



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

ÁREA ACADÉMICA 3 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA EN CIENCIAS,  
HUMANIDADES Y ARTES

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Tesis

**Diseño del Taller El arte de concertar, proyecto para el desarrollo de la  
autoestima mediante el arteterapia**

Modalidad: Diseño de programa educativo

Presenta:

**Yaskara Lorena López Domínguez**

Asesora:

María Imelda González Mecalco

Ciudad de México

Febrero 2021

*A mí amiguis, por su apoyo incondicional, su esfuerzo, motivación,  
compañía y principalmente por confiar y creer en mí en todo momento.*

*Te amo mamá*

## Agradecimientos

Agradezco principalmente a **Dios**

A mis **padres**, por todo el apoyo y paciencia.

A mi **hermano**, por la exigencia, motivación, y confianza.

**Mario**, gracias totales al apoyo incondicional.

Gracias **Zay**, por escucharme, por tus consejos, y pláticas.

gracias por estar **Jessy**.

Gracias **Familia Ruíz**, por el apoyo, los consejos, y la confianza que depositaron siempre en mí.

Gracias a **todas las personas** que, en su momento, en sus palabras me brindaron sabiduría y me hicieron crecer.

Gracias a mi asesora **Imelda González** por su guía, dedicación, y atención en estos tiempos difíciles.

¡Gracias por todo maestra!

## **Resumen**

El presente trabajo tuvo como propósito: diseñar un Taller dirigido a estudiantes de educación secundaria para favorecer la autoestima a partir de los recursos que brinda el arteterapia.

Para ello, considero los beneficios que brindan las artes al desarrollo cognitivo, físico y social de las personas, así como también diversos trabajos enfocados al bienestar emocional de las personas desde distintos niveles educativos.

El Taller que se diseñó, bajo el nombre: “el arte de conocerte”, es una propuesta que pretende fortalecer la autoestima de los adolescentes a través de recursos que ofrece el arteterapia. Se considera una propuesta adecuada para los adolescentes, dado que, durante este período la persona transita por diversos cambios que influyen de manera determinante para la formación de la persona, por lo que es importante que el sujeto desarrolle y fortalezca aptitudes que le permitan un bienestar emocional.

La propuesta tiene como base la recuperación de los recursos del arteterapia a través de distintos medios artísticos, los cuales permiten que el adolescente se conozca a sí mismo, valores sus habilidades y fortalezca su autoestima, considerando en todo momento contribuir y cuidar la salud emocional de los participantes.

La propuesta se visualiza productiva, ya que busca desarrollar y fortalecer además de la autoestima, otros aspectos que permitirán al adolescente expresarse con mayor confianza y seguridad y tener un desarrollo integral. Por otro lado, el taller es susceptible de adecuar y reorganizar para su implementación en otros niveles y contextos educativos.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	7
1. REFERENTES CONCEPTUALES.....	12
1.1. Adolescencia.....	12
1.1.1. <i>Definición de adolescencia</i> .....	13
1.1.2. <i>Desarrollo físico y cognitivo</i> .....	14
1.1.3. <i>Desarrollo socioafectivo</i> .....	19
1.1.4. <i>Factores de riesgo en la adolescencia</i> .....	23
1.2. Autoestima.....	24
1.2.1. <i>Definición de autoestima</i> .....	24
1.2.2. <i>Cómo se desarrolla la autoestima en la adolescencia</i> .....	26
1.3. Artes.....	29
1.3.1. <i>Definición y clasificación del arte</i> .....	29
1.3.2. <i>Tipos de arte</i> .....	31
1.3.3. <i>Las artes en el desarrollo del adolescente</i> .....	33
1.3.4. <i>La importancia de las artes en la educación</i> .....	35
1.4. El arteterapia como propuesta para trabajar la autoestima.....	40
1.4.1. <i>Definición de arteterapia</i> .....	40
1.4.2. <i>Historia del arteterapia</i> .....	42
1.4.3. <i>Modelos del arteterapia</i> .....	44
1.4.4. <i>Aportes de la arteterapia al desarrollo de la autoestima en el ámbito educativo</i> .....	46
1.4.5. <i>Consideraciones para trabajar el taller de autoestima</i> .....	53
2. PROCEDIMIENTO .....	58
2.1. Detección de necesidades.....	58
2.2. Objetivos específicos.....	60
2.3. Aportaciones del arteterapia para la construcción del Taller.....	61
2.3.1. <i>Delimitación de contenidos</i> .....	61
2.3.2. <i>Contenidos del Taller</i> .....	62
2.4. Conducción, seguimiento y evaluación.....	65
2.5. Estructura del programa.....	67
CONCLUSIONES .....	91

REFERENCIAS .....	93
ANEXOS .....	98
Anexo 1. Cuestionario .....	98
Anexo 2. Formato de evaluación de instrumentos .....	100
Anexo 3. Situación a utilizar en la sesión 10.....	101

## INTRODUCCIÓN

El presente documento muestra el diseño de una intervención educativa dirigida a alumnos de educación secundaria, con el propósito de reforzar y favorecer su autoestima, lo cual tiene gran impacto en la vida de la persona. La propuesta está construida con recursos que brinda el arteterapia, a través de actividades que favorecen el autoconocimiento y la toma de conciencia de sentimientos y emociones, que a su vez fortalecen al desarrollo personal y social del sujeto.

Dicha propuesta puede ser retomada como un programa educativo de prevención de diferentes temas, como el autoconcepto, la autonomía, el autoconocimiento, por mencionar algunos, atendiendo el bienestar socioemocional de los alumnos, así como también la necesidad principal de cada institución y en especial de cada alumno, llevando a cabo las adecuaciones pertinentes para la implementación del taller.

En el entendido de que la Licenciatura en Psicología Educativa se dirige a la formación de profesionales capaces de atender problemáticas que afecten el desarrollo de los procesos educativos, este trabajo considera que la autoestima es un factor que impacta en el aprendizaje y desarrollo de los alumnos. Por lo tanto, se propone una intervención educativa que atienda a los estudiantes en el área socioemocional.

Uno de los autores que retomo es Bisquerra (2010) quien menciona que, la educación emocional dentro de la práctica educativa contribuye a motivar a los alumnos, así como también les enseña a conocer, aprender y a trabajar sus emociones; y una de las formas de realizarlo es mediante las artes.

Acha (2015) comparte que es muy importante contar con un espacio artístico dentro de la educación, que permita a los alumnos aprender a pensar y a sentir desde diferentes paradigmas; de ahí la importancia y los beneficios que las artes pueden traer a los alumnos en cualquier ámbito educativo.

Dentro del trabajo se aborda como uno de los temas principales la autoestima, misma que se entiende como los procesos cognitivos, afectivos y conductuales que el sujeto emite de sí mismo, es decir, la descripción que tiene el sujeto hacia su persona, la valoración que se otorga y la percepción que tiene de sí mismo, además de cómo se refleja todo lo anterior en su comportamiento. La autoestima contribuye al establecimiento de una identidad y a la formación de la personalidad, estas últimas se construyen particularmente durante la

adolescencia gracias a los cambios físicos, psicológicos y sociales que se presentan en este momento de la vida.

De acuerdo con Papalia, Olds, y Felman (2009) el adolescente transita por una etapa de desarrollo y transformación, especialmente en la construcción emocional. Durante este periodo la familia y el ámbito educativo en donde se desenvuelve el individuo juegan un papel importante y determinante, ya que son figuras representativas que reafirman valores y normas que participan en la construcción de la personalidad del sujeto. Es necesario que, tanto en casa como en el ámbito educativo, se prevenga a los adolescentes sobre los cambios por los que están por transitar, ya que puede anticipar el sufrimiento psicológico del sujeto que algún acontecimiento negativo pueda causar, por lo cual es importante fortalecer el autoconocimiento, la seguridad y el autocontrol del adolescente, desarrollando actitudes como la reflexión y la expresión de cada sujeto.

De acuerdo con Campos (2017) las artes pueden contribuir de manera significativa en el desarrollo de las personas, no solo en su manera de visualizar diferentes contextos, sino también de manera cognitiva, contribuyendo principalmente en lo emocional, en lo intelectual, en lo físico, en lo social, entre otras cosas; por lo que desde la psicología educativa se podría potenciar estas y otras capacidades en los alumnos, orientando y asesorando de igual manera al sujeto.

Rodríguez (2007) implementa el arteterapia para desarrollar la autoestima y el fomento de las relaciones sociales dentro del aula, ya que pueden ser favorecidas por medio de los recursos que brinda el arteterapia, permitiendo al sujeto la expresión no verbal, generar un autoconocimiento y reflexionar sobre sí mismo, lo cual lo llevará a tener un autocontrol ante cualquier situación y le permitirá mostrarse seguro en cualquier ámbito y contexto.

En este trabajo se entiende el arteterapia como una disciplina especializada en facilitar la expresión no verbal mediante procesos creativos que permiten que el sujeto exteriorice sus sentimientos a través de lenguajes artísticos, lo cual facilita el autoconocimiento y la reflexión, promoviendo el bienestar biopsicosocial de las persona (Asociación profesional española de arteterapeutas, 2019). Por otro lado, el Foro iberoamericano de arteterapia (AFIA, s/f) define el arteterapia como una disciplina cuya práctica profesional se apoya por una parte en el conocimiento y la práctica del arte, y por otra en el estudio del desarrollo humano y de las teorías psicológicas



La propuesta que se presenta aquí se visualiza productiva, ya que parte de una de las etapas que se presenta durante la adolescencia, y en la cual la persona adquiere elementos que repercutirán en su vida adulta, por lo que se retoman técnicas del arte terapia que desarrollan la sensibilidad del participante y que a su vez, genera una proyección y reflexión del trabajo elaborado, por lo que partir de esas técnicas el psicólogo educativo o docente puede retroalimentar y encaminar a la toma de conciencia del participante, ya que se propone trabajar comenzando con una reflexión de cómo vive el participante la autoestima para fortalecerla poco a poco a partir de su comprensión.

En concordancia con la disciplina de la Psicología Educativa, se plantea una propuesta de intervención a través de un taller, que pueda ser utilizado por docentes u otros profesionales de la educación en aquellos espacios educativos donde se pretenda generar ambientes propicios para el aprendizaje de los adolescentes.

La tesis se organiza presentando los referentes teóricos en el primer apartado, partiendo de la definición de adolescencia, retomando a autores como Rice (1999), quien plantea los procesos por los que transita el adolescente, de lo cognitivo hasta lo psicosocial, así como algunos factores de riesgo que se presentan durante esta etapa. Así mismo, se describe el desarrollo humano específicamente el periodo de la adolescencia, la cual es vista como la etapa de cambios constantes que llevan al ser humano a afrontar grandes retos, abarcando lo físico, lo cognitivo y lo psicosocial, así como también la etapa de las operaciones formales desde la teoría de Piaget (1988), esto permite entender cómo la psicología educativa puede contribuir al desarrollo del ser humano por medio de técnicas que favorezcan su vida diaria, brindándole al adolescente herramientas para ser autónomo y seguro ante las circunstancias escolares y extraescolares.

Se presenta también el tema de autoestima, en donde de acuerdo con Lorenzo (2007), el adolescente transita por una etapa de desarrollo y transformación, especialmente en la construcción emocional, la cual contribuye a la determinación de la identidad personal, durante este periodo.

Se presenta de igual manera, un espacio dirigido a comprender un poco más sobre las artes, su clasificación, el tipo de artes, y cómo éstas contribuyen al desarrollo cognitivo de las personas al hacer uso de cada una de las artes; destacando la importancia que tienen las mismas en la educación en México y cómo la psicología puede contribuir, presentando

un poco sobre las respuestas obtenidas en la Encuesta Jóvenes México (2019) mostrando los intereses y las cuestiones del porque desertan tantos estudiantes en México.

Dado que el arteterapia es el recurso principal para llevar a cabo la propuesta del taller que en este trabajo se desarrolla, se define qué es de acuerdo con diferentes autores, retomando técnicas específicas para trabajar en conjunto, que favorezcan una conexión entre el participante y el arte, abriendo la posibilidad de ser creativo para lograr así un cambio significativo en él, se destaca la importancia de trabajar por medio de las artes expresivas para facilitar la utilización de medios artísticos al participante.

El arteterapia se ha implementado en personas con enfermedades mentales, en hospitales psiquiátricos y con niños vulnerables, pero también poco a poco se ha insertado en el ámbito educativo como lo hizo Rodríguez (2007) y Gonzalo (2012), lo cual resulta interesante ya que como se muestra en el presente trabajo, se puede diseñar y adecuar hacia cualquier nivel y campo educativo, atendiendo cualquier necesidad para beneficio personal, social y psicológico. Se recupera también parte de la historia del arteterapia, cómo fue que se implementó y los modelos existentes dentro de este campo.

El segundo apartado de la tesis presenta el procedimiento para el diseño de la propuesta, el cual retoma las necesidades que fueron detectadas a partir de trabajos previos en una escuela secundaria.

Las sesiones fueron diseñadas para abordar temas como aceptación, socialización y trabajo en equipo, entre otras, fomentando la seguridad en los integrantes y la autonomía dentro del desarrollo del taller, sin olvidar que la función principal de la propuesta es, reforzar la autoestima de los participantes. Se propone que el taller considere inicialmente un diagnóstico para detectar a los alumnos que requieran de un mayor acompañamiento, para evitar alguna situación de riesgo que ponga en desequilibrio emocional a los participantes; durante el desarrollo del taller se apuesta por el trabajo de la seguridad y la empatía de los adolescentes, lo cual encamina a lograr el objetivo del mismo.

Se presentan las cartas descriptivas de cada sesión para llevar a cabo el taller, así como también, la forma por la cual deberá ser evaluado, y los instrumentos y herramientas que tendrá que utilizar el aplicador para medir la utilidad de la propuesta, y así detectar su funcionalidad.

Finalmente, se presentan las conclusiones, dentro de las cuales se menciona la necesidad de contar con talleres que aporten y fortalezcan la autoestima de los adolescentes, se plantean también los alcances y limitaciones encontrados en el diseño del taller.

## **1. REFERENTES CONCEPTUALES**

Los referentes se organizan en cuatro temas que contribuyeron a la planificación del Taller: el arte de conocerse, en el cuál, cada uno de los temas a presentarse fungieron como base para desarrollar cada una de las sesiones, consolidando las bases para llevar a cabo el diseño de dicho trabajo.

El primer tema es la etapa de la adolescencia, ya que dicho taller se encuentra enfocado en su implementación dentro de esta etapa, por lo que es necesario conocer la definición de autoestima, así como también los cambios físicos, cognitivos y socioafectivos a los que se enfrentan los jóvenes durante este proceso, identificando de igual manera, los factores de riesgo a los que se enfrentan los adolescentes, en donde a partir de la psicología educativa se puede contribuir a que los jóvenes, conozcan, identifiquen y aprendan a conocer más sobre la etapa por la que transitan.

Como segundo tema, y no menos importante se encuentra la autoestima, tema que dentro del taller: el arte de conocerse, tiene como objetivo contribuir en los adolescentes, por lo que es importante conocer más sobre las definiciones, y como la autoestima se desarrolla en la etapa mencionada anteriormente, esto con la finalidad de comprender mejor la transición de niño a adulto.

Como tercer tema se encuentran las artes, mismas que es importante conocer para poder llevar a cabo las actividades del taller, ya que cada una de las sesiones está diseñada para trabajar a través del arte, por lo que su definición, clasificación y tipos de la misma, ayudan a comprender mejor las bases del arteterapia, se describe también, cuál es la importancia de implementar las artes dentro del desarrollo del adolescente y dentro de su práctica educativa.

El último tema dentro de este apartado es, el arteterapia, mismo que se describe desde sus inicios hasta las últimas aportaciones que se han implementado en el ámbito educativo, por lo que también se describen los modelos que se utilizarán dentro del taller para llevarlo a cabo, así como las consideraciones que se deben tener para trabajar el mismo.

### **1.1. Adolescencia**

Dentro del presente apartado se describe el periodo de la adolescencia a partir de diferentes autores, se reconoce que, durante la transición de esta etapa, el ser humano enfrenta

grandes cambios en todas las áreas, lo que le ayudará a forjarse como persona con valores y criterios propios.

### **1.1.1. Definición de adolescencia**

De acuerdo con la Real Academia Española (RAE, 1997), el término adolescencia se deriva del verbo latino *adolescere*, que significa crecer, madurar y pubertad; es el período en el que una persona alcanza la madurez sexual y adquiere la capacidad reproductiva.

*Para la Organización mundial de la salud (OMS, 2019,)*

*La adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia” (P. 1).*

Papalia, Olds, y Felman (2005) refieren que la adolescencia también es reconocida como una construcción social, debido a que antes del siglo XX no existía el concepto de la misma; mencionan que en las culturas occidentales los niños entraban a la adolescencia cuando ya eran adultos o cuando maduraban físicamente. En la actualidad el ingreso de la edad adulta es un tiempo indefinido, ya que en ocasiones la pubertad empieza antes de lo acostumbrado, desde el punto de vista sociológico una persona puede llamarse adulta en el momento en el que tiene una carrera universitaria, cuando se ha casado y ha iniciado una familia, o cuando se mantiene así mismo sin depender de los padres.

En general, se sabe que la adolescencia se caracteriza por ser un periodo de transición y de preparación para determinados temas vitales, como son la identidad personal, el grupo de amigos, los valores, la sexualidad, la experimentación de nuevos roles, etc.

Durante la adolescencia se producen grandes cambios, mismos que se manifiestan en todo lo que hacen los jóvenes. Los cambios físicos se presentan con mayor aceleración en comparación con la infancia, y son los más notorios en este periodo, mientras que los psicológicos brindan una nueva manera de abordar los problemas que se le presentan al sujeto y de entender mejor la vida y la realidad a la que pertenecen; por otro lado, desde lo

social, el adolescente está en construcción de su identidad para pertenecer y encontrar su lugar dentro de la sociedad.

Hasta aquí se entiende que la adolescencia es una transición en la que el adolescente tendrá que enfrentarse a cambios, físicos, biológicos, sociales y emocionales, lo que conlleva a que se forme como adulto en donde hará a un lado el pensamiento irracional, y pasará a la toma de decisiones desde un criterio propio y autónomo, lo cual le permitirá desempeñarse en todos los ámbitos y contextos de manera autónoma y afrontando todo lo que conlleve.

*Por lo que se puede decir que, “los adolescentes pasan por una etapa de complicaciones y adecuaciones en su desarrollo de la niñez a la adultez, la naturaleza de esta fase transitoria es la búsqueda de su individualidad, y separación la cual puede estar caracterizada por emociones confusas de infelicidad, vulnerabilidad y angustia. Muchas veces, estas emociones son expresadas a través del uso del alcohol y las drogas, flujos violentos del estado de ánimo, auto-lesión y otros comportamientos nocivos como desórdenes alimenticios.” (Rospigliosi, 2014, P.13).*

Sin olvidar que esta etapa llega de diferente manera en cada persona, lo cual dependerá de la familia, la salud, las amistades, y los contextos a los que pertenezca cada uno, ya que el adolescente podría tomar como modelo o referencia a una o varias personas de manera consciente o inconsciente, lo que lo llevará a formarse como adulto.

### **1.1.2. Desarrollo físico y cognitivo**

Con lo mencionado anteriormente, los cambios físicos en la adolescencia son los más notorios y los más rápidos en aparecer, sin olvidar que la forma de pensar de los chicos y chicas también cambiará, y ahora esto les permitirá ser más reflexivos, y responsables ante diversas situaciones.

De acuerdo con Papalia, Olds, y Felman (2009) el periodo de la niñez a la edad adulta se caracteriza por una transición conocida como adolescencia, la cual comienza con la pubertad, la adolescencia va aproximadamente de los 11 o 12 años a los 19 o inicio de los 20 y trae consigo grandes cambios en todas las áreas del desarrollo humano. La pubertad consta de cambios físicos aparentes, que dependen de factores del ambiente social, como la presión que ejercen algunos conocidos o amigos hacia el sujeto para ser alguien mayor,

o desempeñar un rol digno para poder pertenecer a un grupo social; o bien, por parte de los padres hacia algunas personas para hacerse cargo de responsabilidades mayores, produciéndose transformaciones muy profundas y rápidas en comparación con la etapa anterior.

Los cambios físicos no son los únicos, pero sí los más notorios y evidentes, como menciona Delval (1994), se relacionan con los cambios sociales, ya que son éstos los que le darán la posibilidad de la inserción dentro de la sociedad en su etapa adulta, pasando por un periodo en donde alcanzarán su capacidad reproductora y la llegada de la etapa adulta.

En la adolescencia temprana (Papalia, Olds, y Felman, 2009), (aproximadamente entre los 11 y 12 años), los cambios físicos no son los únicos que ocurren, ya que también se dan cambios cognitivos y sociales. Los adolescentes suelen tener dificultades de adaptación, debido a que pasan rápidamente de una etapa a otra, lo que suele afectar su autonomía e identidad.

La pubertad representa el final de la niñez con sus cambios biológicos, dando como resultado un aumento rápido de estatura, de peso, cambios en las proporciones del cuerpo, y la adquisición de la madurez sexual. La pubertad ocurre por la producción de hormonas sexuales, ya que los jóvenes secretan grandes cantidades de andrógenos, lo cual tienen como resultado el crecimiento del vello púbico, en axilas y rostro (Mckinney, Fitzgerald, y Strommen, 1982).

Hombres y mujeres tienen cambios semejantes, pero muchos más son específicos en cada género, así como también de manera individual.

En las niñas los ovarios aumentan su producción de estrógeno, lo cual lleva consigo el crecimiento de los genitales y el desarrollo de los senos, otras manifestaciones son el desarrollo del útero y la vagina; la menarquia, (el primer periodo menstrual) aparece más tarde. En los varones los testículos incrementan la producción de andrógenos, en particular de testosterona, aumentando los genitales, masa muscular y vello corporal (Papalia, Olds, y Felman, 2005).

Estas autoras afirman que niñas y niños tienen ambos tipos de hormonas, pero en diferentes niveles, las niñas tienen los estrógenos más altos y los niños los andrógenos más elevados. El momento preciso de la actividad hormonal depende mucho del peso de la

persona, así como una hormona secretada por los tejidos grasos para disparar el inicio de la pubertad.

Los cambios físicos de los niños y niñas durante la pubertad incluyen el estirón (Palacios y Oliva, 1999). Es decir, el aumento de estatura en la persona, el desarrollo del vello púbico y una voz más profunda.

Por lo general, el estirón da inicio en las niñas entre nueve y 14 años, y en los niños entre los 15 y 16 años, después de esto, el adolescente alcanza la madurez sexual; en algunos casos, hay chicas que son más altas, pesadas y fuertes que los jóvenes de la misma edad, pero aproximadamente a los 18 años ambos alcanzan una estatura total. El estirón trae consigo otros cambios como, el crecimiento de nariz que suele ser un poco más sobresaliente, así como cambios en partes del cuerpo, y en muchos casos se presenta miopía, debido al crecimiento tan rápido de los ojos (Palacios y Oliva, 1999).

Según Papalia, Olds, y Felman (2005) los niños que son más saludables maduran antes y crecen más, los cambios pueden presentarse desde los seis años en las niñas, y desde los siete para los niños, depende mucho de la alimentación y de la genética; por lo regular los niños empiezan a mostrar los primeros cambios entre los nueve y los 16 años, y las niñas entre los ocho y los 10 años.

Delval (1994) refiere que en los hombres es mayor el crecimiento de los músculos que en las mujeres, de igual manera se produce un mayor desarrollo en corazón y los pulmones, así como también una aceleración del crecimiento de los testículos y el escroto y comienza el crecimiento del pene, así como las vesículas seminales y la próstata.

Estos cambios llevan consigo la maduración, la cual se presenta en cada sujeto de manera diferente, puede ser precoz o tardía. Dentro de la cultura de nuestro país, los diversos estereotipos llevan consigo algún tipo de presión, lo que hace que los nuevos adolescentes valoren las características que solicita la sociedad para poder encajar en un grupo, dejando a un lado su comodidad, pero, por otro lado, se encuentran los adolescentes que no se reflejan en el estereotipo y por lo tanto, se muestran incómodos y no pertenecientes.

Los cambios mencionados traen consigo manifestaciones psicológicas, en donde los adolescentes se preocupan más por su apariencia física que por cualquier otro aspecto, ya que a muchos no les gusta verse en el espejo porque no aceptan estos cambios, aquí pueden aparecer algunos complejos, en especial en las mujeres, ya que suelen sentirse



demasiado gordas o insatisfechas con su imagen, lo cual puede provocar problemas alimenticios, la preocupación por su imagen corporal puede relacionarse con la aparición de la atracción sexual, o en otros casos, por estereotipos que se visualizan por medios de comunicación o por las redes sociales, en donde la imagen corporal es lo más importante.

Por otro lado, los jóvenes que se ejercitan, o realizan algún deporte, se sienten más seguros y mejor consigo mismos, y suelen pasar más tiempo con sus amigos utilizándolo como un medio de socialización y convivencia, intercambiando gustos y anécdotas.

La persona que madura más tarde, puede sentirse más inseguro que los demás, aunque en otros casos se ve reforzada la socialización; esto depende de cada persona, por lo que en algunas ocasiones se presenta algún tipo de presión que también influye; ya que, si la madurez de la persona fue precoz, puede presentar ansiedad por sus características físicas, y en el caso de la madurez tardía, presentar comportamientos inmaduros que, en determinados momentos consigue ocasionar algún tipo de inconformidad hacia los adultos.

Piaget (citado por Carretero y León, 1994) refiere que la madurez cognoscitiva coincide con la capacidad del pensamiento abstracto, llevando al adolescente a pensar y actuar de manera significativa de acuerdo a la situación que se le presente, por otro lado, la madurez emocional depende de cada persona, del descubrimiento de su identidad, de la independencia de sí mismo, de los valores inculcados por los padres, de sus logros, etc., lo que conlleva a que el adolescente se sienta competente frente cualquier escenario y/o contexto, y se sienta bien consigo mismo, lo cual se representará en su manera de actuar.

Los adolescentes transitan al estadio de las operaciones formales, para el desarrollo del pensamiento, el sujeto pasa por cuatro estadios, el primero denominado sensorio motriz, inicia desde el nacimiento hasta los dos años de edad, en donde el niño comienza a realizar sus primeras frases cortas; lo que define esta etapa es que el conocimiento del niño se va formando a partir de la interacción física que tiene con su entorno, ya sean personas, juegos, o animales, mediante el juego o la experimentación de las cosas. El segundo estadio se presenta entre los dos y los siete años, denominada etapa preoperacional en donde el niño comienza a tener la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, juega siguiendo roles utilizando objetos simbólicos para él. El estadio de las operaciones concretas va de los siete a los 12 años, en este periodo el niño comienza a utilizar la lógica para llegar a una conclusión de algo en específico, y su pensamiento deja de ser egocéntrico. Por último, el estadio de las operaciones formales aparece desde los 12 años

de edad en adelante, y se caracteriza por ser el período en el que el sujeto gana la capacidad de utilizar la lógica para llegar a conclusiones abstractas, por lo que ahora es capaz de razonar las posibilidades y las consecuencias que tendrán sus actos haciendo uso del razonamiento hipotético deductivo (Carretero y León, 1994).

El pensamiento formal presenta características estructurales y funcionales. Las primeras se caracterizan por ser un cambio en estructuras lógicas aún más elaboradas y propias del pensamiento formal. En las segundas se representan enfoques o estrategias para resolver problemas; las características funcionales se subdividen en: a) La realidad concebida como un subconjunto de lo posible; b) carácter hipotético-deductivo; y c) carácter proposicional. A continuación, una breve descripción de éstas.

- a) *La realidad es concebida como un subconjunto de lo posible.* El sujeto ahora tiene la capacidad de concebir y considerar todos los datos de la situación del presente, además de ser capaz de anticipar situaciones y causas posibles, analizadas de manera lógica en el momento, conceptualizando el planteamiento y la resolución de un problema determinado, considerando todas las combinaciones entre las distintas causas
- b) *Carácter hipotético–deductivo.* Gracias a éste “se hace uso de una estrategia que consiste en formular un conjunto de explicaciones posibles y posteriormente someterlas a prueba para comprobar su confirmación empírica” (Carretero y León, 1994, p. 315), esto se lleva a cabo de manera simultánea o sucesivamente, y con el fin de comprobar, aplicando el razonamiento deductivo, señalando las consecuencias de las acciones marcadas o las posibilidades que se tiene.
- c) *Carácter proposicional.* “las proposiciones son esencialmente afirmaciones sobre lo que puede ser posible” (Carretero y León, 1994, p. 315), es decir, que todas aquellas propuestas que presente el sujeto son una afirmación sobre lo que puede pasar, sin divagar en algo que no puede ser, y enfatizar en lo real y posible (Carretero y León, 1994, p.314-315).

Derivado de lo mencionado en la parte de arriba, los cambios funcionales llevan a que el adolescente reflexione y analice cada situación, tomando en cuenta todas las posibles situaciones o causas que se pueden presentar de la misma, en donde partiendo de estas hipótesis el adolescente tratará de probarlas, razonando y deduciendo por medio de sus experiencias y análisis, las posibles consecuencias.

Los adolescentes ya piensan de manera diferente a cuando eran niños, su pensamiento comienza ser más maduro, en ciertos aspectos algunos son capaces de razonar de manera abstracta y llevar a cabo sus propios juicios morales, sin hacer a un lado planes para su futuro. En el estadio de las operaciones formales, la persona es capaz de hacer planes para su futuro, partiendo de desafíos que se le presentan, con un pensamiento más flexible y con la habilidad de pensar de manera abstracta, teniendo implicaciones emocionales durante esta etapa.

### **1.1.3. Desarrollo socioafectivo**

Los cambios mencionados con anterioridad son solo una fase transitoria en la búsqueda de la individualidad, identidad y personalidad del adolescente. De acuerdo con Fierro (1995) la personalidad es un conjunto de ideas propias y comportamientos estrechamente relacionados entre sí, es decir, a partir de la idea que el sujeto genere de sí mismo es la manera en la que se dará a conocer frente a los demás, adoptando comportamientos propios que lo diferencien de sus iguales.

Las características de la personalidad adolescente, se encuentran en gran medida determinadas por la cultura y por los ritos de transición de la sociedad en que se vive. Puede considerarse que dentro de nuestra sociedad las expectativas sociales pueden ser frecuentemente contradictorias, lo cual contribuiría a una inestabilidad durante la búsqueda de sí mismo, por lo tanto, la autoestima durante la adolescencia, juega un papel primordial, ya que permite al sujeto alcanzar una identidad estable en donde se le facilitará llegar a la madurez y etapa adulta con objetivos de vida bien planteados.

Debe destacarse la importancia de esta etapa transitoria, en donde la búsqueda de la individualidad, identidad y personalidad del sujeto se caracteriza por emociones confusas y vulnerabilidad en ellas, se considera necesario apoyar la parte de la autoestima para el logro y bienestar del sujeto.

Según Delval (2011) el adolescente experimenta cambios físicos a los que tienen que habituarse, lo que resulta complicado por la rapidez con la que se presenta, además de construir un autoconcepto y una identidad nuevos, incluyendo cómo se ven a sí mismos y cómo los ven las demás personas, a partir de esto, los adolescentes tienen que buscar un lugar dentro de la sociedad adulta a la que pretenden pertenecer en esta nueva etapa, por

lo que en algunas ocasiones encuentran resistencia por parte de los adultos, quienes pueden sentirse amenazados por ellos.

Durante la búsqueda de identidad, el adolescente va transformando los lazos con la familia y en algunos casos se produce un rechazo hacia los padres. Por otro lado, la ruptura de la identificación hacia los padres puede verse sustituida por la admiración hacia figuras alejadas que adquieren una importancia simbólica para el sujeto, identificándose con creencias o ideas indeterminadas, estableciendo nuevas relaciones afectivas con nuevos amigos; siendo que, en esta etapa la amistad la que adquiere una importancia mayor a la que se tenía antes, llevando consigo también el descubrimiento del amor y, eventualmente, de las relaciones sexuales (Papalia, Olds, y Felman (2009).

Como consecuencia de todo ello, y muy determinado por la respuesta social, a veces se producen desajustes y trastornos, que generalmente no son graves, pero pueden serlo en algunos casos y se manifiestan en el consumo de drogas, en la huida de la casa familiar, en embarazos no deseados, o incluso en el suicidio o la muerte en accidente. Para evitar algún trastorno o situación de riesgo, Bisquerra (2010) menciona que es importante contribuir y trabajar en la educación emocional, y que mejor que comenzar desde las aulas, mismas donde los sujetos transitan gran parte de su día, y desde donde se comienzan a formar como personas; esto con la finalidad de que los alumnos sean capaces de conocer sus emociones y como estas se pueden demostrar, trabajar y controlar cuando ellos lo requieran.

De acuerdo con Papalia, Olds y Felman (2009), el desarrollo emocional o afectivo se refiere al proceso por el cual el adolescente construye su identidad (su yo), su autoestima, su seguridad y la confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea, a través de las interacciones que establece, ubicándose a sí mismo como una persona única y distinta. En este periodo se desarrollan varias habilidades mentales y del conocimiento, así como habilidades sociales en donde también los adolescentes desarrollan un aprecio hacia el arte y la cultura. Además, se debe tener en cuenta que, un adecuado desarrollo emocional influye directamente en la evolución intelectual del niño, y un desarrollo emocional poco satisfactorio puede tener incidencias en aspectos intelectuales como, limitaciones en la memoria, dificultades en la percepción y en la atención y disminución de las asociaciones mentales satisfactorias.

Por ello se debe tener cuidado durante el desarrollo emocional, ya que si se favorece se puede ayudar a los adolescentes a ser conscientes de los sentimientos propios, estar en contacto con ellos y ser capaz de proyectarlos a los demás, e involucrarse con otras personas de forma adecuada y positivamente.

Se sabe que tenemos pensamientos autodestructivos y comportamientos inapropiados como consecuencia de una falta de control emocional; esto puede conducir, en ciertas ocasiones, al consumo de drogas, conducción temeraria, anorexia, comportamientos sexuales de riesgo, violencia, angustia, ansiedad, estrés, depresión, suicidio, etc. (Bisquerra, 2010).

Con lo anterior, Bisquerra (2010) hace referencia a que la educación emocional es importante para la prevención de lo mencionado con anterioridad, así como la prioridad de desarrollar competencias emocionales.

Por otra parte, Rice (1999) refiere que el estilo de crianza tiene mucho que ver con el comportamiento que tendrá el adolescente, según sea éste, favorecerá o perjudicará su aprovechamiento educativo; si los padres se involucran en la educación de sus hijos, les brindan la posibilidad de que les vaya mejor durante su vida académica y de que continúen con sus estudios. Los padres que ejercen autoridad en cuanto reglas normas y valores y están dispuestos a escuchar, explicar y negociar con su adolescente, son los que les brindan la posibilidad de ver más allá y de dejarles el camino para vivir y conocer; por otro lado, los padres en donde la relación es estricta y autoritaria, resulta complejo para el adolescente, ya que no puede expresarse ni realizar las cosas con criterios propios, regularmente se sentirá rechazado y buscará el apoyo y aprobación de los padres como le sea posible. El apoyo de los padres es importante para el desarrollo del adolescente, la estructura familiar es un gran apoyo y ejemplo para su identidad.

Los padres democráticos son capaces de desarrollar un intercambio con el adolescente, sin hacer a un lado su autoridad, no llegando al descuido o la permisividad. Este tipo de padres se abre al diálogo entre sus hijos, buscando la independencia de los mismos, poniendo límites para prevenir comportamientos inapropiados, o bien, generando una consecuencia para el caso de los mismos. Este tipo de padres ejerce un papel importante para que el adolescente controle y regule sus comportamientos en otros contextos. Se sugiere que el apoyo familiar y social es extremadamente importante para el adolescente, especialmente en periodos de estrés. Por esto es importante que los padres

apoyen y guíen a sus hijos en esta etapa, ya que con su ayuda el adolescente tendrá más claro hacia dónde se dirige, así como sus ideales, metas, y además su rendimiento escolar será mejor, logrando mantener una buena autoestima y evitando trastornos durante esta etapa de acuerdo con Rice (1999).

El divorcio de los padres produce grandes conflictos para el adolescente, entre ellos, puede afectar seriamente el aprovechamiento escolar y la autoestima, se considera que el apoyo de los padres es la diferencia para que el adolescente no pierda su camino, Aguirre (1994) define la identidad como una concepción del Yo, formada por metas, valores y creencias con las cuales la persona está sólidamente comprometida durante los años de la adolescencia. En esta etapa el adolescente está en una búsqueda constante del Yo, de encontrar su identidad y de sentirse diferente para poder encajar en la etapa adulta.

Muchos adolescentes entran en una crisis de identidad y rara vez lo resuelven por completo dentro de la etapa, sino que lo hacen hasta la etapa adulta, en donde todavía se presentan problemas de identidad. Según Aguirre (1994), es importante resaltar que en esta etapa, tanto padres como hijos mantengan una constante comunicación, explicando y haciendo reflexionar al adolescente sobre lo bueno y lo malo que tendrá que afrontar, guiarlos y dejarlos experimentar, explicando por qué es importante conocer su cuerpo, y saber sobre las relaciones sexuales, poniéndolos al tanto sobre las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), y los embarazos a edades tempranas, brindarles confianza a los adolescentes, pero no ser del todo permisivos, tener reglas y límites para orientarlo hacia una vida sana.

En esta etapa los adolescentes ya no toman como modelo a los adultos como cuando eran niños, sino que se identifican y modifican sus estructuras psicológicas para formar su identidad, organizan sus ideas, necesidades, intereses y habilidades para poder ser expresados en un contexto social.

Los adolescentes se sienten más seguros y cómodos al estar con otras personas que pasan por los mismos cambios. El grupo de pertenencia es una base de afecto, comprensión y orientación, que les permite experimentar desde diferentes contextos para alcanzar su autonomía, además de que la influencia por parte de los pares (amigos) es bastante fuerte, ya que durante la adolescencia temprana (12 y 13 años) es cuando forman vínculos más fuertes, y en donde más adelante el adolescente determinará si continuará con esos apegos o seguirá otro camino (Papalia, Olds y Felman, 2005).

#### **1.1.4. Factores de riesgo en la adolescencia**

Existen diferentes factores de riesgo que aquejan a la población adolescente y que pueden apropiarse de ellos si no se tiene un buen conocimiento de estos y de sus causas.

Retomando a Santrock (2003), la anorexia nerviosa es un trastorno alimenticio, en donde la persona tiene una imagen corporal distorsionada, y aunque comen muy poco o casi nada, el adolescente se siente demasiado gorda o gordo. Otro trastorno alimenticio es la bulimia nerviosa, en donde la persona consume grandes cantidades de comida en un periodo corto, no mayor a dos horas, en donde enseguida siente culpa por lo ingerido y trata de deshacerse de las calorías ingeridas, induciendo al vómito o tomando laxantes.

El consumo de drogas en la adolescencia es otro de los riesgos de esta etapa, ya que el consumo de ellas puede ser debido al poco control de los impulsos de la persona, la tendencia a buscar sensaciones nuevas, la influencia de personas cercanas o familiares con predisposición genética al alcoholismo u otra droga, así como también por el temperamento, problemas conductuales, fracaso académico, falta de compromiso, o rechazo por parte de los padres, relación con otros consumidores, rebeldía etc.

Estas influencias pueden llevar al adolescente al consumo de alcohol, tabaco u otro tipo de drogas, las cuales algunas de ellas están al alcance de todos, por lo que se hace más fácil para los adolescentes ingerirlas, y si se abusa de ellas puede traer problemas graves en salud.

Otros trastornos psicológicos que pueden presentarse durante la adolescencia son, el estrés, la ansiedad, la depresión, la fobia social, la distimia, entre otros, los cuales no permiten un bienestar psicológico (Santrock, 2003).

El estrés puede definirse como “un conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal: exceso de trabajo, ansiedad, situaciones traumáticas que se hayan vivido, etc.” (Sanitas, 2020, P.3).

Por otro lado, la ansiedad “es una reacción humana natural que afecta a la mente y al cuerpo. Tiene una importante función básica de supervivencia: la ansiedad es un sistema de alarma que se activa cuando una persona percibe un peligro o una amenaza.” (The Nemours foundation, 2013, P.13).

La distimia, también llamada “trastorno distímico, se define como un tipo de trastorno afectivo o del estado de ánimo que a menudo se parece a una forma de depresión mayor menos severa, pero más crónica. Sin embargo, las personas que tienen distimia también pueden experimentar a veces episodios de depresión mayor.” (Trastorno límite de la personalidad, 2020, P.1).

Como se ha mencionado anteriormente, en la etapa de la adolescencia el ser humano transita por cambios físicos, psicológicos y sociales, los cuales pueden traer consigo situaciones de estrés o ansiedad debido a que el sujeto se enfrenta a nuevos escenarios, y por lo cual puede traer implicaciones durante el desarrollo académico, todo esto puede variar de acuerdo a cada persona, por lo que pueden o no perseverar estos y algunos otros trastornos.

Bisquerra (2010) refiere que la educación emocional es muy importante en la vida del sujeto para prevenir situaciones de riesgo, o bien para confrontar los cambios y/o situaciones de la vida cotidiana; por lo que es importante que el sujeto reconozca, conozca y controle sus emociones.

A continuación, se aborda el tema de la autoestima, mismo que tiene que ver con las emociones y con la forma en la que los sujetos tienen o no, un bienestar emocional, recordemos que dicho trabajo, tiene como objetivo el diseño de un taller, que contribuya a la autoestima del adolescente por medio de recursos del arte terapia, para que se está manera el adolescente tenga mayores capacidades para enfrentar los cambios que esta etapa trae consigo.

## **1.2. Autoestima**

En este apartado, se describe el concepto de autoestima desde diferentes perspectivas, así como las características, clasificación e importancia de ésta, en la vida de las personas. También se presenta cómo se desarrolla este concepto durante la adolescencia y cómo influye en la vida de los adolescentes.

### **1.2.1. Definición de autoestima**

La autoestima puede entenderse como la “experiencia de tener capacidad para enfrentar los desafíos de la vida y ser merecedor de la felicidad. Las personas que tienen una



autoestima auténtica y saludable se ven a sí mismas como seres humanos positivos, responsables, constructivos y confiables” (Real Academia Española, 2015).

De acuerdo con Acosta y Hernández (2004)

Conocerse así mismo, es la función de velar por uno mismo, es autodefenderse, valorarse, autoestimarse y autoobservarse. La autoestima es aprender a querernos, respetarnos y cuidarnos. Depende esencialmente de la educación en la familia, la escuela y el entorno. Constituye una actitud hacia sí mismo (p.84).

La autoestima negativa o autoestima baja, según Lorenzo (2007) provoca carencia de respeto, insatisfacción personal y desprecio. Como la autoimagen es desagradable, el individuo desearía cambiarla, produciéndose una frustración personal, inclusive rabia, al no creerse capaz de convertirse en una persona mejor.

La autoestima positiva o autoestima alta se desarrolla cuando la persona posee respeto y estimación de sí misma, a la vez que demuestra un sentimiento de superación a través del tiempo. No se considera mejor ni peor que el resto y, además, logra reconocer sus falencias.

Por lo tanto, la autoestima es un factor crítico que afecta al ajuste psicológico y social de la persona.

La autoestima de las personas adolescentes es un asunto de gran importancia, primero para sí mismo, segundo para su proceso educativo y, finalmente, para la educación como tal, lo que lo llevará a formarse como persona; por lo que es el factor que puede definir de manera más relevante en el sujeto, tanto para su motivación propia, generando un estado emocional favorable, que a su vez logre un desempeño escolar redituable y un desarrollo educativo favorecedor como sujeto individual y colectivo.

De acuerdo con Acosta y Hernández, (2004) las personas desestimadas se manifiestan de diferentes formas: mienten, se quejan, se niegan a aprender, se culpan, se autodescalifican, se muestran ansiosos, aburridos, asustados, irresponsables, dependientes, tristes, indiferentes, agresivos, tímidos, autosuficientes, celosos, apáticos, indiferentes, violentos, desconfiados, inexpresivos, defensivos, pesimistas, inactivos y/o rígidos. Además, tienden a discriminar, ofender, descuidar su cuerpo, perder el tiempo, inhibirse, negar otros puntos de vista, posponer decisiones, maltratar a los demás, hablar mal de los demás, y en algunos casos hasta tener adicciones.

Por el contrario, las personas de autoestima alta encuentran sus motivos en el éxito y el progreso en el trabajo, la familia y la sociedad. Encuentran el sentido de la vida en el amor a los demás y en el amor que reciben de estos. Las personas autoestimadas sienten suyos los sufrimientos de los demás y luchan por ellos. Son conscientes de los fenómenos del planeta y toman una posición a favor de los más necesitados. Sienten la belleza de la vida y aprovechan todas las posibilidades que se les ofrece para el desarrollo personal y social. Los autoestimados se muestran confiados, responsables, coherentes, expresivos, racionales, intuitivos, cooperativos, solidarios y deseosos de cooperar y correr riesgos. Además, tienden a ser amistosos, armónicos, autónomos, optimistas, alegres, activos, operativos, tolerantes, pero críticos a la vez y de buen humor. Se muestran deseosos de aprender y trabajar, agradecen, reflexionan, producen, se socializan, son comunicativos, disfrutan la vida, aman y cuidan su cuerpo y su salud, generalmente se muestran originales, honestos, entusiasta, modestos, optimistas, expresan sus sentimientos, se relacionan con personas positivas y hablan bien de los demás, son ejemplos para los demás y están orgullosos de sí mismos (Acosta y Hernández, 2004, P. 85-86).

Con lo anterior, se describe la importancia que tiene la autoestima durante la etapa de la adolescencia, ya que el autoconocimiento y el autocontrol darán pie a que el adolescente se sienta seguro ante cualquier situación y en cualquier ámbito en donde se desenvuelva, mostrándose siempre reflexivo ante la situación y expresando sus ideas y aspiraciones, sin medio alguno. Como menciona Bisquerra (2010) es importante evaluar la situación por la que pasa el sujeto, determinando el tipo de emoción que se le presenta y cómo es que la tiene que mostrar de acuerdo a la situación y al contexto.

### ***1.2.2. Cómo se desarrolla la autoestima en la adolescencia***

En la etapa de la adolescencia, la persona se encuentra en una constante búsqueda de identidad y cuando un adolescente tiene buena o alta autoestima será capaz de enfrentar cualquier situación de cualquier tipo, ya sea personal o social, y se encontrará preparado para tomar buenas decisiones e identificará sus objetivos.

Como menciona Lorenzo (2007), el adolescente con autoestima alta será más independiente ante cualquier situación, asumirá responsabilidades y retos con un mayor entusiasmo, no sentirá culpa al demostrar sus emociones y sentimientos y por supuesto, estará orgulloso de sus logros, ante estas situaciones, el adolescente podrá reconocer sus talentos y posibilidades para su futuro.

La autoestima influye sobre el adolescente en cuanto a su estado de ánimo, cómo se comporta, cómo se muestra ante los demás, cómo se valora e incluso cómo piensa y aprende de sí y de los demás, así como también, repercute de manera significativa en cómo se siente emocionalmente el adolescente, cómo se valora a sí mismo si se siente conforme con su persona y cuál es la manera que tiene de pensar y de relacionarse con sus pares y con los demás, así como también si muestra seguridad de las relaciones que establece y cómo se comporta en los diversos contextos.

De acuerdo con Lorenzo (2007), el adolescente con autoestima positiva actuará de manera autónoma e independiente asumiendo la responsabilidad de sus actos, afrontando retos y visualizando como un nuevo aprendizaje, realizando con entusiasmo y estando orgulloso de sus logros y afrontando las dificultades de cada situación identificando sus emociones y aptitudes dentro de la misma, mediante el autoconocimiento, tolerando y ejerciendo un autocontrol de dichas emociones, además será capaz de saber con claridad sus objetivos, ya sean personales, académicos, o familiares, lo cual le motivará a seguir esforzándose buscando recursos para lograrlo.

Retomando al autor con los aspectos anteriores, los cambios físicos, cognitivos, sociales y emocionales, son la pauta para que el adolescente pase a ser un adulto, lo cual le permitirá realizarse como persona. En lo físico, su apariencia cambiará y traerá inseguridades o seguridades, lo cual dependerá de sí mismo; en lo cognitivo, su pensamiento será maduro y racional, lo cual lo llevará a tomar grandes e importantes decisiones que tendrá que afrontar de la mejor manera; en lo social, distinguirá entre personas buenas y personas tóxicas, lo cual, a partir de su elección y sus relaciones, tomará un camino hacia donde se dirigirán sus metas y objetivos como persona; en lo emocional, tendrá que encontrar un equilibrio, para diferenciar cada uno de sus sentimientos y manipularlos de acuerdo al contexto, así como cuál es la mejor manera de expresarlos, lo que le será de utilidad para su formación dentro de la adolescencia y para su vida adulta.

En efecto, el adolescente transita por una etapa de desarrollo y transformación, especialmente en la construcción emocional, la cual contribuye a la determinación de la identidad personal; durante este periodo el adolescente, la familia y el ámbito educativo en donde se desenvuelve el sujeto juegan un papel importante y determinante, ya que son figuras representativas que reafirman valores y normas que asisten en la construcción de la personalidad del sujeto (Escocia y Pérez, 2015).

De acuerdo con Bisquerra (2010) “Los niños y jóvenes necesitan, en su desarrollo hacia la vida adulta, que se les proporcionen recursos y estrategias para enfrentarse con las inevitables experiencias que la vida nos depara”, por lo que es importante encaminar a los jóvenes a conocer y saber emplear dichas estrategias.

La escuela y los maestros tienen un rol esencial en el desarrollo integral del adolescente, pues representan una figura de autoridad con la que el adolescente se debe enfrentar o identificar, en donde a su vez, el maestro ejerce en esta etapa una determinada influencia sobre posibles comportamientos y actitudes. Por lo tanto, todos los maestros implicados en el proceso de identificación del joven deben ser conscientes de los cambios que emergen del individuo, es decir, en lo biológico, en lo psicológico y en lo social (Torres y Yussel, 2018).

Tomando en cuenta lo anterior, es importante resaltar que tanto en la escuela como en casa se debe anticipar a los chicos y chicas sobre los cambios que estarán por experimentar, y como menciona Lorenzo (2007), la autoestima funciona como una “vacuna” para prevenir el sufrimiento psicológico que puede causar la crítica, el rechazo, los fracasos, la pérdida o cualquier acontecimiento negativo; ya que si el sujeto cuenta con autoestima buena o plena, el desarrollo del mismo será sano y permitirá desarrollar en él, la seguridad y el autocontrol ante cualquier situación.

Retomando a Escorcía y Pérez (2015), es muy importante que las adolescentes y los adolescentes se sientan autoeficaces, especialmente en el ámbito educativo, debido a que es uno de los contextos en donde se puede propiciar la automotivación.

A partir de lo mencionado en este apartado, y con una perspectiva desde la Psicología Educativa, es importante para los adolescentes tengan una buena autoestima, ya que eso les permitirá desarrollarse plenamente en todos sus ámbitos, es recomendable apoyar desde el ámbito educativo y desde casa por medio de actividades que permitan explotar sus capacidades y que les ayude a identificar las cosas negativas que podrían causar un desequilibrio.

De acuerdo con Bisquerra (2010) “Las artes transmiten y provocan un caudal emocional difícilmente alcanzable por otros aspectos de la realidad”, lo cual contribuye a que la persona obtenga una visión diferente de todo lo que lo rodea, ayudándolo a identificar,

manejar y transmitir sus emociones de la mejor manera, trabajando y logrando así una educación emocional que le permita al sujeto un equilibrio en todos los sentidos de su vida.

Por lo que el mismo autor, refiere que las artes y las emociones se encuentran relacionadas, ya que las artes se justifican con la emoción que se trasmite, mismas que permiten experimentar y disfrutar de las mismas, por lo que a continuación en el apartado siguiente se aborda el tema de las artes, y cómo contribuyen estas en el desarrollo de las personas.

Bisquerra (2010) me ayudo a comprender de mejor manera como las artes se encuentran relacionadas con las emociones, por lo que me pareció una parte fundamental para la elaboración del presente trabajo, ya que de esta manera se pueden lograr diversos beneficios en los adolescentes, como lo es, la experimentación desde diversos medios, el reconocimiento de emociones, y principalmente el desarrollo de habilidades de autoconocimiento y autocontrol.

### **1.3. Artes**

Para dar a conocer un poco sobre el arteterapia, dentro del presente apartado se comienza con la definición de arte, continuando con su clasificación, los tipos de artes que existen, y cómo nos ayudan estas artes a ver las cosas desde diversos puntos de vista, así como también la manera en que éstas contribuyen en el desarrollo de la persona, en este caso, enfocado en los adolescentes, haciéndolos más sensibles a la reflexión y contribuyendo a que se vuelvan más asertivos conociéndose a sí mismos, mostrando la importancia de la implementación de prácticas constructivas en el contexto educativo.

#### ***1.3.1. Definición y clasificación del arte***

De acuerdo con Rodríguez (2019)

El arte es consecuencia de la capacidad de expresión, percepción, interpretación y emoción, del hombre, por lo que éste puede manifestar muchas cosas: sentimientos, hechos, juicios y conocimientos, pues el arte, al contrario de lo que suele decirse, no trata solo de ideas, trata de los problemas humanos, y puede hacerlo de muchas formas. Cuando los conocimientos, intuiciones, opiniones y dudas que tiene el hombre se exponen de forma no objetiva, aparece la forma subjetiva que, a su vez, puede manifestarse de muchas maneras, dando lugar a

las distintas artes que, en cada momento, tendrán un carácter, y ese carácter de la expresión cultural es el estilo artístico.

Con lo anterior, las artes se entienden como en medio por el cuál, cualquier persona logra potenciar su capacidad de , esto puede ser de sus emociones, juicios, ideas, y mucho más, mostrando más allá de lo bien que se encuentra la persona, o los problemas que pudiese tener en su vida, ya que no es una representación o expresión de una sola forma, sino que la persona puede llegar a manifestar dichas emociones o sentimientos por diversos medios artísticos a través de muchas maneras dentro de los mismos medios, teniendo cada uno, un estilo, un carácter y un significado propio.

Por lo que las artes no están limitadas para ninguna persona, y fungen como medio de expresión para cualquier sujeto, por lo que es importante conocer más sobre su clasificación, y sus tipos.

La clasificación de las artes también es conocida como las siete bellas artes, las cuales son conocidas como manifestaciones creativas con valor estético, cuyas disciplinas buscan la expresión de lo bello.

Los tipos de arte, son en sí, derivados de la clasificación de las bellas artes, ya que en su mayoría se desglosan y se relacionan en una sola, por ejemplo, dentro de las bellas artes se encuentra la danza, misma que puede ser conocida como un baile aprendido, el cual puede ser un baile cultural o social, pero la danza también puede ser conocida o identificada como arte escénica, el teatro se encuentra involucrado con la danza, pero no se encuentra clasificado explícitamente dentro de las bellas artes pero se involucra o se conoce como otra forma escénica de representación artística.

Montagud (2020), menciona las disciplinas compuestas por el arte, o también conocidas como bellas artes, las cuales llevan a cabo la un enfoque artístico o representación de lo que se considera bello, cada una de ellas además de ser diferentes entre cada una, también muestran diferentes visiones de representar belleza, las cuales se describen a continuación.

La arquitectura se considera arte debido a que se utiliza el ingenio y la delicadeza estética para crear edificios que sean armónicos con el resto de edificaciones cercanas, además de crear algunos más llamativas, que con el paso del tiempo pueden resultar un ejemplo para crear más edificaciones.

La danza, un arte que consisten en comunicar la belleza mediante la expresión corporal, realizando movimientos rítmicos, aunque no necesariamente estos movimientos tienen que ir acompañados de música, los cuales estamos más acostumbrados a ver, puede ser de manera profesional, en alguna competencia o informal, en alguna reunión a baile familiar.

También la literatura entra en la clasificación de las artes, debido a que utiliza la palabra para crear, lo cual permite al autor transmitir emociones, experiencias y opiniones de la forma más precisa, dado que usa el propio lenguaje para comunicar todo aquello que surja en su mente, siendo capaz de transformar sus pensamientos en arte escrito.

La pintura también conocida como el arte que transmite lo bello, esto mediante el uso de técnicas de carácter visual, ya sea sobre un lienzo, o bien en cualquier otro lugar en el que se pueda pintar, lo cual permite transmitir todo aquello que se desea y lo que no se puede externar.

La escultura, otro arte que crea formas de manera tridimensional. Las técnicas para ello pueden ser variadas, como hacer relieves, modelar, tallar o esculpir, usando materiales diversos como arcilla, piedra o bronce.

Música: es un arte sonoro, que se rige por principios como la melodía, el ritmo y la armonía. Se pueden utilizar sonidos emitidos con varios instrumentos, ya sean de cuerda, de viento o percusión, además de añadir al conjunto artístico la voz humana

Cine: la cinematografía ha sido llamada habitualmente “el séptimo arte”, debido a que ha sido la última bella arte en ser admitida dentro de la clasificación oficial. Realmente, este arte combina características de las otras seis, dado que combina elementos propios de la literatura, ejecutándolo en el guión, la banda sonora proviene del campo de la música y las imágenes se pueden entender como producto de la pintura u otras artes.

### **1.3.2. Tipos de arte**

Retomando a Montagud (2020), existen diversos tipos de arte, los cuales podemos percibir de diversas maneras, haciendo uso de nuestros sentidos, de las cuales, en su mayoría las percibimos por medio de la visión, pero bien, existen otras más en las cuales es necesario hacer uso de más de un sentido.

A continuación, describiré cada tipo de arte y en dónde lo podemos visualizar fácilmente, ya que varios de estos los podemos identificar, y realizar en nuestra vida cotidiana y por lo cual muchas veces no nos permitimos apreciarlos, pero que, no por eso dejan de ser medio de expresión que van más allá de una siempre cosa o situación.

- **Artes Visuales:** son aquellas representaciones artísticas en las que prevalece el contenido visual, dentro del cual se incluye la antes mencionada arquitectura, la cual consiste en el diseño de estructuras e infraestructuras. Otra forma de arte visual es el dibujo, la cual puede ser utilizada como base para otro estilo. El arte corporal, que puede ser representado a través del maquillaje o tatuajes, utilizando el cuerpo como medio de expresión. La escultura también entra en este arte, ya que es una obra realizada con las manos haciendo uso de diferentes tipos de material que se mencionaran posteriormente. La pintura, otro elemento que hace uso de diferentes materiales, y misma que puede representarse en diversos lienzos, como la fotografía que consiste en capturar imágenes o momentos también pertenecen a este arte.
- **Artes plásticas:** son aquellas representaciones en las que el artista crea su obra usando únicamente materia, dentro de la cual se encuentra la escultura, misma que se moldea con diferentes materiales, la arquitectura, la pintura, el grabado y el dibujo.
- **Artes Escénicas:** son actividades artísticas que se realizan generalmente en espacios escénicos. En este tipo de arte entran dos expresiones: la danza derivada de un conjunto de movimientos, los cuales se originan acompañados de acordes musicales, en donde cada cultura adopta un estilo y forma parte del arte y de su región. El teatro es otra forma de arte escénica, donde un grupo de actores hacen una representación de alguna obra que simula alguna situación, sean estos hechos de la vida real, o simplemente acontecimientos de fantasía.
- **Artes musicales:** son una forma de arte y una manifestación cultural en la que se manipulan los sonidos y los silencios de una forma sensible y coherente, usando la melodía, la armonía y el ritmo para componer cada pieza. El canto es una expresión de arte, usando la voz como medio de expresión. La música, producida por instrumentos musicales que generan melodías para acompañar o no, a la voz.



- Artes Literarias: este es el arte de la palabra escrita que puede ser leída o escuchada considerada como poesía, en ella caben la novela, el drama, la poesía, el ensayo, y/o el guion de teatro entre otros.

Podemos darnos cuenta que todos los tipos de arte que se acaban de describir los encontramos en muchas de las labores o momentos de nuestra vida cotidiana, por lo que es interesante cómo cada una de ellas puede traer en sí diversos significados y/o diversas formas de representarlas, pero todas con el fin de crear, pero que, a su vez, pueden favorecer la reflexión de las personas.

### ***1.3.3. Las artes en el desarrollo del adolescente***

Con lo mencionado anteriormente sobre las artes, podemos identificar los objetivos que estas tienen en cada uno de sus tipos, como el crear algo a partir de la imaginación o bien transmitir todo aquello que se dificulta, cabe resaltar que cada tipo de arte desarrolla y potencializa diversas aptitudes, como la capacidad de resolver problemas. Por lo que considero que durante la adolescencia es una etapa en la que se pueden desarrollar y generar diversos aprendizajes que contribuyan y complementen al desarrollo del sujeto, tanto en el ámbito personal, como el social.

Campos (2017) menciona que el arte es una actividad dinámica y unificadora, con un rol potencialmente vital en la educación de las personas, por lo que retoma y enlista la importancia y los beneficios que tienen las artes en el desarrollo cognitivo, mismos que describiré a continuación.

Desarrollo emocional o afectivo: a través del dibujo el sujeto construye una oportunidad directa de estimular el pensamiento a través de la imaginación y la acción, por lo que el sujeto desarrolla la capacidad de plasmar con libertad cosas significativas e importantes para él; aunque esto puede o no, aparecer en el dibujo, ya que esto depende si la persona de encuentra reprimida por algo o alguien más, lo que puede privar al sujeto de su libertad de expresión, reprimiéndose de experiencias, pero sobre todo impidiéndose la habilidad de adaptarse a situaciones nuevas. Por otra parte, si la persona es emocionalmente autónoma, logra expresarse de manera creadora y libre, identificándose con sus dibujos y sintiéndose independiente de explorar y experimentar, sin miedo a cometer errores y sin esperar nada

a cambio, mostrándose seguro, sin presentar problema alguno sobre los cambios o problemas que traiga su experiencia y su desarrollo.

**Desarrollo intelectual:** por medio de los diferentes medios artísticos el sujeto desarrolla habilidades artísticas que contribuyen a formar en él una conciencia progresiva, así como también le brinda la oportunidad de desarrollar y estimular habilidades sensoriales a través de todas las artes, y conociendo los diferentes contextos en donde se aplican.

**Desarrollo físico:** la actividad corporal se desarrolla no solo en artes como la danza o el teatro, también se lleva a cabo de manera consciente e inconsciente en actividades creadoras de manera automática, lo cual quiere decir que, se desarrollan habilidades de coordinación visual y motriz, lo cual lleva a que el sujeto controle sus movimientos y lleve a cabo trazos o movimientos que quiere representar.

**Desarrollo perceptivo:** dentro de este desarrollo, la persona es capaz de experimentar sentidos como el tacto, el olfato, el oído, y la vista; ya que a través de las artes se crea una experiencia artística que además de involucrar sensaciones táctiles mediante la pintura, la escultura u otras formas artísticas, también permite desarrollar percepciones espaciales como en la danza u otros escenarios. Todo esto por medio de materiales como los colores, texturas, imágenes y actividades kinestésicas que estimulan la expresión de la persona.

**Desarrollo social:** a través de diferentes medios artísticos, como la pintura, el teatro, la fotografía, la escultura etc. la persona puede percibir diferentes aspectos de nuestra sociedad, lo cual contribuye a que adquiera conocimiento de su medio social, lo que lo que lo llevara a identificarse con ciertas figuras por mencionar de alguna manera oficios como, doctores, policías, artistas, etc. Esto y a través de las artes contribuyen a que la persona se autoidentifique con su conciencia social y con sus experiencias a correlacionarse con otros.

**Desarrollo estético:** se basa en el individuo y en las actividades artísticas con las que trabaja para crear, es el medio para organizar el pensamiento, la percepción y los sentimientos en una forma de expresión que se comunica con otros, ya que no sigue ninguna regla o patrón

**Desarrollo creador:** se crea a partir de los primeros trazos, desde lo más sencillo hasta la elaboración de algo más complejo, lo cual desarrolla la persona a su propio ritmo y sin presión alguna.

Todo lo que el arte puede desarrollar en la persona es bastante interesante, ya que permite trabajar puntos como la creatividad, la imaginación, la experimentación, la expresión y la exploración, que quizás se piensa no son necesarios o importantes desarrollar desde edades tempranas; en la etapa de la adolescencia el trabajo con las artes puede contribuir de manera muy significativa en los sujetos, ya que trabaja la imaginación, la percepción, la socialización, y habilidades como el autoconocimiento que le permitirá desarrollar más y más destrezas que contribuirán a formarse como persona.

#### ***1.3.4. La importancia de las artes en la educación.***

Es importante resaltar las aptitudes y/o aprendizajes que las artes nos pueden brindar, como por ejemplo, por medio de la pintura expresar todo aquello que inconscientemente sentimos, por medio de la escritura describir todo lo que nos cuesta trabajo expresar con palabras, a través de la música identificarnos y crear en poesía todo aquello que anhelamos o nos gusta, todo ello contribuyendo al autoconocimiento, la aceptación, la socialización, la confianza, etc. son algunos de los ejemplos que nos ayudan a comprender como es posible insertar las artes en el campo educativo, ya que es aquí en donde se desarrollan y se complementan conocimientos y aprendizajes que asistirán en el desarrollo de la persona

Retomando a Acha (2015) en donde menciona que, en la educación es importante y necesario un espacio donde se pueda aprender a pensar y sentir desde nuevos o diferentes paradigmas sociales, dentro de los cuales se logre percibir e interpretar significados más allá de los que podemos ver, analizando mensajes y despertando la sensibilidad necesaria para analizar lo percibido, enfatizando en la importancia de la enseñanza de las Artes Plásticas dentro del ámbito educativo.

El autor hace referencia a que el mundo artístico tiene mucha riqueza que puede ser de gran utilidad para despertar en el individuo, la capacidad de soñar y construir nuevas realidades, a través de diferentes medios expresivos que le permitan establecer una comunicación por medio de diferentes lenguajes que conciba por medio de las artes.

Tomando en cuenta los cambios a los que nos enfrentamos continuamente, tanto en lo cultural como en lo social, podemos percibir la necesidad de estimular el desarrollo del pensamiento crítico y creativo de las personas, haciendo uso del análisis y profundización del conocimiento de los medios artísticos y su recreación, propiciando a su vez el desarrollo cognitivo de las personas, la percepción, la imaginación y la sensibilidad.

Ya que no es tan difundido todo lo bueno que aportan las artes, debido a la poca importancia que le brindan dentro del área curricular, no se conocen todos los beneficios que puede traer al desarrollo integral de las personas, y como consecuencia nos damos cuenta que puede traer dificultades y poca capacidad para adaptarse a cambios continuos de marea práctica y creativa.

Por lo que, si se le diera la importancia necesaria a las herramientas que brinda el arte desde el ámbito educativo, mismo donde se desarrolla gran mayor parte del ser humano, éste tendría la capacidad y la conciencia de reconocer quién es, cuál es su identidad y cuál es la manera que mejor le acomoda para insertarse como ser único al mundo y a todos los contextos a los que nos enfrentamos, con todo y la carga emocional que la sociedad o la cultura nos trasmite, y desde donde la persona decidirá como expresarse y comunicarse con los demás, en beneficio a un crecimiento en conjunto

De acuerdo con Acha (2015) sea cual sea la labor del profesional, las artes se podrían entrelazar con un sinfín de disciplinas, con las cuales se obtendría un mayor número de recursos y oportunidades de comunicación que facilitará la creación del producto que se tenga como objetivo.

La Encuesta Jóvenes México (EJM,2019) estudia y aborda temas de educación, anhelos, expectativas, trabajo, participación, convivencia, exposición a la violencia, identidades juveniles, valores, entre otras cosas, tomando en cuenta a jóvenes de los 15 a los 29 años.

Retomo del estudio un apartado sobre la autopercepción que los jóvenes tienen en general, en donde la preocupación por su imagen es el porcentaje mayor, dejando a un lado y no porque sea menos importante, otro rubro como el ser maduros; se perciben en un porcentaje igual mayor, rebeldes, seguido de pensar solo en el presente y no preocuparse por su futuro, se consideran consumistas seguido de trabajadores, pero también inconformes por la situación sociopolítica en la que nos encontramos.

Otro punto es que son leales a una amistad en un porcentaje menor del 50%, así como también se consideran egoístas, independientes, poco tolerables y poco maduros, lo cual nos deja ver que en este tiempo en nuestro país, los jóvenes se consideran poco capaces de enfrentar situaciones ajenas, preocupándose más por su apariencia física, mismo en donde la sociedad presta gran importancia y que no tendría que ser relevante, sino al contrario, tendrían que mostrar mayor interés por preocuparse en fijarse metas a corto y

largo plazo, siendo más tolerantes e idealistas, forjándose cada vez más independientes, para a afrontar cualquier situación en cualquier contexto; a continuación se muestra la gráfica de los rubros mencionados anterior mente para comprender la autopercepción que los jóvenes mexicanos tienen de sí.

**Gráfica 6.5 Autopercepción de los jóvenes mexicanos en general**

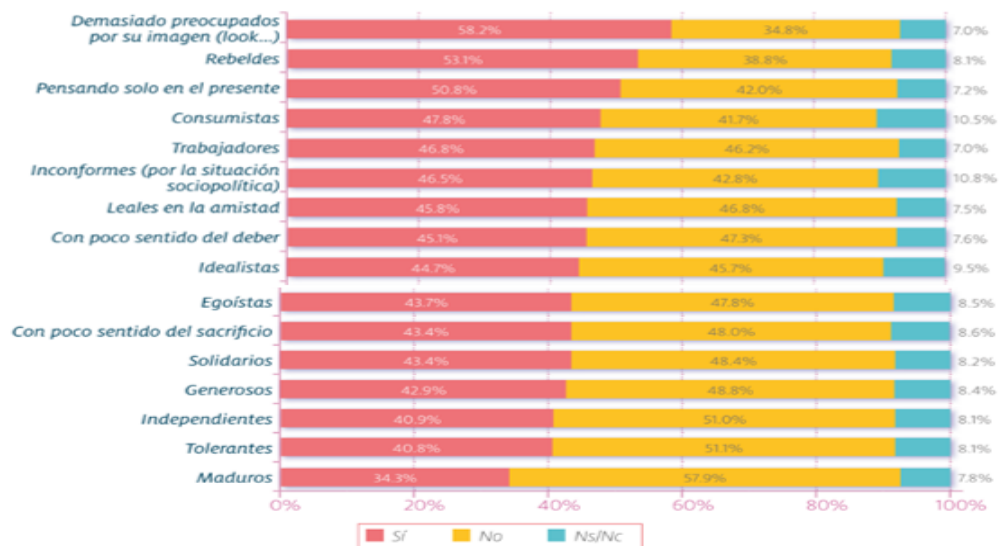


Imagen recuperada de: <https://www.observatoriodelajuventud.org/presentamos-la-encuesta-de-jovenes-en-mexico-2019/>

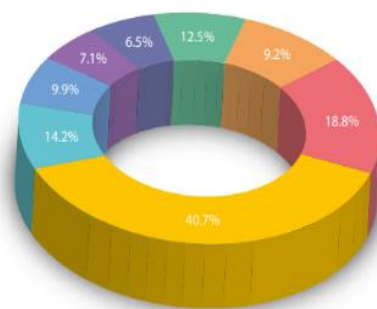
Otro apartado dentro de la EJM (2019), es la razón por la que los jóvenes dejan de estudiar, lo cual es de gran importancia, ya que en su mayoría, las mujeres dejan de estudiar por un embarazo a temprana edad, y los hombres por necesidad de trabajar y por qué también tiene responsabilidad temprana de un embarazo por parte de su pareja, lo cual nos deja visualizar que aun los jóvenes no son lo suficiente maduros y no tienen o no llevan a cabo las medidas necesarias en su estilo de vida, lo cual puede derivarse de problemas o poca capacidad para afrontar diversas situación, por lo que nuevamente podemos ver la necesidad de contribuir, orientar, y asesorar al desarrollo a los jóvenes, todo esto desarrollando habilidades que le permitan ser autónomo y capaz de tomar decisiones en cualquier contexto.

Otra de las razones por las que los hombre y mujeres dejan de estudiar, es porque en su parecer ya llegaron al nivel de estudios que consideran elemental para su formación, sin

ver más allá sobre lo que pudieran estudiar, trabajar y lograr, ya que no existe una motivación, un anhelo, o la misma iniciativa de lograr o aprender más.

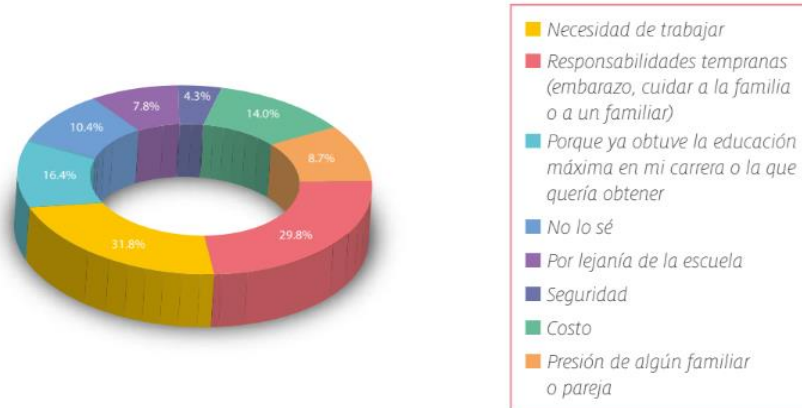
Otros motivos como podemos ver en las siguientes gráficas, son: por la lejanía de la escuela a sus casas, por seguridad o inseguridad a la que se enfrentan, por costos de pasajes, materiales o colegiaturas, por presión de algún familiar o pareja para que dejen de estudiar y se dediquen a otras cosas, o simplemente dicen no saber por qué dejan de estudiar.

**Gráfica 2.7 Razones por las que los hombres dejan de estudiar**



- Necesidad de trabajar
- Responsabilidades tempranas (embarazo, cuidar a la familia o a un familiar)
- Porque ya obtuve la educación máxima en mi carrera o la que quería obtener
- No lo sé
- Por lejanía de la escuela
- Seguridad
- Costo
- Presión de algún familiar o pareja

**Gráfica 2.8 Razones por las que las mujeres dejan de estudiar**



Imágenes recuperadas de: <https://www.observatoriodelajuventud.org/presentamos-la-encuesta-de-jovenes-en-mexico-2019/>

Con lo anterior, nos podemos dar cuenta que, al potencializar capacidades en los alumnos a través de las artes, se pueden desarrollar diversos procesos cognitivos en los sujetos, experimentando habilidades que contribuirán a que los alumnos tengan mayor confianza dentro y fuera del aula, a que tengan un mejor rendimiento y desempeño académico, a través de la confianza, la interacción y la socialización.

A continuación, se presenta una propuesta con herramientas que brinda la arteterapia derivada de las artes, para implementar y trabajar la autoestima en adolescentes, esto, con el fin de desarrollar en ellos, autonomía, autocontrol, entre otras cosas, mismas que favorecerá no solo a nivel personal, sino también socialmente.

De acuerdo con Bisquerra (2020), es importante desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria”, lo cual puede desarrollarse mediante herramientas, sin olvidar que las artes contribuyen de manera significativa al desarrollo de habilidades y aptitudes que los adolescentes pueden desarrollar para logra un mejor autoconocimiento, mayor confianza, seguridad y muchas

cosas más, por lo que más adelante retomo algunos elementos para la implementación de un taller.

#### **1.4. El arteterapia como propuesta para trabajar la autoestima**

##### **1.4.1. Definición de arteterapia**

Según el Foro iberoamericano de arteterapia (AFIA, s/f) esta es vista como:

Disciplina especializada en acompañar, facilitar y posibilitar un cambio significativo en la persona mediante la utilización de diversos medios artísticos: atendiendo a su proceso creativo, a las imágenes que produce y a las preguntas y respuestas que éstas le suscitan. Se trata de una disciplina cuya práctica profesional se apoya por una parte en el conocimiento y la práctica del arte, y por otra en el estudio del desarrollo humano y de las teorías psicológicas (P.1-2).

La Asociación profesional española de arteterapeutas (2019) define el arteterapia, como “profesión asistencial que utiliza la creación artística como herramienta para facilitar la expresión y resolución de emociones y conflictos emocionales o psicológicos” (P.1).

Retomando a Klein (2009) y recordando que en 2010 no existía en su totalidad el concepto de arteterapia en España, y a partir del objetivo de regular esta terapia y conseguir el reconocimiento legal de la profesión, las asociaciones de arteterapeutas españolas constituyeron la Federación española de asociaciones profesionales de arteterapia (FEAPA, 2019); que define a la arteterapia como:

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 (P.1).

El uso del arte se puede ver desde una doble perspectiva, práctica-teórica, tomando como punto principal al individuo, y es por ello que el objetivo del arteterapia es “apoyarlo en su desarrollo, utilizando la expresión artística como un canal alternativo de expresión, argumentando más allá del terreno verbal” (AFIA, s/f, P.2).



Margaret Naumburg, (citada por Martínez y López, 2004) es una de las primeras personas en llevar a cabo el arteterapia, mencionando que ésta, se basa en todos los individuos, ya que no es necesario que estén relacionados y lleven a cabo el arte, ya que todas las personas poseen la capacidad de proyectar sus conflictos mediante formas visuales, a pesar de bloquear su expresión verbal.

Por lo que el arteterapia se trata de una disciplina cuya práctica profesional se apoya por una parte en el conocimiento y la práctica del arte, y por otra en el estudio del desarrollo humano y de las teorías psicológicas.

Se considera eficaz no solo para los adolescentes, sino también para niños y adultos, tanto en procesos de crecimiento personal como en ámbitos en donde es posible intervenir en el tratamiento de dificultades sensoriales, físicas, motorices o de adaptación social, alteraciones psíquicas (psicopatologías, síndrome de Down, autismo, Alzheimer, trastornos de alimentación e imagen corporal, adicciones, etc.), dificultades ocasionales de ansiedad o depresión, inestabilidad emocional, control del estrés, refuerzo de autoestima, enfermedades prolongadas o terminales y/o problemas de carácter social (violencia doméstica, niños con problemas, adolescentes conflictivos, refugiados, inmigrantes, reclusos, etc.) (Klein, 2009).

De acuerdo con Martínez y López (2004), es por medio de las artes que se plantea como objetivo principal potenciar la capacidad creativa, respetando la libre expresión del sujeto, facilitando el autoconocimiento y la reflexión de sí mismo, fortaleciendo y reafirmando la identidad y la autoestima, estimulando la comunicación y las relaciones con los otros, incrementando la autonomía personal, poniendo en marcha estrategias de superación, en donde el adolescente generará un análisis posterior. Esta actividad brinda la posibilidad de dos medios de comunicación, el verbal y no verbal, en donde el participante tendrá la posibilidad de no sentirse presionado, ya que es una forma de expresión y comunicación.

El arte provoca en el ser humano, la necesidad de indagar más a fondo sobre nosotros mismos, nos ayuda a exteriorizar conflictos y miedos propios, cómo sería posible afrontarlos y transformarlos de manera creativa por medio de las diferentes prácticas artísticas, ya que puede convertirse en un manera diferente de mediar problemas emocionales, despertar la autoconciencia, desarrollar habilidades sociales, manejar conductas, resolver problemas, reducir ansiedad, ayudar a orientarse hacia la realidad o incrementar la autoestima (Martínez y López, 2004).

### **1.4.2. Historia de la arteterapia**

De acuerdo con Klein (2006), la historia del arteterapia ha estado marcada, por sus múltiples orígenes: el primer origen, por el arte puesto al servicio de la cura como un modo de catarsis, que ha sido conceptualizado como tal desde la antigüedad, como segundo origen, el interés de los psiquiatras por la producción artística de “los locos” y su valor psicopatológico. En tercer lugar, por el interés de los artistas por la producción artística de estos mismos “locos” por su valor artístico. Su cuarto origen, la utilización pragmática “ateórica” de los pioneros de la arteterapia. El quinto origen, el dominio casi hegemónico del psicoanálisis acerca del pensamiento sobre el arte y la práctica artística en el medio terapéutico. Por último, la tentativa de desbloqueo y de apertura a otros modos de pensar la cura y de enfocar, por tanto, la práctica terapéutica.

Martínez y López (2004) refieren que el arte es un impulso fundamental para la humanidad ya que desarrolla la autoexpresión y comunicación, pero que en personas con problemas mentales los primeros trabajos elaborados eran a través de la necesidad de jugar, decorar, simbolizar y organizar ideas en formas visuales. Sostenían que el proceso creador de hacer arte era básico en todas las personas, con o sin enfermedad mental, y que el arte era un modo de obtener bienestar psicológico.

Margaret Naumburg, educadora y psicóloga, comenzó a utilizar el arteterapia como profesión, además de ser un personaje influyente en el tema, en Estados Unidos y en Gran Bretaña en la década de los 30, consideraba que el arteterapia podía ser utilizado en cualquier persona, aunque no estuviera familiarizada con las artes, ya que esta práctica proyectaba cualquier conflicto de manera visual y se podía reforzar con la verbalización. Por otro lado, quien es considerada como la primera arteterapeuta norteamericana y quien institucionaliza su utilización, es la austriaca Edith Kramer, que señala que el arte es un medio para ampliar el alcance de las experiencias humanas mediante la creación de equivalentes de esas experiencias, Kramer trabaja en el ámbito escolar y se especializa en arteterapia con niños y adolescentes, y ha sido impulsora de estudios de arteterapia en Estados Unidos (Martínez y López, 2004).

Retomando a Marxen (2011), quien menciona como otra figura importante en el campo de la arteterapia a Florence Cane, hermana de Margaret Naumburg, quien dedicó también toda su vida a la enseñanza del arte, quien en conjunto con Margaret trabajaron a favor del “arte como terapia” desde un acercamiento mayor hacia la educación. Hasta 1969 aún no se

tenía información concreta sobre el arte como terapia o arteterapia, pero fue en ese mismo año que se fundó la Asociación Americana de Arteterapia y poco después se logró la institucionalización del arteterapia.

En Gran Bretaña, el artista Adrian Hill, tras sufrir varias heridas durante la segunda guerra mundial, y al permanecer hospitalizado decide dedicarse a pintar durante su recuperación, posterior a ello, en conjunto con otros artistas y profesores de arte que laboraban de manera independiente en escuelas y hospitales deciden en 1964 fundar la Asociación Británica de arte terapeutas (BAAT, por sus siglas en inglés) en donde pocos años después, se crea el primer programa de arteterapia en un departamento de educación artística, por lo que desde 1981, el arteterapia es regulada por los Servicios sociales de la salud pública en el Reino Unido, aprobada de igual forma por la BAAT, (Martínez y López, 2004).

De acuerdo con la AFIA (s/f), en 1991 se funda la asociación de universidades ECARTE (The European Consortium for Arts Therapies Education), que reúne a las universidades de Hertfordshire, Münster, Nijmegen y París, cuyo propósito es regular los cursos de formación en las diferentes terapias artísticas a nivel europeo. Actualmente está compuesto por 32 miembros de 14 países europeos, entre las cuales se encuentran la Universidad Complutense de Madrid y la Universidad de Barcelona dentro del ámbito específico del arteterapia. Y es desde 1999 el arteterapia cuenta con avances significativos, principalmente en Gran Bretaña.

Conejo y Chinchilla (2010), en un estudio sobre la utilidad de la terapia artística en la educación, retoman a distintos autores que enfatizan en la utilidad de la terapia artística como medio de reducción de la ansiedad en niños y ayudarlos también a sentirse más cómodos en el ámbito escolar, además de trabajar en procesos cognitivos, como la memoria, ayudando a que así, el niño organice la descripción y la narración de su obra dentro de la terapia, y a que se expresen de mejor manera e incluso hasta cuando se les dificulta realizarlo de manera verbal. En su estudio concluyen que, dentro de la terapia artística se ponen en práctica distintos medios terapéuticos, tanto educacionales como cognitivos, psicodinámicos y otros; por lo cual se puede ayudar en los casos de conflictos emocionales, deficiencias psíquicas y sociales, autoestima, desestructuración personal y familiar y otros problemas sociales y psicológicos, o sencillamente mejorando el conocimiento personal en la búsqueda de una mayor calidad de vida de muchas personas.

Desde la Psicología Educativa, es posible contribuir en el ámbito de la educación, ya que el arteterapia puede ser un apoyo y guía para los alumnos, brindándole elementos al adolescente para su desarrollo, es decir, acrecentar en el sujeto habilidades que le permitan afrontar la etapa de la adolescencia de la mejor forma, forjando la autonomía y desarrollando el criterio propio del sujeto, para que a su vez aprenda a hacer usos de esos elementos para enfrentarse a cualquier situación.

En el ámbito educativo, la arteterapia se plantea como una forma de intervención preventiva. Es decir que, a través de los medios artísticos, el alumno desarrolla habilidades y destrezas personales y sociales para desenvolverse de la mejor forma a lo largo de la vida, previendo futuros conflictos y desequilibrios (Maldonado, 2012, p. 17).

El arteterapia, como un medio de expresión, se puede abordar a través de diferentes modelos, los cuales dependen del tipo de terapia que se busca y lo que se quiere lograr a través de ella.

#### **1.4.3. Modelos de arteterapia**

Rospigliosi (2014) plantea que, lo que define a cada uno de los modelos del arteterapia son los siguientes factores: país de origen o de la práctica, contexto institucional, base teórica, la relación terapéutica, el rol del arte y la literatura de arte terapia.

A continuación, se describe brevemente en qué consiste cada modelo, el contexto en dónde se implementa con mayor frecuencia y la finalidad que conlleva.

- Arteterapia de estudio: Modalidad trabajada en Estados Unidos; este modelo se utiliza principalmente en espacios grandes como asilos y hospitales, ya que principalmente, permite al paciente entrar y salir de una sesión como él prefiera. En este modelo, el rol del arte es de manera intrínseca, ya que la persona crecerá y sanará a nivel personal.
- Psicoterapia de arte: Modelo predominante en Gran Bretaña; utilizado principalmente, con niños, adolescentes y adultos como un servicio comunitario, social, de salud mental y colegios. Tiene como raíz teórica el psicoanálisis de Klein, Winnicott, Bion y Jung. En donde la principal característica es la relación triangular (terapeuta, cliente y obra de arte). El rol del arte es una herramienta que refleja la relación terapéutica y facilita que esta relación se construya.

- Psicoterapia analítica de arte: Modelo utilizado principalmente en Gran Bretaña; principalmente se trabaja en un consultorio privado y con adultos, se orienta un poco más a la psiquiatría. El arte no es visto como una herramienta, sino que es igual de importante que la relación que se construye.
- Terapia de artes expresivas: Este modelo se utiliza en todo el mundo, principalmente en Estados Unidos, Canadá y Suiza; aquí el arte terapeuta trabaja con todas las artes: teatro, danza, música, artes plásticas, entre otros. La intención es trabajar con el medio artístico que mejor se acomode al participante o grupo con el que se está trabajando. Mayormente se utiliza este modelo para trabajar con niños y adultos. El sustento teórico proviene de la psicoterapia integrativa, Gestalt, Hillmann y del Chamanismo.
- Arte terapia de grupos temáticos: Este modelo es utilizado en Gran Bretaña y Estados Unidos, en hospitales psiquiátricos y centros de salud mental. Sus fundamentos teóricos nacen de la psicología ocupacional donde el arteterapia está enfocada en la realización de una actividad grupal. La dinámica utiliza el arte como una respuesta a un tema y se le da una pauta a un grupo de personas para que trabaje con los materiales en torno a ese asunto. Se busca fomentar un ambiente de trabajo y un tema al cual todas las personas del grupo puedan relacionarse.
- Arte terapia cognitiva: Este modelo es utilizado en Estados Unidos; mismo que ofrece a los pacientes una evaluación psicológica y una cantidad limitada de sesiones de arteterapia. Esta modalidad trabaja de la mano con la psiquiatría, ya que el arte es utilizado para el propósito de diagnóstico y el método de intervención está basado en la psicología cognitiva. En estas sesiones se utilizan pruebas proyectivas para la evaluación de pacientes y luego se trabaja mayormente de manera individual.
- Arte terapia transpersonal: Esta forma de arte terapia es común en Estados Unidos, Suiza y Australia; se basan en el espiritualismo, la ecología y el humanismo que nace de Jung. Se le da así importancia a la universalidad de las cosas y que todo en el mundo está conectado y relacionado. También se utilizan todos los medios artísticos y el rol del arte se entiende como la conexión a la trascendencia. Se trabaja mucho con casos de enfermedad física y esta modalidad se suele utilizar en grandes grupos de personas.
- Arte terapia interactiva de grupos: Este modelo es utilizado tanto en Gran Bretaña como en Estados Unidos; la base teórica nace de Yalom, las relaciones de objeto,

la teoría sistémica y la teoría psicosocial. Esta forma de arte terapia se aplica al trabajo con grupos y el arte se utiliza para fomentar la interacción del grupo. De esa manera, el arte en vez de reflejar el grupo es parte de la dinámica grupal y el arte terapeuta toma un rol activo dentro del grupo.

Con lo señalado en la parte de arriba y retomando cada uno de los elementos del arteterapia, se considera en este trabajo que todos los modelos tienen un objetivo común, brindar al sujeto un espacio de reflexión y conexión consigo mismo a través de las artes, para lograr un equilibrio que le permita tener estabilidad emocional, que a su vez, le facilite el desarrollo en otras áreas.

#### ***1.4.4. Aportes del arteterapia al desarrollo de la autoestima en el ámbito educativo***

Actualmente, existen algunos estudios, como el de Callejón y Domínguez (citados por Ros, 2013), que defienden y muestran la necesidad de incorporar el arteterapia en los centros educativos como forma de responder a las peticiones de la educación, como forma de combatir la marginación social y la desigualdad, para asegurar y luchar por una escuela que defienda la diversidad, el respeto, la igualdad y la tolerancia, creando así una escuela por y para todos.

Ros (2013) menciona que la propuesta de Callejón apunta la necesidad de un cambio en la escuela, con el fin de que ésta pueda adaptarse a las exigencias y demandas de la sociedad actual. Propone un cambio en el área de expresión artística para que sea utilizada como una herramienta y un recurso preventivo, así como un aspecto clave para la intervención terapéutica, lo cual ayudaría de manera significativa a que el adolescente vea las artes como una herramienta de expresión a la que podría recurrir en cualquier momento.

Por su parte, Domínguez (2006), presenta un trabajo en el que se ha usado el arteterapia para reforzar la autoestima en niños que han presenciado escenarios de violencia doméstica, mencionando que su trabajo fue llevado a cabo con niños de educación secundaria para potenciar aspectos personales. Los resultados de dichos estudios afirman que esta disciplina es beneficiosa para controlar la propia conducta, favorecer al autoconocimiento y afianzar la identidad tanto personal como social.

En otro estudio, Gonzalo (2012) desarrolla la propuesta, “la educación artística y el arte como terapia: un camino para construir la identidad del adolescente”, en su propuesta menciona que debido a los problemas que presentan sus alumnos (carencias, condiciones

sociales precarias, problemas con su familia, padres drogadictos y en algunos, casos, en la cárcel), observó que los adolescentes presentan problemas de indisciplina, a partir de lo cual consideró necesaria la motivación y la autovaloración personal. A raíz de ello, hizo uso de las estrategias de arte, encontró que éstas contribuyen significativamente en la vida del adolescente, en cuanto a sus metas, socialización, concentración, responsabilidad, aprecio, aceptación, satisfacción de sí mismo y, en definitiva, en una autoestima positiva. Expresa que el arte puede ser un camino alternativo de comunicación y expresión para el adolescente, y si es posible, que permita contribuir a la construcción de su propia identidad, reinterpretando creativamente.

La autora realiza una intervención de siete sesiones. La primera sesión enfocada a la fantasía, consta de dos propuestas de acción, en la primera propuesta sumerge al grupo en un viaje imaginario mediante la siguiente historia, “Había una vez una araña que estaba tratando de construir una tela en un tormentoso día de lluvia. Entonces...” a partir de eso, solicita a los participantes que voluntariamente agreguen algo para continuar la historia y concluir, para posteriormente elaborar un dibujo sobre cómo se imaginaron a la araña; en la segunda propuesta invita a los alumnos a crear un paisaje fantástico e imaginario narrando lo siguiente, “Has estado caminando mucho tiempo. Estás muy cansado. Te tiendes a descansar y te duermes. Cuando despiertas te encuentras atrapado. ¿Cómo estás atrapado? ¿Dónde estás atrapado? ¿Qué haces? Posteriormente les pide a los alumnos que dibujen sus pensamientos sobre esta fantasía y como se representan en dicha situación.

En la segunda sesión, la autora trabaja la identidad, con tres propuestas, la primera consiste en alentar al alumnado a realizar un autorretrato; la segunda propuesta consiste en que los alumnos realicen un fotomontaje, que brinda al adolescente una forma de conocerse a sí mismo y construir su identidad; la tercera propuesta se centra en las texturas visuales y táctiles, pidiéndole al alumnado que reflexione sobre el efecto de las mismas, todas ellas enfocadas a la identidad.

La tercera sesión se organiza en tres propuestas, la primera propuesta consiste en elaborar una pintura china, basándose en un libro de cultura china, para profundizar en los materiales, técnicas y temas de la cultura; en la segunda propuesta, se busca crear un intercambio libre y espontáneo entre los diferentes medios artísticos a través de diversos lenguajes, para facilitar al alumnado la creación de poemas, se les ofrece la opción de realizar Haikus, que son, una forma poética japonesa; en la tercera propuesta la autora

trabaja la cerámica y sus técnicas, en distintas culturas, presentes o cercanas a los alumnos, para abordar un poco más el arte.

En la cuarta sesión, Gonzalo (2012) se enfoca en liberar la carta negativa, a partir de dos propuestas, la primera, consiste en que los alumnos comprendan qué es la ira, y que es lo que la genera, en donde los alumnos deberán contestar algunas preguntas relacionadas con el tema, después de responderlas deberán dibujar cómo es que siente esa ira o hacia quien la presenta; en la segunda propuesta se realiza una pieza con alambre y arcilla para ayudar a la persona a eliminar sus cargas y tensiones negativas, mostrando técnicas de modelado específicamente de un autor seleccionado por la autora.

En la quinta sesión, Gonzalo trabaja con el mandala, con el cual busca que el participante elabore un mandala propio con el que se identifiquen y que posteriormente deberá complementar con varios mantras, es decir, palabras que lo complementen.

En la sexta sesión, realiza dos propuestas, la primera propuesta se centra en la idea de los opuestos, es decir, representar las cosas de dos distintas maneras, llevando a cabo un análisis de carteles de publicidad, basándose en una portada publicitaria, y con la que a partir de ella, los participantes realizarán una elaboración al inverso de lo que presenta el cartel, es decir, elaborarán para la idea negativa o contraria a la que representa el primer cartel publicitario, representando dentro de taller ambos para poder revisar las diferencias; en la segunda propuesta parte de un anuncio publicitario el cual analizan la presencia de estereotipos, para posteriormente realizar una nueva versión del anuncio con una visión crítica y con ello analizar el impacto que tiene la publicidad en la sociedad.

Finalmente, en la séptima sesión, hace uso del dibujo y la fotografía como expresión y retomando el sentido de la existencia personal, incluye en esta, sesión tres propuestas, en la primera propuesta se elabora un dibujo haciendo uso del carboncillo, basándose en un autor retomado por la aplicadora, en donde los participantes seleccionarían una obra y la plasmarían con el carboncillo; en la segunda propuesta utiliza nuevamente el medio artístico y el carboncillo para reelaborar otra obra, pero esta vez desde el trabajo de la fotografía en blanco y negro; en la tercera propuesta se continúa trabajando con la fotografía, analizando la obra de un fotógrafo elegido la autora en donde realizan una serie de fotografías interpretando la obra del artista, centrándose en el uso de las figuras retóricas visuales sobre todo la metáfora, la analogía y la paradoja.



Todas las sesiones de Gonzalo estuvieron enfocadas a que el adolescente se expresará de manera libre e intentara reflexionar sobre sí mismo y comprendiera que las artes son un medio de expresión, no solo para ellos, sino para cualquier persona, ya que permite la autoexploración y autoexpresión.

Por otro lado, Rodríguez (2007) , realizó un proyecto llamado “Me siento vivo y convivo “, el cual utiliza el arteterapia en el aula como medio de prevención para el desarrollo de la autoestima y el fomento de las relaciones sociales, en educación pública en una escuela de Madrid, dicho proyecto fue aplicado durante tres cursos seguidos, cuyos objetivos principales fueron, desarrollar la autoestima y el fortalecimiento de la relación entre sus iguales, trabajar la identidad, trabajar en la interpretación de sentimientos y pensamientos para el conocimiento y control de las emociones, y así trabajarlos mediante el arte, así como también la exploración de creaciones artísticas para impulsar la comunicación, despertar el interés por la autorreflexión, trabajar el lazo social y la convivencia y mejorando la comunicación con los demás.

Rodríguez (2007) refiere que utilizó el arteterapia principalmente porque recurre a los procesos de comunicación no verbal, incorporando en su proyecto artes plásticas, música y expresión corporal, afirmando que:

Es importante para el individuo poder identificarse con lo que hace, conocerse, expresar lo que siente y ser partícipe del mundo que le rodea para poder desarrollar aptitudes positivas hacia sí mismo y hacia los demás. Lo que se puede denominar necesidad de autoidentificación e identificación con los otros. Ser un miembro bien adaptado en la sociedad y contribuir en ella de algún modo, son objetivos del Arteterapia y que deberían ser prioritarios en la educación (p. 277).

El proyecto “convivir es vivir” en su primer curso de aplicación fue realizado en educación infantil, para posteriormente extenderlo a nivel primaria, y a su vez poder impartirlo a todo el alumnado del colegio, se trabajó en apoyo con las áreas de educación artística, educación musical y educación física, llevando a cabo sesiones de arteterapia, musicoterapia y danzaterapia. Los contenidos principales durante la aplicación de este proyecto fueron: Las emociones por medio de la identificación, diferenciación y expresión, el autoconcepto, autoestima, y el autoconcepto a partir de la imagen de sí mismo y el yo interno y el yo externo, modelos de referencia, espacios de convivencia de niñas y niños, el mundo real y el mundo artístico, lectura visual, movimientos artísticos y vanguardistas,

enriquecimiento del lenguaje y recurso expresivo, expresión corporal, danza, y diferentes modos de representación esencia.

Como conclusión, Rodríguez (2007) refiere que debido a los factores del centro educativo, considera que los alumnos mostraron un incremento gradual en su expresión en general, de acuerdo a sus conocimientos y medios de expresión y comunicación con los demás, se potencializó la seguridad emocional, lo que llevó a que los alumnos incrementaran en mayor medida actitudes como la tolerancia, la participación y el respeto, no solo para ellos mismos, sino también hacia sus compañeros y en cualquier ámbito. Expresa que, por medio del fomento de la sensibilidad y la creatividad, notó la mejora en la autoestima y el autocontrol de los alumnos, se vio favorecida la interacción grupal y la percepción de sí mismos.

Por lo que es importante recordar, que el arteterapia funge como una disciplina que utiliza la producción artística desde un enfoque asistencial, terapéutico y educativo, con el objetivo de resolver problemas emocionales y psicológicos al favorecer la expresión, prevención, desarrollo personal y rehabilitación de las personas (Marxen, 2011).

A partir de lo mencionado con anterioridad, se retoman algunos aspectos del arteterapia para abordar la autoestima y generar la propuesta, en donde se le permita al sujeto expresar sus sentimientos sin ninguna barrera, también se propone hacer uso de medios creativos y expresivos como la música, el teatro, y la escritura, para representar todo aquello que los adolescentes sienten, y que les resulte difícil expresarlo verbalmente, con ello se buscaría un equilibrio emocional en el adolescente.

En este sentido, se mencionan a continuación los recursos del arteterapia que se retomaron en este trabajo para el desarrollo de la propuesta de intervención.

En otro estudio Peña (2015) nombra su trabajo "arteterapia en educación; métodos y posibilidades de actuación", en el cual, además de realizar una investigación en donde presenta diversas áreas de oportunidad para implementar el arteterapia, presenta también una propuesta de intervención a nivel primaria empleando el arteterapia, haciendo mención que también puede utilizarse en otros grupos para mejorar el clima áulico, el fomento del contacto social, y las relaciones entre los niños, potencializando la creatividad y la expresión artística, menciona que podría utilizarse no sólo en contextos extraescolares, sino también podría incluirse en la práctica docente, mejorando la comunicación y la socialización de los alumnos.

En su propuesta, Peña (2015) elabora una propuesta de intervención para el último año de primaria, la cual consta de seis sesiones.

La primera sesión, tiene como objetivos, crear una imagen de sí mismo, siendo capaz de representar una imagen real para posterior compartir con sus compañeros, los alumnos realizarán como primera parte, una reflexión sobre su imagen y sobre la que tiene los demás, esto, con los ojos cerrados; como segunda parte elaborarán mediante la expresión plástica una representación sobre lo que reflexionaron, para posteriormente compartir con sus compañeros, los cuales podrán hacer comentarios y observaciones.

En la segunda sesión presenta como objetivo que, mediante la música puedan responder de forma gráfica, e interpretar las formas que genera otro compañero; esto lo realiza mediante un relato explicando los diferentes estilos y ritmos musicales y buscando influir en el estado de ánimo para que el alumno plasme sus sensaciones.

En la tercera sesión la autora busca despertar la imaginación de los niños y que lo exprese gráficamente, por lo que los niños y niñas deberán seleccionar una imagen, y deberán plasmar alrededor de la imagen lo que representa para ellos, presentándola al resto del grupo.

Como cuarta sesión la autora tiene como objetivo relacionar el movimiento de la pintura con el movimiento corporal; se basa en una pintura de acción, la cual consiste en poner papel blando en una pared y en arte del piso, el tutor deberá cubrirse con bolsas para no mancharse, ya que los alumnos con ayuda de pinceles deberán lanzar pinceladas y así generar una pintura en el papel blanco, esto acompañado de música para ponerle ritmo a la actividad.

En la quinta sesión Peña (2015), plantea como objetivos la reflexión sobre historias personales, lo cual representarán en una imagen; los niños deberán pensar alguna situación en la que se hayan sentido tristes, o que sea significativa en alguna parte de su vida, con la cual, posiblemente no haya sido buena, para posterior presentarla al resto del grupo o a la profesora.

Por último, la sexta sesión tiene como objetivos manipular mediante el modelado la arcilla, así como valorar las actuaciones de los demás; esto mediante el moldeo del material mencionado, realizando alguna figura o representación de una persona que ellos elijan que siempre ha estado para ellos, en los momentos tristes o felices, en donde posterior se le

dará pintura y se les solicitará la entrega a la persona que eligieron haciéndoles saber porque le entregan esa figura.

La autora menciona que las sesiones pueden ser modificadas de acuerdo al lugar o a los recursos, materiales y humanos para implementar su propuesta, mencionando también que puede funcionar para personas con necesidades educativas especiales. A modo de conclusión menciona que, el arteterapia ofrece su aplicación en el ámbito educativo, ya que favorece el autoconocimiento, abordando sentimientos y emociones que permiten ser exteriorizadas, así como también la importancia que tiene el autoconocimiento al favorecer no solo a la persona sino también su nivel social, ya que ayuda a la integración social y a reconocer como el comportamiento puede afectar a los demás. Mencionando de igual manera que es un medio que no solo podría ayudar a los alumnos, sino también puede beneficiar en su ámbito familiar.

En otro estudio implementado en España, por Delgado Morán, M. C., Pérez Marfil, M. N., & Cruz Quintana, F. (2016), dirigido a alumnos de nivel primaria, que presentan Trastorno por Déficit de Atención (TDA) y Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Los aplicadores implementaron un programa de intervención de arteterapia con alumnos seleccionados de acuerdo a las puntuaciones más elevadas obtenidas en la evaluación del trastorno por déficit de atención e hiperactividad, de dos planteles educativos; con los alumnos seleccionados se crearon cuatro grupos en total, dos en cada centro educativo, en uno 2° y 4° y en otro, niños de 5° y 6° todos llevando 10 sesiones por igual, esto con la finalidad de validar la utilidad del arteterapia en los niños, planteando como hipótesis, que el arteterapia contribuirá en los alumnos que presentan mayor dificultad de atención, logrando mejorar la misma, así como también contribuirá en el autoconcepto, la creatividad, el bienestar emocional y el comportamiento de los niños en el grupo.

Como conclusión de este estudio se pudo corroborar que el programa de arteterapia influyó de manera significativa en los alumnos, trayendo beneficios para su aprendizaje, mostrando el beneficio en el ámbito escolar. Se encontraron diferencias significativas entre cada grupo, uno llamado grupo de control y el otro, grupo de intervención; dentro del programa de arteterapia pudieron detectar que en el grupo de intervención hubo una mejora en cuanto a la atención y una disminución de la hiperactividad, mejorando la creatividad y un cambio significativo en los alumnos.

En lo que refieren Delgado, et. al (2016) en el grupo control “se observa que no ha existido mejoría en ninguna de las variables establecidas en este estudio, por lo que las diferencias obtenidas en el grupo de intervención, pueden atribuirse a la aplicación del programa de Arteterapia” (p.12).

Por lo que los autores concluyen mencionando al Arteterapia “como una opción terapéutica valiosa y eficaz para el tratamiento de ciertas dificultades relacionadas con los procesos atencionales y de comportamiento, de tanta importancia para el aprendizaje dentro del contexto escolar. Por lo que no debería descartarse su implantación como programa específico de tratamiento, posiblemente dentro del aula de apoyo a la integración, para los alumnos que presenten estas dificultades”. (Delgado, et. al, 2016, p. 12). Por lo que refieren que en el ámbito escolar se ha visto favorecida la estimulación de la imaginación, el pensamiento creativo, la autoestima aumenta y se fomentan habilidades sociales que permiten un mejor desarrollo.

Por lo que podemos ver, el arteterapia, la autoestima y la educación están vinculados, de tal manera que al desarrollar habilidades mediante el arteterapia, como la facilidad de expresión no verbal y la exteriorización por medio de diversos lenguajes, pueden lograr en el alumno un bienestar biopsicosocial, fortaleciendo aptitudes que podrá exteriorizar en su desempeño y rendimiento académico, mostrándose más interactivo y sociable.

#### ***1.4.5. Consideraciones para trabajar el taller de autoestima***

Autores como Bisquerra (2010) me ayudaron a comprender mayormente la importancia de la educación emocional en la vida del adolescente, por lo que es importante generar ciertas competencias mediante la práctica educativa, haciendo uso de actividades artísticas que ayuden al sujeto a facilitar su aplicación, por lo que, para el diseño del Taller, se retomaron algunos elementos del arteterapia, que a continuación se mencionan:

*Propósitos del arteterapia.* Se retoman los propósitos que el arteterapia plantea, particularmente en cuanto a acompañar y apoyar a los adolescentes en su proceso de desarrollo y crecimiento como personas, a fin de promover su bienestar biopsicosocial. Este acompañamiento deberá conducir a favorecer cambios significativos en los adolescentes y en las relaciones que establecen con los demás.

Uno de los propósitos del arteterapia es la expresión, y no precisamente la verbal, ya que se busca que los participantes transmitan sus sentimientos sin ninguna barrera,

favoreciendo así su autoconocimiento. Se considera también el autoconocimiento, ya que permite que los adolescentes conozcan sus capacidades, y reconozcan sus emociones y límites, llevándolos así al autocontrol, el cual les permitirá identificar sus inconformidades, emociones y sentimientos ante cualquier situación y reflexionar para llegar a la toma de decisiones.

También se retoma la percepción y apreciación, la cual permitirá al sujeto, reflexionar sobre lo que percibe a primera vista o a través de la reflexión. De igual manera, la interpretación también se retoma, ya que le permite al sujeto visualizar y crear desde un enfoque propio lo que percibe, sin reprimir elementos que solo él logra ver.

Asimismo, se considera la identificación e interiorización que permite al participante el conocimiento propio, y la reflexión sobre lo que es, por medio de la visualización de otras personas, lo cual le permitirá detectar cualidades de sí mismo. Y como último propósito, la representación, la cual le permite al participante generar confianza de sí mismo y seguridad ante los demás, en cualquier situación y en cualquier contexto.

*Herramientas del arteterapia.* Se consideró que el arte es una forma de expresión que permite que el estudiante exteriorice de manera no verbal, emociones, miedos y aspiraciones a través de diversos medios artísticos, lo cual le permitirá sentir y transmitir desde diferentes visiones sus emociones, por lo cual las herramientas son necesarias para ser efectuadas tanto por parte del aplicador como del participante.

La confianza, es una de las herramientas que se deben trabajar durante todo el taller, ya que es el factor que permite que el adolescente crea en sí mismo y en sus capacidades, sin menospreciar el trabajo propio y el de los demás.

Se retoma el trabajo en equipo, ya que permite que el participante trabaje la interacción y socialización, así como también la aceptación y el respeto hacia los demás. La empatía es otra herramienta importante, ya que lleva a que el adolescente se ponga en el lugar del otro, para simpatizar, aceptar y valorar a los demás.

El aplicador, mejor determinado como la persona a cargo, el docente, o psicólogo que impartirá o llevara a cabo las sesiones establecidas del taller, también conocido como curso, cuyas características son enseñar una actividad práctica o artística; debe mostrarse empático y dejar libremente al participante, sin embargo, debe presionar y debe llevar un orden, ya que las sesiones fueron diseñadas de lo particular a lo general.

La persona que llevará a cabo el taller, debe ser preferentemente un psicólogo educativo, ya que cuenta con las herramientas, conocimientos y capacidades necesarias para llevar a cabo el curso o taller, o bien un docente que cuente con los conocimientos necesarios sobre la etapa de la adolescencia, maneje el tema de las artes, y conozca de ellas, así como también cuente con el carácter, la disposición, el compromiso y la dedicación para llevar a cabo el proyecto de principio a fin, recordemos que trabajar con el tema de autoestima y emociones, puede provocar en los participantes algún impacto, por lo que es importante que el tallerista sea sensible a las emociones de los demás siendo empático en todo momento, con el fin de comprender y apoyar a los adolescentes, así como también, tenga la capacidad de escuchar y ser tolerante a los comentarios y pláticas por parte de todo el grupo.

*Modelos:* Se seleccionaron los modelos de acuerdo al tema a trabajar, ya que permiten al participante desarrollar características que implementará dentro y fuera del taller y que a su vez le permitirá desarrollar habilidades más espontáneas; artes expresivas, psicoterapia del arte, transpersonal, grupos temáticos, e interactiva de grupos.

Se retoma el modelo de artes expresivas, descrito con anterioridad, cuya característica principal es la implementación de todas las artes, como las artes plásticas, por mencionar alguna, ya que este modelo trabaja por medio de la expresión de diversos medios artísticos, como la pintura, la escultura, etc. y que en conjunto forma el conocimiento de sí mismo para su vida diaria; también psicoterapia de arte, ya que crea una conexión entre el arte (producto) y el creador, a través de un vínculo, o también conocido como proceso creativo de lo plasmado, generando con ello la interiorización.

El modelo transpersonal, considerado por la relación que genera entre el participante, el entorno y las demás personas, basado en el espiritualismo, el humanismo y la ecología, mediante el autoconocimiento y autocontrol que puede desarrollar la persona a través de medios artísticos como la danza, utilizado generalmente con grandes grupos, entrelazando a la persona, los materiales, los recursos y los demás participantes enfatizando que todo entre sí se encuentra conectado.

El modelo de grupos temáticos se recupera por ser un modelo que busca generar confianza de sí mismo ante cualquier situación, así como la aceptación de sí mismo y de los demás, todo esto integrado principalmente por actividades dinámicas de forma grupal. El modelo interactivo de grupos también es considerado, ya que permite la interacción entre grupos,

implementa el juego de roles y desarrolla la empatía, buscando a través de estos elementos la comprensión de situaciones y personalidades de los participantes. Estos dos últimos modelos permiten desarrollar la interacción entre los integrantes de un grupo, la convivencia y la aceptación entre ellos.

Los modelos retomados y mencionados anteriormente lleva a que, para realizar el taller, es necesario respaldar y apoyar las acciones anteriores, como la participación en las actividades, la supervisión del avance de algún producto, la iniciativa del ejemplo, por mencionar algunos ejemplos; esto, para que el adolescente logre de manera significativa los objetivos del taller y que así, se fortalezca su autoestima y autocontrol para lograr un buen desarrollo emocional y personal a lo largo de la vida. Dichas consideraciones son necesarias para la funcionalidad del proyecto, las cuales deben ser representadas e implementadas por todos los participantes, incluida la persona que lo aplique.

Otro factor importante que se debe considerar para trabajar el Taller, es tener claro desde dónde se quiere abordar el arteterapia y con qué propósito; en este caso se aborda a partir del ámbito educativo donde el desarrollo de capacidades y habilidades de los educandos, a través de recursos de las artes y/o el arteterapia, contribuyen a la facilidad de expresión, la experimentación de habilidades, y la exteriorización por medio de diferentes lenguajes, con el propósito de contribuir y desarrollar un bienestar en la autoestima de los alumnos, todo esto fungiendo como un elemento que permiten al sujeto un bienestar biopsicosocial, favoreciendo aptitudes y comportamientos en el alumnado, mismas que se reflejarán no solo en su vida académica, sino también en los diversos contextos en los que se desarrolla.

Otra consideración que es importante, es detectar el tipo de contexto en donde se quiere o se necesita la aplicación de un taller de esta índole, ya que puede variar el contenido y la forma de aplicación de acuerdo con el contexto como, por ejemplo: personas en situación de calle, donde el plan de trabajo debe adecuarse a las necesidades del contexto, el espacio con el que se cuenta y los materiales necesarios para implementar el taller, sin olvidar el ajuste de cómo se llevará el taller, el tipo de lenguaje que se debe implementar, algunas actividades extras para generar mayor rapport, o quizás el ajuste de sesiones, en orden, o adecuaciones de las actividades, todo esto sin olvidar el propósito encontrando el vínculo que entre el contexto, el arteterapia y la autoestima.

Desde la Psicología Educativa es posible intervenir en todos los niveles educativos, por lo que también dicho taller puede adecuarse a los mismos; en el nivel preescolar se puede



pensar como un taller que permitirá al niño desarrollar, explorar, experimentar, coordinar, desarrollar sentidos, entre otras habilidades que el arteterapia desarrollará a través de sus recursos y en conjunto de las adecuaciones pertinentes a las actividades a realizar, por lo que es importante tener en cuenta la edad, grado o nivel educativo al que se dirigirá el taller y de qué manera se beneficiará la autoestima de los educandos.

En un contexto de educación no formal, como lugares donde brindan talleres para adultos mayores, también puede ser también de gran impacto, ya que se desarrollarán las mismas habilidades, pero a través de diferentes actividades, que le permitirán a la persona realizarlas de acuerdo a sus condiciones, por lo que se debe tener en cuenta los contras de trabajar las emociones con personas adultas, y la manera de cómo se abordan, ya que las actividades pueden causar gran impacto en el participante y lo cual debe ser llevado con moderación y con métodos que no perjudiquen.

Estos son algunos de los ejemplos dentro de los cuales se puede implementar dicho Taller, por lo que siempre se debe tener en cuenta trabajar en relación con el contexto, buscando el vínculo del nivel o grado educativo con el tema de la autoestima.

## 2. PROCEDIMIENTO

### 2.1. Detección de necesidades

La transición a la adolescencia y los cambios que viven los adolescentes traen consigo situaciones que el sujeto debe enfrentar y para las cuales debe estar preparado emocionalmente, uno de esos cambios es la adquisición de nuevos roles, el desprendimiento hacia los padres, la búsqueda de nuevos amigos, el sentido de pertenencia, la búsqueda de la identidad y de la personalidad, estos últimos, elementos que formarán al adolescente y lo encaminarán hacia la vida adulta, por lo que es importante que el adolescente sepa cómo enfrentarse a estos cambios, y no solo a los sociales, sino también a los físicos y a los psicológicos, por lo cual es necesario que la autoestima del adolescente sea estable y que a su vez, desarrolle habilidades de autoconocimiento, lo cual será útil para su vida, lo que lo llevará a ser una persona reflexiva y con autocontrol, mostrando y ejecutando cualquier acción y situación de manera segura y confiable.

Recordando a Miret (2014) con:

La arteterapia es una forma de terapia expresiva que usa el proceso creativo del arte para mejorar el bienestar físico y psicológico del paciente. La expresión de las propias emociones a través del arte, puede ayudar a resolver problemas del pasado y puede ayudar a mejorar el autoconocimiento, la autoestima, el control emocional, reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de conciencia, la atención o la creatividad.

El Taller: El Arte de Conocerte, propuesto en el presente trabajo, surge a partir de observaciones realizadas durante la intervención profesional (prácticas profesionales) en nivel secundaria con aplicación de talleres, pláticas y ferias con actividades enfocadas al trabajo de las emociones, en donde por ejemplo, la renuencia a la participación de los alumnos por temor a burlas era uno de los principales focos de atención, así como la poca disposición de los alumnos “problema” al trabajo, esto por mostrar a los compañeros su rebeldía y el querer demostrar que ellos lo hacían cuando quisieran. Otro ejemplo con el tema de redes sociales, en donde pude ver, que por temor a no ser aceptados por los demás, los alumnos se refugian en las redes sociales, en donde no tienen los cuidados necesarios y utilizan las plataformas para “hacer amigos” que en la mayoría de los casos eran personas que nunca habían visto. En una feria de prevención de adicciones fue triste

darme cuenta, que la poca confianza, y la poca autoestima en los alumnos los llevaba a refugiarse en adicciones, mismas que ellos me contaban o presumían ante sus compañeros, mostrándose con nada de iniciativa por ser una mejor persona, un profesional, o por hacer algo más por gusto o pasión, comportándose conformistas por la situación en la que se encontraban visualizándose a futuro como un desertor más.

Durante mi intervención a nivel secundaria, y desde diferentes planteles, logré detectar a partir de la observación directa e indirecta, y a través de actividades, ciertas actitudes en los alumnos, quienes mostraban en ocasiones apatía y falta de disposición a las actividades, que representaban distractores para los demás compañeros, conseguí detectar su inseguridad al participar en las actividades elaboradas para los talleres, su falta de interés hacia el tema y la insistencia por mostrarse rebeldes ante los demás compañeros, en ocasiones mostrándose imponentes al realizarles algún comentario o pedirles una indicación. En todas las secundarias fue distinto, pero siempre existió renuencia por parte de ciertos alumnos, en especial, por los más inquietos. En especial, había actividades como el escribir, la representación mediante el dibujo, y la participación al frente con más compañeros representando algo, parecía gustarles, lo hacían sin ninguna presión y sin temor a nada, incluso contribuían a que sus demás compañeros quisieran participar, dándoles palabras alentadoras, e invitándolos a realizarlas.

Se detectó también, alumnos quienes se mostraban tímidos y distantes ante la exposición del tema, quienes no participaban y pasaban desapercibidos por los demás; pude observar que sus comportamientos son mínimos y que buscaban el menor contacto posible con las personas, accediendo a lo que se les solicita, pero con poco ánimo, utilizando voz baja y mostrándose inseguros en la participación o trabajo en equipo.

Se detectó durante los talleres y ferias la participación constante de alumnos que comprenden más el tema mostrando inquietud por hablar sin dar la oportunidad de participar a otros, minimizando las aportaciones realizadas por los demás y mostrándose superiores por sus comentarios.

A partir de actividades en donde los alumnos tenían que expresar o representar algo, algunos de ellos se mostraban inseguros por pena o vergüenza a ser criticados por los demás compañeros, y en ocasiones preferían permanecer en silencio y sin participar, y al terminar la sesión se acercaban y preguntaban.

Se observó también que constantemente por algunos integrantes del grupo, se dan actos de agresión sobre los compañeros que permanecen en silencio y sin participar, tratando de exhibirlos y excluirlos en la elaboración de actividades, haciendo notar que ellos saben sobre el tema y pueden participar, generando en los demás compañeros inseguridad y ausencia a la participación.

Por lo que refiero que, si los alumnos tuvieran una buena autoestima no permitirían que afectara en ellos cualquier acción o comentario negativo que sus compañeros ejercen sobre ellos y podrían enfrentar cualquier situaciones a las que no se encontraban preparados, teniendo mayor seguridad y autocontrol por parte del agresor y la víctima; de igual manera contribuir en estudiantes que buscan mayor atención o que devalúan a sus compañeros, fortaleciendo y promoviendo el trabajo en equipo y la aceptación de los demás con todo y sus ideas.

Se reconoce por lo tanto el fortalecimiento de la autoestima y se propone como alternativa un Taller que pueda trabajarse en aquellas escuelas que se interesen por atender el desarrollo o mejora de la autoestima de sus alumnos utilizando el arteterapia como recurso.

## **2.2. Objetivos específicos**

### ***Propósito general***

Este trabajo de tesis tiene el siguiente propósito general:

Diseñar un Taller dirigido a estudiantes de educación secundaria (presencial), para favorecer la autoestima a partir de los recursos que brinda el arteterapia.

### ***Propósitos específicos:***

- ✓ Utilizar los algunos recursos y modelos que brinda el arteterapia para el diseño de una propuesta de intervención que favorezca la autoestima de los adolescentes, que impulse su desempeño académico y en su vida personal.
- ✓ Diseñar actividades en las que se recuperen las técnicas y los procesos artísticos como forma de expresión, para favorecer el autoconocimiento y autocontrol personal a través de la reflexión.

## **2.3 Aportaciones del arteterapia para la construcción del Taller**

Para el diseño del Taller, consideré diversos autores como Bisquerra (2010), quien se enfoca en la importancia de la educación emocional, así como su funcionalidad en el ámbito educativo, en donde se le podría sacar gran provecho motivando a los alumnos de diversas maneras y mediante formas artísticas, las cuales como menciona Campos (2017) podrían ser actividades dinámicas en donde los adolescentes desarrollen lo emocional, lo intelectual, lo físico, lo perceptivo, entre otras más, todo esto como menciona Papalía, Olds y Felman (2009) contribuyendo al desarrollo emocional y afectivo, construyendo así, su identidad, autoestima y seguridad ante todo lo que los rodea.

### **2.3.1. Delimitación de contenidos**

Una de las técnicas elegida y que será empleada en todas las sesiones del taller, es la terapia de artes expresivas, como su nombre lo dice, permiten que el adolescente exteriorice y represente todo aquello que siente, y que en algunos casos no es fácil externar, esto se brinda mediante artes como: teatro, música, pintura, entre otras, que le permitirán llegar a la reflexión. La terapia transpersonal, también será utilizada en todas las sesiones, ya que además de familiarizarse con cualquier tipo de arte permite que se genere una conexión mayor en donde el participante interioriza la importancia de saber que todo en sí, está relacionado, generando un trabajo más profundo.

El taller: el arte de conocerte parte de un diagnóstico inicial (anexo 1), compuesto por dos pruebas psicométricas, la escala de Autoestimación de Lucy Reidl y la escala de autoestima de Rosenberg, la última inicialmente dirigida a los adolescentes, utilizada principalmente en Chile, fue aplicado en un estudio en Santiago de Chile a 473 jóvenes adultos para confirmar su validez, con Rojas, Zegers, y Förster. (2009). Dichos instrumentos permitirán conocer la percepción que tiene cada participante de sí mismo, identificar el nivel de autoestima, y de autoconcepto, con el fin de que, al evaluar cada instrumento, el aplicador obtenga mayor información y pueda a su vez, estar más preparado para brindar y abordar cada sesión de la mejor manera y que así, se logre el objetivo de favorecer la autoestima de los participantes.

Posterior al diagnóstico, se aborda la segunda sesión que permitirá que el participante emplee la habilidad de autoconocimiento, que durante el transcurso del taller tendrá que

seguir desarrollando, además de trabajar la aceptación que será importante durante el proceso y que le permitirá ser escuchado y reflexionar sobre las temáticas abordadas.

Seguido del autoconocimiento y la aceptación, se diseñó la siguiente sesión para generar confianza personal y grupal, para facilitar la aplicación de las siguientes sesiones y que en conjunto se logre la confianza y seguridad en cada adolescente.

Se hará uso de dos técnicas muy similares, pero no iguales, una de ellas es el arteterapia de grupos temáticos, y el arteterapia interactiva de grupos, la primera utilizada especialmente en las sesiones, dos (desde mis zapatos), cuatro (yo, siendo un mandala) y siete (creando juntos), la cual se enfoca principalmente a realizar una actividad grupal, en donde se trabajará en conjunto, con materiales en torno a la temática de cada sesión. Estas sesiones fueron diseñadas para que a partir de una temática los adolescentes desarrollen empatía, toma de decisiones, aceptación de ideas y que, con ello se sientan libres de expresarse sin miedo a ser juzgados, en donde por otra parte aprenderán a respetar las ideas y acuerdos que en conjunto se tomarán. La otra es el arteterapia interactiva de grupos, es utilizado en las sesiones, dos (desde mis zapatos), cuatro (yo, siendo un manda) y nueve (cámara y acción), en donde se fomenta principalmente en la interacción del grupo, buscando una mejor convivencia y seguridad en cada integrante, ya que a partir de la seguridad el adolescente logrará tomar decisiones sin miedo a lo que pasará, además de generar valentía para afrontar cualquier situación en cualquier ámbito.

La psicoterapia analítica, se utilizará en las sesiones tres (Mi "Yo"), cinco (transformando la música) y ocho (las máscaras), ya que esta técnica genera una relación entre el arte y el participante, es decir, permite una reflexión y plasmar de manera libre igual de importante que su objeto de arte, y aquí nada es más importante, sino todo, tiene el mismo valor.

A su vez, cada sesión tiene como objetivo primordial, la expresión, y la praxis del análisis de sí mismo, así como la reflexión constante haciendo uso del arteterapia como principal recurso.

### ***2.3.2 Contenidos del Taller***

El Taller diseñado tiene como objetivo, favorecer la autoestima de alumnos de educación secundaria, a partir de actividades elaboradas desde las herramientas que propone el arteterapia, para facilitar la expresión, autoconocimiento, reflexión, la seguridad y autocontrol de los adolescentes.

La elaboración del Taller permite que éste, pueda ser trabajado con alumnos que previamente fueron detectados con índices de autoestima baja, o inseguridad o bien, aquellos que los docentes identifiquen como estudiantes que requieren un apoyo para el autoconocimiento y autocontrol. Sin embargo, dicha propuesta no es exclusiva para estos alumnos, ya que es posible trabajarlo con todos los adolescentes para fortalecer y reforzar la autoestima, la seguridad autoconocimiento y el autocontrol.

Cada sesión cuenta con un propósito para favorecer y fortalecer el autoconocimiento, la expresión, la reflexión, el autocontrol y la seguridad, elementos que desarrollará el adolescente durante el taller. Cada sesión fue diseñada partiendo de cinco técnicas de arteterapia, todas con la misma importancia y enfocadas a las artes expresivas, mismas que permitirán que el participante logre plasmar y/o proyectar sus ideales, miedos y/o preocupaciones.

Las sesiones fueron diseñadas y organizadas con fines específicos para abordar el arteterapia y sus técnicas de acuerdo a la finalidad establecida, y para introducir y generar confianza y seguridad en los participantes. Algunas de las sesiones están diseñadas y desglosadas por secuencia, por lo que se recomienda tenerlas claras y en el caso de querer reorganizarlas, continuar con el orden y/o buscar la relación.

Para el diseño de las sesiones se pensó en habilidades que el adolescente puede trabajar para tener mayor confianza de sí mismo y ser más seguro, lo cual le permitirá a su vez, desarrollar más habilidades como se ha mencionado en la parte de arriba. Se pensó en cada uno de los temas para que el adolescente desarrolle mayores elementos que le permitan conocerse a sí mismo, y conocer a los demás, por medio de situaciones que les permitan ser empáticos.

Cada tema está ligado a otro, o a alguna habilidad que el adolescente deberá poner en práctica, y para facilitar dichas habilidades, fueron seleccionadas algunas técnicas del arteterapia de acuerdo al tipo de recurso que brinda cada una; se agruparon técnicas con temas para crear cada sesión, en donde se buscó favorecer principalmente la expresión de los adolescentes, por lo que cada recurso del arteterapia fue agrupado de acuerdo al tema, pensando siempre en facilitar las habilidades por medio de cada una de las actividades a realizar; se buscó crear un vínculo entre el recurso y los temas, para desarrollar mayores habilidades, por lo que cada sesión fue pensada y estructurada en un orden que le permitirá

al adolescente transitar por varias habilidades y emociones que contribuirán a su autoestima.

En la Tabla 1, se presenta de manera breve las 11 sesiones del taller: el arte de conocerte, de manera sintética, únicamente se presentan los nombres de cada sesión, las características del arteterapia que fueron seleccionadas para trabajar durante el desarrollo del taller, así como el recurso que será utilizado y el tiempo que se requiere para su aplicación.

Tabla 1. Taller: el arte de conocerte. Descripción de las sesiones.

<b>Número</b>	<b>Nombre</b>	<b>Tema</b>	<b>Recurso</b>	<b>Duración</b>
1	Bienvenida	Diagnóstico inicial	Escritura	40- 50 minutos
2	Desde mis zapatos	Autoconocimiento y percepción de mí y de los demás	Escritura	40- 60 minutos
3	Mi "yo"	Percepción y apreciación	Pintura	40- 60 minutos
4	Yo, siendo un mandala	Confianza, trabajo en equipo, aceptación e imaginación	Expresión corporal	40- 60 minutos
5	Transformando la música	Expresión e interpretación	Dibujo	40- 60 minutos
6	Capturando mi esencia	Identificación e interiorización	Fotografía y escritura	40- 60 minutos
7	Creando juntos	Trabajo en equipo, metas y objetivos	Expresión libre	40- 60 minutos
8	Las máscaras	Representación	Escultura	40- 60 minutos
9	Cámara y acción	Representación, juego de roles y empatía	Teatro	40- 60 minutos
10	¿Cómo te sientes en su lugar?	Autoconocimiento, expresión y empatía	Escritura	40- 60 minutos
11	Hoy es un nuevo comienzo	Cierre del taller y evaluación	Escritura y diálogo	40- 60 minutos

A continuación, se describe de manera detallada las técnicas seleccionadas del arteterapia y el número de sesión en donde se desarrollan más a profundidad, para tener un mayor conocimiento del objetivo de cada sesión y la técnica que será empleada en la misma.



## **2.4. Conducción, seguimiento y evaluación**

Para llevar a cabo el Taller: El arte de conocerte, se recomienda que el aplicador tenga una preparación preferentemente desde la Psicología Educativa, o bien, sea conocedor de los tipos de artes, y de artes como la pintura, la música, la danza, por mencionar algunas, específicamente sobre cómo se emplean y los materiales que necesita cada uno, así como creatividad para hacer uso de todos los elementos que puede utilizar de las artes, medios personales y profesionales para implementarlos durante las diferentes sesiones. Se espera que la persona a cargo cuente con sensibilidad y conocimientos sobre la etapa de la adolescencia, teniendo claro el proceso del desarrollo cognitivo durante esta etapa, todo esto con la finalidad de que el aplicador tenga los elementos que necesita para comprender la estructura y el objetivo del taller, así como la capacidad de adaptar las sesiones al contexto, al nivel o grado educativo al que se impartirá. Preferentemente se sugiere que la persona a cargo tenga tacto y se muestre empático en el proceso de la aplicación antes, durante y después de cada sesión, así como también se involucre con todos los participantes en todas las actividades, y se prepare previamente a cada sesión.

El aplicador debe tener en cuenta que el tema puede provocar en los adolescentes renuencia a la participación, o bien, emocionalmente puede remover conmociones no gratas para ellos, para lo cual debe estar preparado, debe tener tacto y debe ser sensible a la respuesta de los participantes. A su vez, debe considerar si es necesario, cambiar la secuencia de las sesiones a partir de los intereses de los participantes y teniendo en cuenta el objetivo que se busca lograr.

Dentro de cada sesión se adjuntan uno o dos modelos del arteterapia, los cuales llevan a cabo actividades con fines específicos, aunque bien, el aplicador puede complementar y/o ajustar cada actividad con algunas otras, mismas que se recomienda sean derivadas de las artes, modelos o técnicas del arteterapia, con el fin de llevar una continuidad de la conformación del taller, y facilitar los objetivos que se pretenden lograr.

Los materiales que se mencionan en la estructura del taller, y en las cartas descriptivas pueden ser de igual manera complementados a cambiarlos por algunos otros materiales que se ajusten a la actividad de cada sesión, por ejemplo, los colores pueden ser sustituidos por acuarela, grafito, u otro material que funcione para llevar a cabo el objetivo de la actividad; así pueden sustituirse materiales de acuerdo a los recursos con los que se cuente o se quiera trabajar.

En lo que conlleva a la evaluación, se sugiere que el aplicador o persona a cargo recopile los trabajos elaborados por los alumnos durante cada sesión, así como los escritos de su diario al término de las mismas, o bien al concluir el taller, lo cual deberá registrar, así como también podrá hacer uso de una tabla que se presenta más adelante, la cual recomienda algunos indicadores que deberá tomar en cuenta el aplicador durante cada sesión, tomando en cuenta, la disposición y el producto de cada participante, así como los comentarios elaborados día a día que deberá detallar en un diario de campo la persona a cargo de la aplicación del taller, lo cual permitirá medir las actitudes y las respuestas que se han ido teniendo por parte de los participantes.

En la Tabla 2 se presentan diversas categorías que le permitirá al aplicador detectar actitudes de cada participante, así como registrar observaciones y detallar sus comportamientos durante, o al final de cada sesión. Dichas categorías fueron seleccionadas de acuerdo a las actitudes que se espera que los participantes trabajen en cada una de las sesiones, las cuales se encuentran organizadas e implementadas dentro de las actividades a trabajar. Esto se consideró con base a los comportamientos que frecuentemente inhiben los alumnos, esto visto de manera empírica en diversos escenarios educativos y relacionados con las actividades establecidas empleando medios artísticos.

Tabla 2. Indicadores a observar.

<b>Categorías</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Sesión</b>	<b>Observaciones</b>
Disposición				
Participación				
Empatía				
Colaboración				
Trabajo individual				
Trabajo en equipo				
Escucha				
Interactúa				
Intercambia ideas				
Se relaciona				
Cumple con asignaciones				
Elaboró producto				

Comentarios				
Actitud sobresaliente				

El cierre del taller, y como forma de evaluación se retomarán los instrumentos empleados al inicio de la primera sesión, (anexo 1) lo cual permitirá conocer nuevamente la percepción que tiene cada participante de sí mismo, identificar el nivel de autoestima, y de autoconcepto, comparando así la prueba inicial con la final, de cada participante, y con los elementos recabados, como los productos, los indicadores, los diarios y las pruebas, de las cuales se podrá revisar y determinar la funcionalidad del taller, mediante los productos o niveles obtenidos y así dar seguimiento al taller o realizar las adecuaciones pertinentes . Para la evaluación de los instrumentos a emplear en la sesión uno y once, dirigirse al anexo 2.

## **2.5. Estructura del programa**

A continuación, se muestran las cartas descriptivas del Taller: el arte de conocerte, presentadas sesión por sesión, independientes y cada una con las actividades que fueron establecidas para reforzar la autoestima de los adolescentes, dentro de cada una se presentan las indicaciones que se deben seguir para su funcionamiento, se muestra el nombre de la sesión, el tema a trabajar, el objetivo u objetivos, los materiales, el tiempo estimado, el seguimiento desde el inicio, el desarrollo y el cierre y el producto o productos.

Cada carta funciona como una guía para la implementación del taller, misma que se puede ajustar, adecuar o complementar con materiales, actividades o herramientas, que el aplicador considere necesario para logra el objetivo, por no debe olvidar, las condiciones con las que cuenta para llevar a cabo el taller.

## **Taller: el arte de conocerse**

El presente Taller tiene la finalidad de contribuir a la autoestima del adolescente, por lo cual cada sesión fue diseñada por uno o dos tipos de arte que en conjunto con recursos del arteterapia, el adolescente podrá desarrollar diversas habilidades, por ejemplo, de forma sensorial a través de medios como la música, la escultura, la pintura, etc. contribuyendo también al pensamiento, llevando a cabo la imaginación y la acción, plasmando todo aquello que desea, sin limitación alguna, con lo que el adolescente podrá sentirse con mayor libertad al plasmar cosas significativas para él.

Dentro de cada actividad el adolescente llevará a la práctica diversas actividades que le permitirán correlacionarse con otros, autoidentificándose con otros escenarios y aspectos sociales, todo esto y más le permitirá al adolescente organizar sus pensamientos, la percepción que tiene de sí mismo y de las cosas que lo rodean, así como sus sentimientos, todo esto a su ritmo y sin presión de alguna autoridad y/o modelo a seguir.

No olvidemos que los recursos seleccionados del arteterapia, contribuyen a que los participantes pongan en práctica habilidades autoconocimiento, autocontrol, seguridad, entre otras más. Esto deberá ser reforzado por parte del tallerista, a través de la interacción que genere con el participante y con el grupo en general, mostrándose empático, sensible, y aceptando los comentarios, participaciones y trabajos por parte de los participantes, así como también es importante crear un ambiente seguro, en donde el adolescente tenga la confianza de expresarse y mostrarse tal cual es.

A continuación, se presentan las cartas descriptivas de cada sesión, incluyendo algunos comentarios que facilitan su comprensión y aplicación.

<b>Sesión: 1. Bienvenida</b>		Tema: Diagnóstico inicial Tiempo estimado: 50 minutos
Objetivos: 1. Conocer a los integrantes del grupo; 2. Detectar la estimación personal y la satisfacción de cada adolescente, así como también, evaluar el nivel de autoconcepto y autoestima del participante.		
<b>Inicio</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Cierre</b>
<p>Se realiza una actividad de bienvenida, enfocada a conocer a los participantes e intercambiar nombres y gustos.</p> <p>Se utilizará una pelota ligera, la cual será lanzada a otro participante, para generar el intercambio.</p> <p>Se dará inicio por la conductora, la cual deberá decir: nombre, como prefiere que le digan, y lo que más le gusta hacer dentro y fuera de la escuela.</p> <p>La actividad se llevará a cabo en un tiempo estimado de 20 a 25 minutos.</p>	<p>Al concluir la primera actividad, se dará inicio al diagnóstico, el cual consiste en entregar un juego de copias con preguntas dirigidas a conocer la estimación personal, y el nivel de autoconcepto y autoestima de todos los participantes.</p> <p>La actividad se llevará a cabo en un tiempo estimado de 15 a 20 minutos.</p>	<p>Se espera que todos los participantes respondan a las preguntas de manera sincera.</p> <p>Por último, se solicitará a los alumnos que en una hoja que se les entregará, escriban qué es lo que esperan del taller que se les brindará en las siguientes sesiones.</p> <p>La actividad se llevará a cabo en un tiempo estimado de 5 a 10 minutos.</p>
<p><b>Productos:</b>  Diario de cada adolescente.  Instrumento de autoconcepto y estimación personal (anexo 1 y 2).</p> <p><b>Materiales:</b> juego de copias con la Prueba de Rosenberg y escala de autoestimación de Lucy Reidl, con adaptación (Anexo 1 y 2)  Una pelota, peluche o estambre, hojas blancas, de color, u hojas recicladas, colores, plumas, o lápiz.</p>		

Sesión 1. Desde el inicio de la sesión, se pretende que, la o él tallerista, realice como primera estancia rapport, esto con la finalidad de generar confianza con los participantes mediante la actividad que se propone, realizándolo de manera dinámica, motivando e incentivando a los alumnos a participar, dando ejemplos y mostrándose como principal modelo para continuar la actividad, dando siempre al alumno la confianza de participar, mostrándose comprensible ante sus respuestas.

Dentro de la actividad es importante reproducir alguna canción de fondo para darle ritmo y confianza al momento, dando el turno al siguiente participante con algún objeto que llame su atención o sea de su conocimiento.

Al concluir la primera actividad se continuará con el diagnóstico, especificando que solamente el aplicador podrá revisar los resultados, siendo confidencial y dándoles certeza y seguridad al alumno.

Posteriormente al cierre de la sesión, se busca que por medio de arte escrito el participante describa lo que piensa y siente sobre el taller, así como también lo que espera del mismo. Se podría poner alguna música de fondo para darle un sentido de relajación después de haber respondido el cuestionario.

Es necesario dar ejemplos como: ¿quactividades les gustarían hacer?, ¿si quieren escuchar algún tipo de música para las sesiones siguientes?, ¿de qué creen que tratará el taller? ¿qué tipos de arte o actividades artísticas les gusta hacer?, etc. para facilitar así, la descripción del participante.

Por último, invitarlos a pensar sobre el cuestionario que se les realizó, si fueron sinceros o no, y porqué lo respondieron de tal manera, resaltando que no tiene nada de malo y que dentro del taller se les ayudará a conocerse más y sentirse más seguros, así como también motivarlos a pensar sobre qué les gustaría hacer en el taller, pensando en las artes y lo que les gusta. Esto, para que el alumno conozca de dónde parte el Taller y que de esta manera pueda involucrarse en su propio proceso, en donde a su vez, el tallerista, apoye al participante de acuerdo con sus propias características.

<b>Sesión: 2. Desde mis zapatos</b>		Tema: Autoconocimiento y percepción de mí y de los demás Tiempo estimado: 50 minutos
Objetivo: Que el adolescente explore sus emociones y sentimientos a través del tiempo, es decir, antes, durante y después del taller. Así como también, generar el autoconocimiento y la aceptación, identificando las cualidades propias y las de los demás.		
Inicio	Desarrollo	Cierre
<p>Se dará inicio a la sesión, con la pregunta ¿cómo te sientes?, realizándose de manera individual y dando opción a que participen de manera abierta.</p> <p>Se generarán reglas de convivencia para las sesiones del taller, en donde los alumnos podrán participar para llegar a acuerdos dentro del aula.</p> <p>Tiempo estimado de actividad 10 minutos.</p> <p>Posteriormente, se les explicará a los alumnos, que deberán crear un diario, el cual será utilizado dentro del taller y se dará la opción de llevarlo a casa o dejarlo a la conductora. En el diario deberán escribir al inicio del taller y al término de cada sesión, con la opción de poner o no su nombre.</p> <p>Se entregará un par de hojas a los alumnos, y se les solicitará que creen de la manera que quieran su propio diario, se les brindará material y se dará la opción de que traigan de casa lo que gusten para adornarlo o identificarlo.</p> <p>Tiempo estimado de actividad 15 minutos.</p>	<p>Como tercera actividad, se le entregará una hoja a cada participante, en donde deberá describir dos cualidades de sí mismo, así como de sus demás compañeros; el orden será de acuerdo a la lista de asistencia del grupo, la cual leerá la conductora y se dará unos segundos en los cuales el alumno deberá escribir de manera ordenada las cualidades del compañero mencionado.</p> <p>Al concluir, y por azar, la conductora leerá el nombre de un alumno, el cual deberá dar inicio a la actividad. Leerá las cualidades de uno de sus compañeros, a continuación, el compañero elegido, deberá leer las del compañero que lo eligió y posterior las de otro alumno, esto deberá pasar por todos los alumnos.</p> <p>Se les pedirá que cada participante de manera individual, recuerde las cualidades que leyeron sus compañeros y que las escriban, comparando lo que ellos escribieron al inicio de sí mismo, y posterior, realizar una reflexión de cómo los perciben los demás.</p> <p>Tiempo estimado de actividad 20 minutos.</p>	<p>Se solicitará que, de manera individual, compartan al resto del grupo cómo se sintieron con la actividad, cuál fue su experiencia y si les gustó.</p> <p>Así como también deberán escribir cómo se sintieron al inicio del taller y cómo se sienten al final de la sesión.</p> <p>Se espera que los adolescentes, lleven a cabo el autoconocimiento y la aceptación de sí mismos y de sus compañeros, al escuchar e intercambiar cualidades.</p>

Productos:

Hoja de cualidades por alumno.

Diario de cada adolescente.

Materiales: Colores, hojas a elegir, plumas, listón, estambre, grapas, recortes, material de decoración, papel de rotulación, pinturas,

Sesión 2. Al inicio de la sesión se dará la bienvenida a cada uno de los participantes, iniciando con la pregunta ¿Cómo te sientes hoy? Esto de manera abierta para que los alumnos participen de manera voluntaria, iniciando con el conductor, quien se recomienda exprese su sentir y lo que espera de la sesión, motivando a los alumnos a participar y a exponer lo que piensan.

Se continúa con el establecimiento de reglas a seguir durante la estancia en el taller, esto deberá hacerse de manera dinámica incentivando a la participación de los alumnos, llegando a acuerdos entre ellos y el aplicador, esto puede realizarse en equipos o individual, buscando la interacción entre los compañeros, y al final se acordará cuáles serán las reglas que seleccionarán entre todos para llevarlas a cabo durante su estancia en el taller.

Posteriormente, de manera breve se les explicará a los participantes qué realizarán durante la sesión, preguntándoles sobre si conocen las artes y cómo las llevarían o llevan a cabo en su vida diaria, describiendo la importancia de las artes, iniciando por el arte escrito y dejándose llevar por la creatividad, realizando su diario de manera libre, y con los materiales que el participante prefiera, permitiéndole experimentar diversas texturas, llevando al máximo sus ideas. Esto con acompañamiento del aplicador, motivándolo a crear algo que lo identifique y lo represente.

En la siguiente actividad se continúa con el arte escrito, mismo que permitirá al participante reflexionar sobre cómo se considera así mismo, deberá plasmarlo en pocas palabras y compartirlo con los demás participantes, así como también trabajará en el reconocimiento y conciencia social, sobre cómo considera a sus demás compañeros; ambos trabajos los deberán compartir de manera verbal y respetuosa con sus compañeros.



<b>Sesión: 3. Mi "yo"</b>		Tema: Percepción y apreciación Tiempo estimado: 50 minutos
Objetivo: Que el adolescente realice un trabajo de reflexión sobre sí mismo, detectando lo que le gusta de él/ella y sobre lo que le gustaría tener o ser, desarrollando la aceptación propia y hacia los demás.		
Inicio	Desarrollo	Cierre
<p>Se dará inicio a la sesión, con una pregunta. ¿Cómo te sientes?, realizándose de manera individual y dando opción a que participen de manera abierta.</p> <p>Tiempo estimado de actividad, 5 minutos.</p> <p>Se dará un breve recordatorio sobre lo realizado la sesión anterior, preguntando a los alumnos ¿Qué recuerdan sobre lo que se realizó? Solicitando a quien participe y eligiendo a algún alumno, qué fue lo que sus compañeros comentaron sobre sus cualidades y si coincidió con lo que escribieron ellos mismos.</p> <p>Tiempo estimado de actividad, 10 minutos.</p>	<p>Posteriormente y retomando las cualidades propias, se les brindará a los participantes el material necesario para realizar una pintura de sí mismos.</p> <p>Se dará la indicación de que deberán pintar todo aquello que les gusta de ellos mismos, Y lo que no les gusta de sí mismos.</p> <p>Posteriormente deberán escribir sus cualidades y defectos y que tendrían que hacer para cambiarlos.</p> <p>Se dará un tiempo aproximado de 15 a 20 minutos.</p> <p>Posteriormente y de manera libre, los alumnos pasarán al frente a compartir su pintura y los aspectos que les gusta de ellos mismos, dejando de manera libre si los demás compañeros desean preguntar algo sobre la pintura.</p> <p>Tiempo estimado, 10 minutos.</p>	<p>Se solicitará que, de manera individual, compartan al resto del grupo cómo se sintieron con la actividad, cuál fue su experiencia y si les gustó.</p> <p>Así como también deberán escribir cómo se sintieron al inicio del taller y cómo se sienten al final de la sesión.</p> <p>Se espera que los alumnos, por medio de la pintura, reflejen las cosas buenas de ellos mismos, así como las cosas con las que no se sienten conformes y que piensen qué es lo que harían para cambiarlo y sentirse bien con ellos mismos.</p>
<p>Productos:</p> <p>Representación en pintura de cada alumno.</p> <p>Diario de cada adolescente.</p> <p>Materiales: pinturas, acuarelas, hojas blancas, pinceles, algún material para dar la palabra, peluche, pelota, estambre, cartulinas, oleo.</p>		

Sesión 3. En esta y en todas las sesiones, se plantea el arte escrito como primer medio de partida, en donde los participantes deberán expresar como se sienten, ya que se considera importante que demuestren, no solo de manera verbal todo aquello que sienten antes y al término del taller, ya que permite que el participante reflexione y externe su sentir; en esta sesión se continua con un resumen por parte del aplicador, motivándolo a participar y a recordar lo realizado en la sesión anterior, realizando una reflexión sobre el trabajo realizado y sobre lo que ellos consideran de sí mismos y de los demás.

En la siguiente actividad me enfoco en la pintura, ya que permite que el participante desarrolle su imaginación, su autoconocimiento, entre otros aspectos que le permitirán ser más reflexivo sobre su persona y sobre lo que lo rodea, desarrollando de esta manera, una obra propia por medio del dibujo y pintura, en la que represente cómo se siente, cómo se considera, y cómo se evalúa ante los demás. Se puede hacer uso de la escritura solo para complementar puntos que no incluyeron por falta de tiempo; dicha obra deberá ser presentada a modo de exposición ante los demás participantes, en donde sus compañeros podrán tomar la palabra externando que es lo que pueden percibir de cada obra, esto también se puede realizar de manera anónima, dando las obras al aplicador sin mostrar a nadie más, mismo que las exhibirá y los demás comentarán. Dicha actividad, como mencione con anterioridad, resulta de gran beneficio para los adolescentes, ya que le permite desarrollar su imaginación, mediante un desarrollo estético y su modo creador.

<b>Sesión: 4. Yo, siendo un mandala</b>		Tema: Confianza, trabajo en equipo, aceptación e imaginación. Tiempo estimado: 50 minutos
Objetivo: Que el adolescente genere aceptación y confianza de sí mismo y hacia los demás, mediante el trabajo en equipo y el diálogo.		
Inicio	Desarrollo	Cierre
<p>Se dará inicio a la sesión, con una pregunta. ¿Cómo te sientes?, realizándose de manera individual y dando opción a que participen de manera abierta.</p> <p>Tiempo estimado de actividad, 5 minutos.</p> <p>Se dará una breve información sobre lo que es un mandala, se mostrarán imágenes y las instrucciones de cómo se debe realizar.</p> <p>Posteriormente, se dividirá al grupo en tres equipos, solicitando que se reúnan.</p> <p>Tiempo aproximado, 10 minutos.</p>	<p>Se dará la indicación de realizar un “mandala humano”, lo cual tendrán que dialogar, para ponerse de acuerdo que posiciones hará cada integrante.</p> <p>Se dará tiempo de 5 minutos para platicar sobre la forma de hacer el mandala y se darán otros 5 minutos para que lleven a la práctica lo que hablaron.</p> <p>Al concluir el tiempo, cada equipo deberá realizar su representación, dando una breve explicación de cómo fue su organización.</p> <p>Tiempo total aproximado, 25 minutos.</p>	<p>Se solicitará que, de manera individual, compartan al resto del grupo cómo se sintieron con la actividad, cuál fue su experiencia y si les gustó.</p> <p>También deberán escribir cómo se sintieron al inicio del taller y cómo se sienten al final de la sesión.</p> <p>Se espera, que los alumnos lleguen a acuerdos para la realización del mandala, así como llevar a cabo el trabajo en equipo, y el diálogo entre el equipo.</p> <p>Como parte de la siguiente sesión, se solicitará a los alumnos que elijan una canción que deberán traer.</p>
<p>Productos:</p> <p>Fotografías del mandala grupal que realizan los alumnos.</p> <p>Diario de cada adolescente.</p> <p>Materiales: un espacio libre, música de fondo, material extra la representación como pañuelos, su diario, colores o plumas.</p>		

Sesión 4. En ésta, como en todas las sesiones se dará inicio con el arte escrito, para buscar que los participantes expresen cómo se sienten al llegar a la sesión, reflexionar sobre cómo les ha ayudado o no la sesión anterior y el participar en el taller, y sobre que esperan de las sesiones siguientes.

Con ayuda del aplicador se deberá dar una explicación sobre los tipos y formas de mandalas, en qué ayuda crear un mandala, cómo se hace, qué lleva, y todo aquello relacionado con el mismo, ya que durante la sesión se les solicitará a los participantes que realicen un mandala con los recursos de la danza, es decir, movimientos corporales, expresiones visuales y todo aquello que crean necesario mostrar a los demás. Para esto se recomienda unos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones corporales en los alumnos, esto acompañado de música que los motive.

Campos (2017) me ayudó a visualizar con mejor claridad, otros beneficios que pueden traer las actividades artísticas acompañadas de recursos del arteterapia, reflexionado más allá sobre todas las áreas de oportunidad que se pueden seguir desarrollando en la etapa de la adolescencia, todo esto con la importancia que Bisquerra (2010) le da a la educación emocional, mediante la práctica educativa por medio de las artes, ya que no es solo un trabajo manual, sino que va más allá del producto que el participante puede crear.

En este caso me pareció importante trabajar el desarrollo físico y social del adolescente, lo cual por medio de una actividad manual se puede convertir en una actividad física e interactiva, refiriéndome al mandala humano, en el cual se lleva a cabo un poco de coordinación y medios visuales, los cuales serán representados por los participantes en el momento de mostrar a los demás su producto, desarrollando la imaginación, la creación, el trabajo en equipo, entre otros aspectos, los cuales contribuirán al desarrollo motriz de adolescente, resaltando que también la danza o las habilidades motrices nos permiten transmitir y experimentar diversas emociones. Esto permite que el adolescente también desarrolle percepciones espaciales y la interacción con otros, abriendo paso a la socialización, y la seguridad ante diversos contextos.

Hago uso de diversos recursos del arte y del arteterapia para facilitar la expresión, la comprensión, y la introspección del participante, para que de este modo, puedan explorar sus sentidos, desde diversos medios artísticos, trabajando actitudes o aptitudes que le permitan desarrollar diversos sentidos, sin olvidar que en este caso la finalidad del Taller, es lograr en adolescentes mayor autonomía, autoconcepto y autoestima.

<b>Sesión: 5. Transformando la música</b>		Tema: Expresión e interpretación Tiempo estimado: 50 minutos
Objetivo: Que el adolescente sienta e identifique emociones diferentes a través de un proceso de relajación por medio de dos pistas musicales, emociones que deberá identificar y plasmar.		
Inicio	Desarrollo	Cierre
<p>Se dará inicio a la sesión, con la pregunta ¿cómo te sientes?, realizándola de manera individual y dando opción a que participen de manera abierta.</p> <p>Tiempo estimado de actividad, 5 minutos.</p> <p>Se solicitará a los alumnos que realicen algunos ejercicios de respiración, para generar tranquilidad y relajación.</p> <p>Se les proporcionará hojas blancas, colores y lápices para realizar su trabajo.</p>	<p>Se les indicará a los participantes, que deberán realizar dos dibujos, de dos pistas musicales diferentes.</p> <p>El primer dibujo lo deberán comenzar en el momento en el que corra la primera pista musical, (pre elegida por la conductora), realizando una representación de lo que les transmite la canción.</p> <p>Posteriormente, se les solicitará que reproduzcan la canción que ellos eligieron, llevando a cabo la misma actividad, de transmitir lo que les representa.</p> <p>Tiempo estimado, 20 minutos</p>	<p>Se solicitará a los alumnos que, de manera libre, describan de manera breve lo que le transmitieron ambas canciones y lo que reflejaron en sus dibujos.</p> <p>Se solicitará que, de manera individual, compartan al resto del grupo cómo se sintieron con la actividad, cuál fue su experiencia y si les gustó.</p> <p>Así como también deberán escribir cómo se sintieron al inicio del taller y cómo se sienten al final de la sesión.</p> <p>Como parte de la siguiente sesión, se le solicitará al alumno que tome algunas fotos de aquellas cosas que le gustan, como paisajes, pasatiempos, objetos, etc. Así como también cosas que forma parte de ellos o con las que se identifique, como personajes, accesorios, etc. con un mínimo de 3 fotos.</p>
<p>Productos:</p> <p>Representaciones en forma de dibujo, de cada pista musical.</p> <p>Diario de cada adolescente.</p> <p>Materiales: reproductor de música, hojas, cartulinas, lápices, colores o pinturas, pinceles</p>		

Sesión 5. En esta sesión me enfoco en medios artísticos como la música y la pintura, dentro de las cuales, el participante deberá interpretar por medio de una obra, lo que para él significa la pista musical que será elegida por la/el tallerista, esto me parece importante y lo retomo, ya que permite al adolescente generar una conexión con los que percibe de manera auditiva, así como también en la forma en la que lo logra interpretarla, plasmándolo a través de la pintura, ya que en ocasiones puede ser complicado transmitir de otra manera aquello que percibimos, por lo que puede ser de gran ayuda para el adolescente, ya que lo puede realizar no solo con la música, sino también con alguna otra situación, para que, de esta manera reflexione y trabaje en cómo puede demostrar lo que siente y percibe, no solo por medio de la pintura sino también a través de diversos medios.

Esta actividad se realizará con diferentes tipos musicales, por lo que el tallerista no deberá intervenir en la actividad, dejando que el participante lo plasme su ritmo y en el momento en el que él lo decida, sin ejercer presión.

<b>Sesión: 6. Capturando mi esencia</b>		Tema: Identificación e interiorización Tiempo estimado: 50 minutos
Objetivo: Que el adolescente realice un trabajo de interiorización de sí mismo, mediante la identificación de cosas que le gustan a través de la fotografía.		
Inicio	Desarrollo	Cierre
<p>Se dará inicio a la sesión, con una pregunta. ¿Cómo te sientes?, realizándose de manera individual y dando opción a que participen de manera abierta.</p> <p>Tiempo estimado de actividad, 5 minutos.</p> <p>Se realizarán preguntas breves para entrar en el tema de la fotografía, como son: ¿Para qué sirve una fotografía? ¿Cuántos tipos de fotografías hay? ¿Los conoces? ¿Conocen los ángulos fotográficos?</p> <p>Así como también se darán explicaciones breves sobre cada pregunta.</p> <p>Se solicitará a los alumnos que observen lo que les llamó la atención sobre cada fotografía que tomaron, que les gustó de ella, y porqué la tomaron, lo cual deberán de escribir en una hoja que se les entregará.</p>	<p>Posteriormente se solicitará a cada participante que, de manera breve, comparta con el resto del grupo lo que escribió sobre sus fotografías, sin hacer referencia del objeto o cosa que capturó.</p> <p>Después de haber escuchado las características y/o razones de cada compañero, la conductora deberá juntar y revolver todas las fotografías, para después ser pegadas por todo el salón. A continuación, se solicitará al azar, que un alumno elija una foto y trate de adivinar a quién le pertenece, dando razones del porqué eligió esa foto y a la persona.</p>	<p>Posteriormente, se realizarán comentarios sobre las coincidencias y las equivocaciones de los participantes, para dialogar sobre los gustos de los participantes.</p> <p>Se solicitará que, de manera individual, compartan al resto del grupo cómo se sintieron con la actividad, cuál fue su experiencia y si les gustó.</p> <p>También deberán escribir cómo se sintieron al inicio del taller y cómo se sienten al final de la sesión.</p>
<p>Productos:</p> <p>Fotografías de cada participante.</p> <p>Diario de cada adolescente.</p> <p>Materiales: fotografías, ejemplos de fotografías, hojas y pegamento, papel bond o cartulina, plumones</p>		

Sesión 6. En esta sesión se aborda la fotografía como medio artístico visual, el cual a su vez nos muestra no solo un momento sino también un significado y algo más con lo que nos podemos identificar, por lo que los participantes en esta sesión deberán captar momentos y/o cosas que les atraigan o signifiquen algo para ellos; tanto el autor de la foto como los demás compañeros deberán describir, lo que cada foto significa para cada uno, así como la importancia que le dan, y qué les quiere decir dicho momento.

Sabemos que cada persona puede ver las cosas de diferente manera, pero es interesante reconocer cómo podemos coincidir con algunas personas sobre lo que percibimos y lo que pensamos, aunque de igual manera es interesante descubrir cómo a través de una sola imagen o fotografía podemos diferir con otros más, percibiendo que todos podemos ver lo que nos rodea desde diferentes puntos de vista, lo cual es aceptable y válido, pero es aquí en donde el adolescente puede sentirse, o no identificado y seguro sobre lo que piensa.

Dentro de esta sesión se busca, contribuir también a su desarrollo creativo, e imaginativo, así como también entre otros aspectos emocionales y sociales



<b>Sesión: 7. Creando juntos</b>		Tema: Trabajo en equipo, metas y objetivos Tiempo estimado: 50 minutos
Objetivo: Que el adolescente desarrolle la empatía y la aceptación hacia los demás, detectando que todos son más similares que diferentes.		
Inicio	Desarrollo	Cierre
<p>Se dará inicio a la sesión, con la pregunta ¿cómo te sientes?, realizándose de manera individual y dando opción a que participen de manera abierta.</p> <p>Tiempo estimado de actividad, 5 minutos.</p> <p>Se dará una breve introducción, sobre la importancia de las metas propias y cómo crearlas.</p> <p>Se solicitará a los alumnos que se enfoquen en una meta a corto o largo plazo, posteriormente la conductora proporcionará a cada integrante el material necesario para realizar un dibujo, un collage, o busque algunos recortes relacionados a ella.</p> <p>Tiempo estimado, 10 a 15 minutos.</p>	<p>Al concluir, se solicitará a los participantes que uno por uno, pasen al frente a explicar qué fue lo que realizaron y cuál fue su meta, describiendo de manera breve cómo lo fue elaborando.</p> <p>La conductora se encargará de supervisar de manera individual el trabajo de los participantes, así como también deberá pegar papel cfrat o bond, al frente del salón, para posteriormente crear entre todos un periódico mural, sobre las metas en las que se enfocaron, agregando la obra que realizaron de manera individual.</p> <p>Tiempo estimado, 15 a 20 minutos.</p>	<p>Se realizarán comentarios sobre las coincidencias de metas y sobre la importancia de cada una de ellas, para generar en el adolescente reflexión sobre el tema.</p> <p>Con ayuda de algunos alumnos, se pegará el mural que se realizó de manera grupal.</p> <p>Tiempo estimado, 10 minutos.</p> <p>Se solicitará que, de manera individual, compartan al resto del grupo cómo se sintieron con la actividad, cuál fue su experiencia y si les gustó.</p> <p>También deberán escribir cómo se sintieron al inicio del taller y cómo se sienten al final de la sesión.</p> <p>Se solicitará a los alumnos de manera individual, para la próxima sesión, material para decorar que tengan en casa, como papel de china, plumas, diamantina, plastilina, confeti, etc.</p>
<p>Productos:</p> <p>Representación de cada participante, en dibujo o collage.</p> <p>Periódico mural, grupal.</p> <p>Diario de cada adolescente.</p> <p>Materiales: papel bond, papel craf, papel américa, pinturas, colores, recortes, revistas, periódicos, fotografías, pegamento, engrudo, cartulinas</p>		

Sesión 7. Me enfoco principalmente en la percepción, y en cómo el adolescente tiene que llegar a un punto de reflexión para concretar qué es lo que percibe y a dónde se dirige.

Esta sesión se enfoca en la importancia de plantear metas a corto, medio y largo plazo, con la finalidad de encontrarle sentido a lo que realizamos y llevamos cabo día a día, determinando metas y planes de acción para llegar al objetivo. Por lo que el tallerista deberá dar inicio a la actividad con algunas preguntas como, ¿sabes qué es una meta a largo plazo?, ¿alguna vez han creado un plan de acción para lograr una meta? Etc. enseguida de una explicación sobre lo que son las metas, como pueden establecerse, como se pueden logra, y todo lo relacionado con el tema, para que de esta forma el participante logre comprender la importancia de crear metas en su vida.

Durante la actividad el adolescente será capaz de involucrar sus pensamientos y sentimientos para crear algo, que a su vez deberá demostrar por medio de otro producto estimulando y organizando sus pensamientos para llegar a lo que quiere lograr, en este caso, un collage que represente aquella meta que se propone, creada de manera libre.

<b>Sesión: 8. Las máscaras</b>		Tema: Representación Tiempo estimado: 50 minutos
Objetivo: Que el adolescente desarrolle autoconocimiento y aceptación propia, mediante la visualización de sí mismo y de cómo quisiera ser o presentarse ante los demás.		
Inicio	Desarrollo	Cierre
<p>Se dará inicio a la sesión, con la pregunta ¿cómo te sientes?, realizándose de manera individual y dando opción a que participen de manera abierta.</p> <p>Tiempo estimado de actividad, 5 minutos.</p> <p>Se dará una breve explicación sobre lo que es una máscara, así como algunos pasos que deben seguir para realizarla, por ejemplo: deberán cortar la cartulina al tamaño de su cara, así como recortar el espacio de los ojos, nariz y boca, y como opción podrán pegar antes o después, un palito de madera para sostenerla, y después podrán realizar con plastilina cualquier molde que deseen y decorarla a su gusto.</p> <p>Se proporcionará a los alumnos, cartulina, pinturas, pinceles y otros materiales para que creen una máscara que los identifique, pintando y adornándola como prefieran.</p> <p>Tiempo estimado, 20 minutos.</p>	<p>Al concluir con la elaboración de las máscaras, de manera libre, se solicitará a los participantes que pasen al frente con su máscara, y deberán elegir a otro compañero para que trate de identificar qué es lo que el otro trata de mostrar a los demás, y posterior el alumno que se encuentre al frente, tendrá que compartir qué fue lo que plasmó en su máscara.</p>	<p>Se solicitará que, de manera individual, compartan al resto del grupo cómo se sintieron con la actividad, cuál fue su experiencia y si les gustó.</p> <p>Se espera que escriban cómo se sintieron al inicio del taller y cómo se sienten al final de la sesión.</p>
<p>Productos: Máscara de cada participante. Diario de cada adolescente. Materiales: Pinturas, cartulina, listones, plumas, plumones, pinceles, lentejuela, material para decorar, etc</p>		

Sesión 8. En esta sesión el adolescente desarrollará mayor sensibilidad para autoconocerse, indagando en que como se percibe y cómo cree que se muestra y los demás lo perciben, reflexionado y llevando a cabo una obra en la que represente cómo se siente y cómo se muestra ante los demás, esto debe ser de manera libre y sin presiones por parte del tallerista, ya que deberá reflexionar sobre sí mismo de manera más profunda. Dentro de dicha actividad el participante experimentará diversas sensaciones, que van desde lo emocional hasta lo físico por medio del tacto.

Con la actividad siguiente, al presentar su máscara, los participantes que deseen realizar alguna aportación deberán consultarla con la persona que se encuentre al frente mostrando su trabajo, expresando si desea o no escuchar los comentarios de la otra parte, ya que tendrá que externar lo que percibe del producto de su compañero y qué piensa sobre lo que muestra y representa a los demás.

Se recomienda, que en esta y en todas las actividades, que el tallerista se involucre realizando el mismo producto, sin dejar de supervisar, de atender dudas y de brindar apoyo a los participantes, para que de esta forma se logre una mayor interacción y confianza entre todo el grupo.

<b>Sesión: 9. Cámara y acción</b>		Tema: Representación, juego de roles y empatía Tiempo estimado: 50 minutos
Objetivo: Que el adolescente desarrolle e implemente la aceptación de ideas y el trabajo en equipo, para desarrollar una representación grupal, utilizando el juego de roles.		
Inicio	Desarrollo	Cierre
<p>Se dará inicio a la sesión, con una pregunta. ¿Cómo te sientes?, realizándose de manera individual y dando opción a que participen de manera abierta.</p> <p>Tiempo estimado de actividad, 5 minutos.</p> <p>Se brindará una breve explicación sobre algunas características del teatro, para facilitar el trabajo de los alumnos.</p> <p>Posteriormente se dividirá al grupo en dos equipos, por números iguales</p>	<p>Dando la indicación de que deben de crear una obra de teatro, entre todos los integrantes de su equipo acerca de un tema en especial, generando un guión que deberán entregar con los siguientes títulos: “La boda de Juanita y José Francisco” y “Los XV años de Carlota”.</p> <p>La conductora deberá supervisar y apoyar el trabajo en ambos equipos resolviendo dudas y dando consejos.</p> <p>Se solicitará a cada equipo que haga entrega de su guión y que pase al frente a realizar su escenificación.</p> <p>Tiempo estimado de la actividad, 25 minutos.</p>	<p>Al término de ambas representaciones, se les pedirá de manera individual que compartan con el resto del grupo, qué dificultades tuvieron durante la organización, y cómo fue que llegaron a acuerdos para realizar su obra.</p> <p>Tiempo estimado, 10 minutos.</p> <p>Se solicitará que, de manera individual, compartan al resto del grupo cómo se sintieron con la actividad, cuál fue su experiencia y si les gustó.</p> <p>Se espera que escriban cómo se sintieron al inicio del taller y cómo se sienten al final de la sesión.</p>
<p>Productos:</p> <p>Fotografías de la escenificación de los dos equipos.</p> <p>Diario de cada adolescente.</p> <p>Materiales: hojas, colores, plumas, papel bond, pinturas, bufandas, sombreros, bolsas, etc.</p> <p>Artículos para disfraz</p>		

Durante la sesión 9, se trabaja la danza como medio artístico, donde a partir de una sola frase, los adolescentes deberán organizarse con demás compañeros para crear una obra de teatro. El tallerista debe dar una breve explicación sobre cómo crear una obra de teatro, empezando por el guión y por la organización que deben tener todo el equipo para crear todo lo que conlleva, enfatizando en que no solo es escribirlo sino también hay que representarlo, pero todo eso, relacionarlo con un escenario, con personajes secundarios, con expresiones corporales, con el vestuario pertinente para que el público logre captar todo lo que ellos buscan representar.

Dentro de esta actividad, además de que el adolescente desarrollará su imaginación a partir de una sola frase, también pondrá en práctica su creatividad, la organización, la socialización, la aceptación de ideas, la empatía, entre otras actitudes y aptitudes que ha ido desarrollando a lo largo del taller, lo que le permitirá reflexionar al término del taller, que tanto le ha aportado su participación.

<b>Sesión: 10. ¿Cómo te sientes en su lugar?</b>		Tema: Autoconocimiento, expresión y empatía Tiempo estimado: 50 minutos
Objetivo: Que el adolescente desarrolle la empatía y la toma de decisiones, generando un análisis de sí mismo, y detectando cómo se identifica con los demás.		
Inicio	Desarrollo	Cierre
<p>Se dará inicio a la sesión, con la pregunta ¿cómo te sientes?, realizándose de manera individual y dando opción a que participen de manera abierta.</p> <p>Tiempo estimado de actividad, 5 minutos.</p> <p>Se planteará una situación llamada, “¿Qué harías, si tú...?”</p> <p>La conductora leerá en voz alta, la siguiente situación.</p>	<p>Posteriormente, de acuerdo a la situación, ellos deberán tomar la decisión de qué harían acerca de la situación que se les leyó.</p> <p>Se les dará la oportunidad de cambiar solo una cosa, de las que se encuentran en la parte de abajo, teniendo tres consecuencias que cambiarán por completo la situación.</p> <p>Se permitirá que los participantes reflexionen cada una de las alternativas, para llegar a la toma de decisión.</p> <p>A partir de lo realizado, se pedirá de manera opcional si desean compartir con el resto del grupo lo que cambiarían y por qué.</p>	<p>Se solicitará que, de manera individual, compartan al resto del grupo cómo se sintieron con la actividad, cuál fue su experiencia y si les gustó.</p> <p>Se espera que escriban cómo se sintieron al inicio del taller y cómo se sienten al final de la sesión.</p>
<p><b>Productos:</b> Escrito de la toma de decisiones de cada participante. Diario de cada adolescente.</p> <p><b>Materiales:</b> Hojas, colores, recortes, pegamento, plastilina, fotos, plumones, música y situación (anexo 3)</p>		

Sesión 10. En esta sesión el participante pondrá en práctica su pensamiento crítico analítico, ya que a partir de la situación que se le leerá, deberá dar respuesta al ¿qué harías si tú...?, por lo que después de haber reflexionado y haber pensado en la situación y en las consecuencias, deberá plasmar de forma escrita cómo reaccionaría, llevando a la práctica la organización de sus pensamientos, sentimientos, ideas, etc. para tomar una decisión que posteriormente podrá compartirla, o no, con los demás participantes, o bien si desea representarlo por algún otro medio, tendrá la libertad de hacerlo como mejor le agrade.

Estas últimas sesiones fueron diseñadas para que el adolescente realice una mayor reflexión acerca de sí mismo, que desarrolle aún más herramientas de autoconocimiento, autocontrol, organización y selección de sus pensamientos, que a su vez se verán reflejado en sus comportamientos, no solo durante su estancia en el Taller, sino también en los diversos contextos en los que se desenvuelva.



<b>Sesión: 11. Hoy es un nuevo comienzo</b>		Tema: Cierre de taller y evaluación Tiempo estimado: 50 minutos
Objetivo: Que el adolescente identifique la utilidad de las actividades elaboradas durante el taller, descubriendo la forma de empleo dentro de su vida cotidiana; detectando los logros que obtuvo durante el proceso, a través del autoconocimiento.		
Inicio	Desarrollo	Cierre
<p>Como inicio, se solicitará a los alumnos que escriban en su diario algo breve sobre ¿cómo se sienten en la última sesión, del taller?</p> <p>Se dará la opción a los participantes de relatar lo que se llevan del taller, ¿Qué les gustó?, ¿Cómo se sintieron?, ¿Qué aprendieron? y si ¿Consideran que hubo algún cambio en ellos?</p> <p>También se pedirá que escriban qué piensan sobre el método de aplicación de la conductora y/o que cambiarían del taller.</p> <p>Tiempo estimado, 15 a 20 minutos.</p>	<p>Se les proporcionará a los alumnos un juego de copias con las preguntas que se aplicaron en la primera sesión, para detectar nuevamente los valores de autoconcepto, estima personal y autoestima.</p> <p>Tiempo estimado de 15 a 20 minutos.</p>	<p>Por último, se seleccionarán de cuatro en cuatro integrantes, que deberán decirle que fue lo que aprendieron de cada uno.</p> <p>Se solicitará que se pongan de pie en su lugar y desde ahí mencionen, “yo aprendí de ti...”</p> <p>Tiempo estimado de 15 a 20 minutos.</p> <p>Despedida.</p>
<p>Productos:</p> <p>Instrumento de autoconcepto y estimación personal.</p> <p>Diario de cada adolescente</p> <p>Comentarios por escrito de los participantes.</p> <p>Materiales: diario, pluma, colores y/o lápiz, hojas</p>		

Sesión 11. Durante esta sesión además de evaluar la utilidad del Taller, también invita a que los participantes desarrollen una vez más una exploración y reflexión a detalle, sobre lo que aprendieron durante su estancia en el Taller. Se espera que los jóvenes se muestren más reflexivos, seguros, y autónomos sobre sus decisiones.

Se recomienda que el tallerista agradezca a cada participante, acercándose y mostrando su apoyo para reforzar cualquier comentario proveniente del participante, manifestándose ante cualquier momento con una actitud positiva.

## CONCLUSIONES

Durante la elaboración del proyecto, me di cuenta que las artes brindan elementos como la comunicación no verbal, la interacción, la confianza, autoconocimiento, creatividad, por mencionar algunos que pueden ser de mucha utilidad para el desarrollo del ser humano, ya que permiten conocer y trabajar puntos que no son abordados dentro de la escuela, como los miedos, aspiraciones y emociones. Como psicóloga educativa reafirmo y reconozco la necesidad de que las personas se conozcan, de ahí que haya desarrollado una propuesta que atienda esto y que permita asistir al psicólogo o docente para llevar a cabo una labor fructífera que contribuya al desarrollo emocional afectivo, a su desarrollo intelectual, al afectivo, al perceptivo, incluso al desarrollo social de los educandos.

Este proyecto se visualiza productivo en su aplicación en cualquier nivel o grado educativo, ya que la autoestima es un aspecto importante que se puede trabajar para que el ser humano tenga la seguridad y confianza para enfrentarse a cualquier situación, y pueda lograr sus objetivos y metas tanto a corto como a largo plazo, lo cual le puede brindar calidad de vida al no reprimir sus emociones y le permitirá un desarrollo pleno y feliz al realizar lo que se proponga, todo ello visualizado desde las adecuaciones pertinentes del proyecto.

Se encuentra que el arteterapia puede resultar ventajoso, ya que es una disciplina que puede ser utilizada con cualquier persona, nivel o contexto educativo, siempre y cuando se realicen las adecuaciones pertinentes, enfocadas al propósito que se quiera lograr y el tema que se quiera trabajar; aunque es posible trabajar el tema de la autoestima desde otros elemento u otros recursos, en lo personal me pareció funcional el arteterapia para abordar el tema, ya que hay personas que no fácilmente expresan sus sentimientos, y emociones; el arteterapia puede contribuir a lograr que el sujeto exteriorice de manera no verbal sus ideales, miedos y preocupaciones, lo cual permite que la persona logre una conexión entre su producto (arte) y la reflexión propia.

A partir de mi intervención en el contexto educativo, especialmente a nivel secundaria, pude detectar puntos importantes a desarrollar a partir de la Psicología Educativa, ya que existen temas que pueden provocar gran impacto en los sujetos, por lo que se debe estar preparado para la intervención.

Partiendo de lo anterior y con los conocimientos sobre la etapa de la adolescencia, y cómo se genera en esta etapa la autoestima, un programa de esta índole para los adolescentes

puede resultar favorecedor para lograr seguridad y una autoestima de calidad para contribuir a su desarrollo personal, psicológico y social, lo cual se verá reflejado en su rendimiento académico, en sus metas e ideales, así como en su autonomía.

Durante el desarrollo del proyecto en todo momento se tuvo presente el propósito que se busca lograr, generar, implementar o desarrollar la autoestima de los adolescentes implementando los recursos que el arteterapia brinda, para que el psicólogo o docente pueda hacer uso de ellos. Se hace necesario que comprenda las actividades plasmadas para llevar a cabo el enfoque humanista con el que se pretende abordarlas, ya que de esta manera se puede encaminar y/o apoyar al participante a lograr el objetivo.

El Taller propuesto puede ser aplicado en diferentes contextos, como urbano y rural, así como con poblaciones distintas, alumnos regulares o con necesidades educativas especiales, todo esto, con las adecuaciones y ajustes pertinentes al lugar, al contexto, a los participantes y a los recursos con los que se cuente para la implementación del taller. Durante el proceso, logré reforzar e implementar conocimientos de materias transcurridas dentro de la carrera, como, Planeación de la Enseñanza, Diseño de Proyectos Educativos, Psicología Evolutiva, entre otras, sin olvidar que el proyecto puede formar parte dentro de la educación inclusiva por medio de adecuaciones pertinentes hacia el proyecto ya que desde la Psicología Educativa o el contexto educativo es posible contribuir al desarrollo de las personas.

Durante la elaboración de la propuesta puede consolidar conocimientos sobre temas enfocados a la etapa de la adolescencia, así como el reconocimiento de la importancia que tiene la labor y el profesionalismo de la psicología educativa, fortaleciendo aptitudes que detecté en mí y que me serán útiles más adelante.

## REFERENCIAS

- Acosta, R. y Hernández, J. (2004). La autoestima en la educación. *Límite: revista de filosofía y psicología*, (11), 86-99.
- Acha, J. (2015). *Los conceptos esenciales de las artes plásticas*. México. Ediciones Coyoacán.
- Asociación profesional española de arteterapeutas. (2019) ¿Qué es arteterapia? [mensaje en un blog]. Recuperado de <http://arteterapia.org.es/que-es-arteterapia/>
- Bisquerra, R. (2010). Artes y educación. *Fundamentos de pedagogía mesoaxiológica*. España. Miembro del foro de editores europeo.
- Bisquerra, R. (2020). Educación emocional [mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.rafaelbisquerra.com/#educacion>
- Bermúdez, V. E. (2017). Ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia. Relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada. *Cuestiones Pedagógicas. Revista de Ciencias de la Educación*, (26), 37-52.
- Campos, C. (2017). Las artes y el desarrollo cognitivo. *Hablemos de educación artística*. Recuperado de [https://vidaacademicaenlinea.cenart.gob.mx/blog-hablemos-de-educacion-artistica/2017/11/18/las-artes-y-el-desarrollo-cognitivo-2/?fbclid=IwAR0SCUB3q2hJJYIdiilg LZGKwk0rD7F\\_pCXRY9aDHnAzrW3ISVDCyK XxVhY](https://vidaacademicaenlinea.cenart.gob.mx/blog-hablemos-de-educacion-artistica/2017/11/18/las-artes-y-el-desarrollo-cognitivo-2/?fbclid=IwAR0SCUB3q2hJJYIdiilg LZGKwk0rD7F_pCXRY9aDHnAzrW3ISVDCyK XxVhY)
- Capital del arte. (2018). El arte en los jóvenes – beneficios. *Capital del arte*. Recuperado de [https://www.capitaldelarte.com/arte-en-los-jovenes-beneficios/?fbclid=IwAR0asjz-2T4Bn1CyhvPvccNjVuUkl\\_G7UJVMjjraME7Jx8cTWI\\_dLTkUIb8](https://www.capitaldelarte.com/arte-en-los-jovenes-beneficios/?fbclid=IwAR0asjz-2T4Bn1CyhvPvccNjVuUkl_G7UJVMjjraME7Jx8cTWI_dLTkUIb8)
- Casabella, S. (2018, agosto 7). Aportes del arteterapia por una mejor calidad de vida. *La opinión austral*. recuperado 10 enero 2020, de <https://laopinionaustral.com.ar/aportes-del-arteterapia-por-una-mejor-calidad-de-vida/>
- Carretero, M. y León, J. (1994). Desarrollo cognitivo y aprendizaje en la adolescencia. En C. Coll, J. Palacios y A. Marchesi (comps) *Desarrollo psicológico y educación. I. Psicología evolutiva* (pp.311-326). Madrid: Alianza.

- Conejo, I. y Chinchilla, M. (2010). ¿Puede la terapia artística servir a la educación? *EA, Escuela abierta: revista de Investigación Educativa*, (13), 69-96.
- Delgado Morán, M. C., Pérez Marfil, M. N., & Cruz Quintana, F. (2016). Intervención con Arteterapia en alumnado de Primaria con déficits de atención. *Arteterapia. Papeles De Arteterapia Y educación artística Para La inclusión Social*, 11, 277-291.  
<https://doi.org/10.5209/ARTE.54132>
- Delval, J. (1994). *El desarrollo humano*. España. Siglo veintiuno editores.
- Delval, J. (2011). *El mono inmaduro: El desarrollo psicológico humano*. México. Siglo XXI.
- Domínguez, P.M. (2006). Arteterapia en la educación para la igualdad. En Domínguez Tocano, Pilar M<sup>a</sup>. (Coord.), *Arteterapia: Nuevos caminos para la mejora personal y social* (11-21). Sevilla: Junta de Andalucía.
- Escorcía, I. y Pérez, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista electrónica educare*, 19(1), 241-256.
- Federación española de asociaciones profesionales de arteterapia. (2019) [mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://feapa.es/contacto/>
- Fierro, A. (1995). El desarrollo moral. *En el desarrollo humano*. México: siglo XXI.
- Foro iberoamericano de arteterapia (s/f). ¿Qué es? [mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.afia.es/que-es-arteterapia>
- Foro iberoamericano de arteterapia (s/f). Historia del arteterapia. [mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.afia.es/que-es-arteterapia>
- Gonzalo, N. (2012). *La educación artística y el arte como terapia: un camino para construir la identidad del adolescente*. (tesis de doctorado). Recuperado de <https://eprints.ucm.es/15508/>
- Klein, J. (2009) *Arteterapia*. España: Octaedro.
- Lorenzo, M. (2007). *Autoestima*. Vigo, España: Nova Galicia.
- Maldonado, M. (marzo 2012). Arteterapia Una alternativa para la atención a la diversidad. [publicación]. Recuperado de:

[https://www.usfq.edu.ec/publicaciones/para\\_el\\_aula/Documents/para\\_el\\_aula\\_01/007\\_para\\_el\\_aula\\_01.pdf](https://www.usfq.edu.ec/publicaciones/para_el_aula/Documents/para_el_aula_01/007_para_el_aula_01.pdf)

Martínez Díez, N., y López Fernández, M. (Coords.) (2004). *Arteterapia y educación*. Madrid: Comunidad de Madrid.

Marxen. E., (2011). *Diálogos entre arte y terapia. Del arte psicótico al desarrollo de la arteterapia y sus aplicaciones*. España. Gedisa.

Mazzei, J. (s/f). Escala de Autoestimación. Recuperada de [http://www.geocities.ws/jmazzeim/test/Lucy\\_Reidl.htm](http://www.geocities.ws/jmazzeim/test/Lucy_Reidl.htm)

Miret, M. (2014). *Arteterapia en un entorno escolar inclusivo y el Método del Análisis de la Interacción*. (tesis doctoral). Recuperada de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/285602/Tmaml1de3.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Montagud, N. (2020). ¿cuáles son las 7 bellas artes? *Psicología y mente*. Recuperado de [https://psicologiaymente.com/cultura/cuales-son-bellas-artes?fbclid=IwAR1fSfRb-MR7bS4ve12bSutF9y84gNz1uRq3Ly1kQDH78a0CCHaE9DmS\\_x0](https://psicologiaymente.com/cultura/cuales-son-bellas-artes?fbclid=IwAR1fSfRb-MR7bS4ve12bSutF9y84gNz1uRq3Ly1kQDH78a0CCHaE9DmS_x0)

Morales, P., Jarpa, J. M. (octubre, 2010). Elementos de Arteterapia como Medio de Comunicación y Elaboración en Psicoterapia con Adolescentes. *Revista papeles de Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social* Vol. 5 (2010) 225-226. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/issue/view/ARTE101011>

Mckinney. J., Fitzgerald H., y Strommen. E. (1982). *Psicología del desarrollo. Edad adolescente*. México. El manual moderno. En C. Coll, J., Palacios y A. Marchesi (comps) *Desarrollo psicológico y educación*. Vol. I Psicología evolutiva. Cap.20. pp299-309.

Observatorio de la juventud en Iberoamérica. (2019). Encuesta de jóvenes en México 2019, México: *Fundación SM México*. Recuperado de [https://www.observatoriodelajuventud.org/presentamos-la-encuesta-de-jovenes-en-mexico-2019/?fbclid=IwAR0g29aND5HmaQNgqzZnjqEil9GzRq-LfYGzzwWIRrU0V5iZnivNzuZW\\_Ug](https://www.observatoriodelajuventud.org/presentamos-la-encuesta-de-jovenes-en-mexico-2019/?fbclid=IwAR0g29aND5HmaQNgqzZnjqEil9GzRq-LfYGzzwWIRrU0V5iZnivNzuZW_Ug)

- Organización mundial de la salud. (2019) *desarrollo en la adolescencia*. México.
- Palacios, J. y Oliva, A. (1999) *La adolescencia y su significado evolutivo*. En J. Palacios, A. Marchesi y C. Coll (Comps.). *Desarrollo psicológico y educación*, 1. Psicología educativa (pp.433-452). Madrid: Alianza.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., y Feldman. R. D. (2005). *Desarrollo humano*. México: Interamericana.
- Papalia, D. E., Olds, S.W. y Felman, R.D (2009). *Psicología del desarrollo*. México: Interamericana.
- Peña, C. (2015). *Arteterapia en educación. Métodos y posibilidades de actuación* (tesis de grado). Facultad de educación de Palencia Universidad de Valladolid, Palencia.
- Piaget. J. Lorenz, K. y Erikson, E. (1988). *Juego y desarrollo*. México: Grupo editorial Grijalbo.
- Psicología y mente (2019). Escala de autoestima de Rosenberg. Recuperado de <https://psicologiaymente.net/clinica/escala-autoestima-rosenberg>
- Real Academia Española. (2015). Diccionario de la lengua española. *autoestima* (22.aed.) Recuperado de <http://www.rae.es/rae.htm>
- Real Academia Española. (1997). Diccionario de la lengua española. *Adolescencia*. Recuperado de <https://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=adolescencia>
- Rice, P. (1999). Los adolescentes y sus familias. En: *Adolescencia*. España: Prentice Hall. Pp. 325-343.
- Rodríguez, E. (2007). Aplicaciones del Arteterapia en aula como medio de prevención para el desarrollo de la autoestima y el fomento de las relaciones sociales positivas. *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2 (2007), 275-291.
- Rodríguez, M. (2019). La definición de arte. *Arte al límite*. Recuperado de <https://www.artellimite.com/2019/06/20/de-que-hablamos-cuando-hablamos-de-los-sabios-incompetentes-iv/?fbclid=IwAR02synQdXDwEClOBEqU58MSuWiTtMw7IFpRYRiODISYYIXghs9zI>





## ANEXOS

### Anexo 1. Cuestionario

Nombre Completo: \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_.

Instrucciones: Lea atentamente las 20 afirmaciones que se presentan y marque una X bajo la columna que identifica su respuesta, considerando las siguientes alternativas:

A > Estoy de acuerdo      N > No sé      D > Estoy en desacuerdo.

Por ejemplo: Si está de acuerdo con lo señalado en la séptima afirmación, su respuesta se indicará marcando una X bajo la columna A.

	A	N	D
7. <i>Creo que la gente tiene buena opinión de mí</i>	X		

	A	N	D
1. Soy una persona con muchas cualidades			
2. Por lo general, si tengo algo que decir, lo digo			
3. Con frecuencia me avergüenzo de mí mismo/a			
4. Casi siempre me siento seguro/a de lo que pienso			
5. En realidad no me quiero a mí mismo/a			
6. Rara vez me siento culpable de las cosas que he hecho			
7. Creo que la gente tiene buena opinión de mí			
8. Me siento orgulloso/a de lo que hago			
9. Soy bastante feliz			
10. Poca gente me hace caso			
11. Hay muchas cosas que cambiaría de mí, si pudiera			
12. Me cuesta mucho trabajo hablar delante de la gente			
13. Casi nunca estoy triste			
14. Es muy difícil actuar como yo quisiera			
15. Es fácil que yo le caiga bien a la gente			
16. Si pudiésemos volver al pasado y vivir de nuevo, yo sería distinto/a			
17. Por lo general, la gente me hace caso cuando la aconsejo			
18. Siempre tiene que haber alguien que me diga lo que debo hacer			
19. Muchas veces desearía ser otra persona			
20. Me siento bastante seguro/a de mí mismo/a			

Instrucciones: responde si estás de acuerdo o en desacuerdo, en cada una de las preguntas

1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos tanto como los demás. \_\_\_\_\_
2. Siento que tengo cualidades positivas. \_\_\_\_\_
3. En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a. \_\_\_\_\_
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de los demás. \_\_\_\_\_
5. Siento que no tengo mucho de lo que enorgullecerme. \_\_\_\_\_
6. Adopto una actitud positiva hacia mí mismo/a. \_\_\_\_\_
7. En conjunto, me siento satisfecho/a conmigo mismo/a. \_\_\_\_\_
8. Me gustaría tener más respeto por mí mismo/a. \_\_\_\_\_
9. A veces me siento ciertamente inútil. \_\_\_\_\_
10. A veces pienso que no sirvo para nada. \_\_\_\_\_

## Anexo 2. Formato de evaluación de instrumentos

### Escala de autoestima de Rosenberg

Cada ítem se puntúa del 0 al 3 en función del grado en que la persona que contesta se identifica con la afirmación que lo constituye. Así, el 0 se corresponde con estar muy en desacuerdo y el 3 con estar totalmente de acuerdo.

Forma de evaluación

Los ítems positivos (1, 2, 4, 6 y 7) se puntúan de 0 a 3, mientras que los ítems 3, 5, 8, 9 y 10 se valoran en sentido inverso. Una puntuación inferior a 15 indica una autoestima baja, situándose la autoestima normal entre los 15 y los 25 puntos. 30 es la mayor puntuación posible.

### Escala de autoestimación – Lucy Reidl – adaptación de J. Mazzei M.

Interpretación: (Eduardo Segovia).

MUY BUENO 55 – 60 PUNTOS	Alto concepto de sí mismo. Congruencia importante entre ser, el sentir y el hacer. Excelente proyección del yo personal – moral – social. Libertad amplia en la toma de decisiones. Confianza y optimismo.
BUENO 46 – 54 PUNTOS	Concepción realista del yo, aceptando su personalidad tal cual es. Buen dominio emocional. Correcta conjugación de valores: apoyo y conformidad, independencia, reconocimientos otorgantes de una buena imagen ante los demás.
SUFICIENTE 37 – 45 PUNTOS	Conceptualización de un yo o imagen de sí convencionalmente y socialmente aceptable. Moderado control de impulsos, actitudes y rasgos participes en la evaluación de la autoestima.
INSUFICIENTE 28 – 36 PUNTOS	Débil proyección de la auto imagen. Frenos importantes en la irradiación de un yo personal – social –moral maduro. Indecisiones, dependencias, desconfianzas, inseguridad básica. Incongruencia entre el yo real y el yo ideal.
DEFICIENTE 20 – 27 PUNTOS	Pérdida notoria o muy baja estima. Contraposición entre el ideal de sí mismo y el percibido. Vida desmotivada y/o afectividad pobre, inseguridad, ansiedad, angustia, dependencia, tristeza, debilidad de relaciones, sentimientos de inferioridad.

### PUNTAJES

Las alternativas A, N, y D equivalen a 3, 2, y 1 punto respectivamente, en los ítems siguientes:

1 – 2 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9 – 13 – 15 – 17 – 20

Las alternativas A, N, y D equivalen a 1,2 y 3 puntos respectivamente, en los ítems siguientes:

3 – 5 – 10 – 11 – 12 – 14 – 16 – 18 – 19

### Anexo 3. Situación a utilizar en la sesión 10

Eres un alumno de secundaria, cursas el tercer grado, estas emocionado porque estas próximo a salir, y empezar algo nuevo, tus calificaciones son excelentes, en tu casa, tus hermanos menores te admiran, porque eres un ejemplo a seguir y te ven como su super héroe, tus papas no te dan todo, pero hacen lo posible por consentirte, con tu novio(a) todo marca bien, hasta que un día, ella comienza a sentirse mal, no le toman importancia, porque pensaron que comió algo y le hizo daño, conforme pasa el tiempo, se dan cuenta que los síntomas no desaparecen por lo que, acuden al médico, el cuál examina a la chica y el resultado es, que está embarazada.

¡El miedo los invade! No saben que pensar, se encuentran nerviosos, y temerosos de sus padres, del que les dirán, de sus estudios, ¡de su vida!

¿Qué decisiones deberías tomar para no llegar hasta ese punto?

Si este fuera tu caso, ¿qué soluciones elegirías para no perder todo lo que tienes?

Dé a adopción que respondan ¿qué va a pasar en la escuela?, ¿qué les dirán a sus padres?, ¿cómo les explicarán a sus hermanos?, ¿tendrán al bebé o no?, ¿lo manejarán como un secreto?

Solo se elige una opción para que las cosas se mejoren.

1. Te sales de la escuela y no vuelves a estudiar jamás.
2. No vuelves a ver a tus padres, porque no te quieren ver.
3. Tus amigos te dejan de hablar y se burlan de tu situación.
4. Tu hijo tiene problemas de salud y no tienes dinero ni trabajo.