



**INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES
DE LA VERA CRUZ**
ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO
CLAVE 8967-25

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**TALLER BASADO EN ARTE TERAPIA PARA COMBATIR
ANSIEDAD EN ADOLESCENTES ANTE LA
PANDEMIA POR SARS-COV-2.**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:
ANA GABRIELA VERA DÁVILA

ASESORA
MTRA. MARTHA PAOLA LÓPEZ GUTIÉRREZ

ORIZABA, VERACRUZ.

JUNIO DEL 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS

Quiero dedicar esta tesis a mis padres, por ayudarme, comprenderme y apoyarme en cada meta y objetivo planteado, por ser mi fuerza y brindarme todas las oportunidades para hacer mis sueños realidad.

Y a mis hermanos y amigos por siempre escucharme y alentarme a seguir cuando pensaba que no podría más. Hoy quiero dedicar mi tesis a cada uno de ustedes, porque fueron y serán pilares muy importantes en mi vida y ahora me toca a mí inmortalizar el amor que me dieron y el agradecimiento que les tengo.

De igual forma a Dios pues eres el que guía el destino de mi vida y el camino por el que me has llevado es de los más hermosos que has creado.

Y a ti, lector, para que te ayude en el camino de la vida, te mencionare una frase que me ayudó en mi carrera y existencia.

“Con todo lo que obtengas, obtén comprensión”

Salomón

Del mismo modo me gustaría agradecer a mi alma mater el Instituto de Estudios Superiores de la Vera Cruz, por impulsarme y ser mi motor y convertirse en mi segunda casa, encontrando en ella consuelo y motivación para seguir adelante.

De igual forma agradezco a mis maestros, por ser mis guías de conocimiento de la vida y de mi carrera, estoy aquí por y para ustedes.

Y por último a secundaria Instituto Patria, por abrirme las puertas y permitirme realizar mi tesis y sobre todo darme la confianza con sus alumnos y personas que laboran en el área.

Índice

Resumen.....	
Introducción.....	1
Marco teórico.....	8
Capítulo 1 Ansiedad.....	8
1.1 Definición de Ansiedad.....	9
1.2 Signos y Síntomas de Ansiedad.....	11
1.3 Tipos de Ansiedad.....	17
1.4 Formas de Manejar la Ansiedad en la Vida Cotidiana.....	18
Capítulo 2 Arte terapia.....	21
2.1 Relación Arte y Terapia.....	21
2.1.1 Definición de Arte terapia.....	23
2.2 Historia de Arte terapia.....	24
2.2.1 Presencia de la Arte terapia en México.....	25
2.3 Enfoques Psicológicos en Arte terapia.....	26
Enfoque Psicoanalítico.....	27
Enfoque Humanista.....	29
Enfoque Gestalt.....	30
2.4 Beneficios de la Arte terapia.....	30
Capítulo 3 Adolescencia.....	33
3.1 Definición de Adolescencia.....	33
3.2 Etapas de la Adolescencia.....	35
3.2.1 Adolescencia Temprana.....	35
3.2.2 Adolescencia intermedia.....	37
3.2.3 Adolescencia Tardía.....	38
3.3 Cambios Durante la Adolescencia.....	39
3.3.1 Desarrollo Físico.....	39
3.3.2 Desarrollo Psicológico.....	41
3.3.3 Desarrollo Emocional.....	41
3.3.4 Desarrollo Social.....	42
Capítulo 4 Metodología.....	45

4.1 Diseño.....	45
4.2 Pregunta de investigación.....	45
4.3 Objetivos.....	46
4.4. Variables.....	47
4.5 Instrumento.....	47
4.6 Sujetos.....	49
4.6.1 Criterios de inclusión.....	51
4.6.2 Criterios de exclusión.....	51
4.7 Marco Contextual.....	51
4.8 Procedimientos.....	52
4.9 Análisis de datos.....	55
Resultados.....	57
Análisis.....	68
Recomendaciones.....	72
Referencias.....	75
Anexos.....	84
Anexo 1. Programación de actividades.....	84
Anexo 2. Entrevista semiestructurada.....	85
Anexo 3. Escala de Hamilton para ansiedad.....	86
Anexo 4. Inventario de ansiedad de Beck.....	87
Anexo 5. Sesión 1.....	88
Anexo 6. Fotos de sesión 1.....	91
Anexo 7. Sesión 2.....	92
Anexo 8. Fotos de sesión 2.....	95
Anexo 9. Sesión 3.....	96
Anexo 10. Fotos de sesión 3.....	99
Anexo 11. Sesión 4.....	100
Anexo 12. Fotos de sesión 4.....	103
Anexo 13. Solicitud de aplicación.....	104
Anexo 14. Solicitud de aceptación.....	105

Índice de tablas

Tabla 1. Características de la población completa.....	54
Tabla 2. Población completa en porcentaje y dividida por sexo.....	55
Tabla 3. Calificación de la escala de ansiedad de Hamilton antes del taller.....	55
Tabla 4. Calificación de la escala de ansiedad de Hamilton después del taller.....	60
Tabla 5. Calificación de la escala de ansiedad de Hamilton antes y después del taller en porcentajes.....	61
Tabla 6. Calificación del inventario de Beck antes del taller.....	62
Tabla 7. Calificación del inventario de Beck después del taller.....	62
Tabla 8. Calificación del inventario de ansiedad de Beck antes y después del taller en porcentajes.....	63

Índice de Gráficas

Gráfica 1. Media de niveles de ansiedad antes y después del confinamiento creado por la pandemia.....	8
Gráfica 2. Resultado de antes y después del taller de la escala de ansiedad de Hamilton de toda la población.....	61
Gráfica 3. Resultado de antes y después del taller del inventario de ansiedad de Beck de toda la población.....	63

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como finalidad crear un taller para los estudiantes de la escuela Secundaria Particular Instituto Patria, en donde el tema principal que se abordó fue la disminución de la ansiedad basado en la arte terapia como una técnica, que incluye diversas actividades de expresión emocional que nos ayudan a reducir o controlar este sentimiento, ya que ante la actual situación que se vive por el virus SARS-CoV-2, hubo una gran incidencia de casos en la institución y por lo tanto existieron diversas personas (padres de familia, tutores, maestros, directivos, etc.) preocupadas por el bienestar de cada uno de los alumnos. La tesis se verificó con la muestra de los estudiantes que mostraron ansiedad en la escala de Hamilton y el inventario de Beck. Con alumnos de primer, segundo y tercer grado de secundaria cuya edad oscila entre 12 a 15 años. Es importante mencionar que con el fin de ofrecer una alternativa para el adolescente fue posible a partir del taller de arte terapia dar respuesta en un primer nivel con el fin de sostener y brindar apoyo a partir de una forma de expresión a través del arte como un medio de comunicación más allá del lenguaje y dándole importancia al proceso creativo a través de actividades como pintar, dibujar etc.

***Palabras claves:** arte, terapia, ansiedad, técnica, taller*

Introducción

El SARS-CoV-2 es un virus que apareció en china que después se extendió a todos los continentes del mundo provocando una pandemia, en México en febrero del 2020 ya se conocían casos de la enfermedad, sobre todo en poblaciones con adultos mayores, personas con sobrepeso o con comorbilidades consideradas población de riesgo.

Ante el virus, el estilo de vida de las personas cambió ya que fue necesario implementar medidas preventivas que redujeron el contacto físico y limitaron la permanencia en espacios públicos, el aislamiento separó a la gente de sus seres queridos, en distintos lugares de nuestro país se declaró estado de emergencia y de estar acostumbrados a salir a realizar diversas actividades las personas tuvieron que resguardarse en sus casas y solo salir si era estrictamente necesario.

Durante este tiempo de pandemia, hubo restricciones, la economía se vio afectada, las personas para evitar el contagio debían quedarse en casa y ante la falta de ingreso los comercios cerraron o fueron prescindiendo de sus empleados. En cuanto a los adolescentes se restringió la asistencia a la escuela, tomando clases virtuales, teniendo únicamente contacto con su familia, ya que las actividades de recreación, deportes, religiosas, artísticas, etc., también se vieron restringidas, lo cual trajo como consecuencia cambios, en algunos casos se observaron emociones como miedo ante la situación que se vivía en otros el desarrollo de ansiedad ante el contagio o la exposición y riesgo de muerte, también se observó en los adolescentes menos motivación para la realización de actividades y una percepción ante el futuro inestable ante las consecuencias provocadas por el virus.

De hecho, es importante resaltar que según la Organización Panamericana de la Salud (2022) “detectó que la pandemia por COVID-19 provocó un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo” (p.1), sin embargo, hablando en específico de los adolescentes, se realizó un estudio detectando si la pandemia tuvo un efecto en ellos y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2022) “verificó que entre las y los participantes, 27% reportó sentir ansiedad y 15% depresión.” (p. 2).

Retomando la información descrita es importante considerar que el cambio en el estilo de vida de las personas a consecuencia de la pandemia trajo consigo incertidumbre, modificación de la rutina diaria, aislamiento y presiones económicas por lo cual la salud mental se vio afectada manifestando los adolescentes ansiedad como se cita en el artículo Ansiedad en niños y adolescentes debido a la cuarentena por COVID-19. Una encuesta en línea. Según López et al. (2021) dice:

El grupo de edad más afectado fue el mayor de 12 años con más de 60% de los adolescentes afectados, es importante mencionarlo, ya que ha sido demostrado en diversos estudios que los adolescentes son una población vulnerable en tiempos de pandemia para padecer problemas de salud mental, con una prevalencia mayor de ansiedad que ha sido reportada entre 28.3 y 49.7%, un rango menor a lo encontrado en nuestra muestra, aunque no mostró diferencia estadística en la regresión multivariada. El encierro por COVID-19, la pérdida del contacto con personas fuera de casa y la pérdida de las clases presenciales representan un factor de riesgo importante para este grupo poblacional. (p. 522)

Tomando en cuenta estas cifras es importante mencionar que, si bien es cierto que la adolescencia puede ser una etapa complicada, el vivir una pandemia como la que se generó por el virus del SARS-CoV-2 la puede hacer más difícil, por todo lo anterior surge el presente trabajo de investigación con el fin de dar respuesta a una de las problemáticas generadas por la pandemia en los adolescentes pues se consideró importante, implementar medidas que ayudaran al manejo de emociones y ansiedad.

Algunas medidas para el manejo de emociones y ansiedad que los adolescentes pueden retomar son hacer ejercicio físico, la relajación a través de técnicas de respiración, desarrollando el entrenamiento de destrezas afirmativas esto quiere decir que exprese sentimientos de manera no agresiva hacia su persona y la realización de actividades artísticas.

Con base en lo anterior se considera oportuno mencionar que el arte es una forma de expresarse o hasta de liberarse de sentimientos inadecuados como la ansiedad y la depresión. Según la Real Academia Española [RAE] (2020), se define como el “conjunto de habilidades, técnicas o principios necesarios para realizar una determinada actividad”. (p. 3) por lo cual se puede considerar el arte como una forma de liberación, de ayuda, de expresión y hasta una forma de canalizar sentimientos sin necesidad de evocar palabras.

Debido a lo antes expuesto y con fundamento en el significado del término Arte como una forma de expresar sentimientos se considera importante hablar del arte terapia pues según la asociación Divulgación Dinámica, (2017), “Arte terapia es definido por la AATA como una profesión en el área de la salud mental que usa el proceso creativo para mejorar y realzar el bienestar físico, mental y emocional de los individuos sin importar su edad” (p. 5). y es que a finales de la segunda guerra mundial se utilizaba con fines terapéuticos con los soldados que tenían problemas psíquicos, sin embargo en la actualidad es considerada como una técnica de expresión emocional que busca capacitar a la persona a efectuar cambios y crecimientos a nivel personal a través del uso de materiales artísticos y actividades que favorezcan la expresión emocional, pues cuando una persona dibuja, pinta, realiza manualidades, se puede observar que se olvida de sus problemas, se relaja, encuentra soluciones a lo que le estaba pasando o hasta cierto punto logra estar en paz con alguna situación o problemática en la que se encontraba.

Por tanto es conveniente decir que este trabajo de investigación surge a partir de la necesidad de dar respuesta a la pregunta de investigación ¿La creación de un taller basado en la arteterapia como técnica de expresión emocional es adecuada para el manejo y reducción de la ansiedad provocada por la pandemia causada por el virus SARS-CoV-2 de los alumnos de la escuela Secundaria Instituto Patria? puntualizando que a partir de la restricción y cambio de vida que experimentaron los alumnos se pudo observar la presencia de ansiedad asimismo la necesidad de brindar apoyo para el manejo y reducción de la misma y que está fuera llevada a cabo dentro de la escuela y

sin necesidad de un terapeuta o especialista en la materia ya que la institución no cuenta con un departamento específico para el manejo de este tipo de emociones por lo cual se buscó brindar alguna alternativa para abordarla.

Por tal motivo en esta investigación se realza la importancia de crear un taller basado en la arte terapia no como un proceso terapéutico, sino como una técnica de expresión emocional, en donde el alumno utilice su creatividad y a partir de la realización de actividades como el dibujo, pintura, collage, mandalas y escultura, permitan y faciliten al adolescente expresar, canalizar, pero sobre todo, reducir la ansiedad derivada del confinamiento que se vive ante la situación actual proveniente de la pandemia, por el virus SARS-CoV-2.

Al ser comentado esto, es necesario mencionar el aporte que brinda este trabajo de investigación pues al corroborarse la hipótesis, la cual es que por medio de la creación de un taller basado en arte terapia como técnica de expresión emocional, se puede reducir la ansiedad causada por la pandemia, los alumnos puedan contar con una herramienta que facilite la expresión de sus emociones y de esta manera obtengan beneficios que impacten de forma positiva a su vivir en tiempos de pandemia.

Partiendo del objetivo general que es crear un taller con actividades de expresión emocional basado en la arte terapia y cumpliendo con los objetivos específicos descritos a continuación:

1. Identificar a la población estudiantil que presenta ansiedad en la escuela secundaria Instituto Patria.
2. Evaluar los niveles de ansiedad de los alumnos de la escuela secundaria Instituto Patria.
3. Comparar los niveles de ansiedad antes y después del taller basado en la arte terapia.
4. Destacar los resultados del taller basado en la arte terapia en relación a la ansiedad presentada por los adolescentes ante la pandemia por el virus SARS-CoV-2.

Una vez que se relacionan la pregunta de investigación, hipótesis y objetivos, es importante señalar que el análisis de los datos recolectados puede contribuir a ayudar a los padres de familia, los maestros, los directivos y los alumnos, a tener una herramienta a través de un taller basado en la arte terapia como técnica de expresión emocional en un primer nivel de atención y únicamente como apoyo que facilite la disminución y canalización de la ansiedad.

De tal modo que los datos obtenidos de este estudio son relevantes para diversas instituciones educativas tanto públicas como privadas ya que en estos tiempos que estamos viviendo por la pandemia, la población estudiantil de muchos lugares del mundo ha mostrado diferentes niveles de ansiedad, los cuales no cuentan con las suficientes herramientas para canalizarla.

También se considera importante mencionar que no solo los adolescentes lo están percibiendo de este modo, sino que muchas personas de diferentes edades también están mostrando algunos signos y síntomas de ansiedad derivados de la pandemia por sars-CoV-2 en consecuencia también pueden beneficiarse otras personas de diversas edades al realizar el taller en casa debido a que las diferentes actividades, ocuparon materiales de fácil acceso.

Finalmente es oportuno decir que para concretar el trabajo de investigación se tomaron en cuenta las siguientes variables: como dependiente la ansiedad y como independiente el taller basado en la arteterapia como técnica de expresión emocional las cuales se describen a continuación con el fin de demostrar la relación entre ellas.

Por tanto, en el capítulo uno se plantea *la ansiedad* desde su definición, signos, síntomas, tipos y formas definiéndola como:

Un proceso por el cual pasa el ser humano, el cual consiste en sentir miedo o temor ante una situación que se está viviendo y que además produce diversos signos y síntomas en el cuerpo que pueden afectar en la vida diaria de cada persona.

Ahora bien, en el capítulo dos se aborda la *Arte terapia* desde su definición, historia, su presencia en México, los enfoques en que se rige y sus beneficios pues es en la arteterapia como técnica de expresión emocional donde se basa la creación del taller para reducir la ansiedad causada en los adolescentes debido a la pandemia.

Entendiendo un taller como “un proceso planificado y estructurado de aprendizaje, que implica a los participantes del grupo y que tiene una finalidad concreta” (Campo, 2015, p. 2). En este caso la disminución y manejo de la ansiedad el cual se basa en la *Arte terapia* cuyo significado se estableció al inicio de esta tesis.

Continuando con la línea de investigación y con relación al enfoque de este trabajo se retomará la *arte terapia* desde la perspectiva humanista, ya que se relaciona de forma directa con el planteamiento del problema y los objetivos de la tesis considerando que es una disciplina que incluye todo tipo de técnicas artísticas y que dentro de su propósito se encuentra avanzar en el desarrollo personal y el autoconocimiento, de igual forma crecer y mejorar la salud y calidad de vida. Con base en lo anterior, podemos destacar y citar a la psicóloga Raquel Muñoz, que además de ser arteterapeuta, maneja la *arte terapia* humanista quien menciona:

La *arte terapia* humanista considera que el ser humano sano es aquel que desarrolla todo su potencial, lo cual incluye, por supuesto, la creatividad. (Muñoz, 2018, p. 3)

Hasta este momento y con el fin de brindar al lector la suficiente información para comprender la importancia del tema descrito se han planteado diversos conceptos y que son parte del marco teórico por consiguiente en el capítulo tres observamos diversa información relacionada con la adolescencia, por ejemplo, las etapas, los cambios que experimentan a nivel físico, psicológico, emocional y social, y que nos ayudan a conocer la etapa de nuestra población objeto de este estudio.

Por último en el capítulo cuatro se plantea la metodología donde se llevó a cabo la creación y aplicación de un taller basado en la *arte terapia* con el fin de brindar a los

adolescentes una alternativa para el manejo y disminución de la ansiedad causada por la pandemia a partir de actividades que faciliten la expresión de sus emociones y sentimientos, también se presenta el marco contextual de la institución donde se realizó la investigación, en este caso el Instituto Patria Secundaria durante el ciclo escolar 2020-2021 incluyendo a 31 alumnos adolescentes a los cuales se les aplicó el inventario de ansiedad de Beck y la escala de ansiedad de Hamilton y una vez que se analizaron los resultados, participaron de cuatro sesiones para que posteriormente se aplicaran de nueva cuenta las escalas mencionadas con el fin de realizar una comparación respecto a sus niveles de ansiedad antes y después del taller.

Respecto a los alcances es importante mencionar que la investigación fue viable ya que se tuvo acceso a una institución de nivel de secundaria, para llevarla a cabo y fue posible obtener la autorización de los directivos para realizar el estudio, asimismo abrieron sus puertas y prestaron los materiales necesarios para el logro del taller basado en la arte terapia.

Se considera oportuno decir que debido a la pandemia que se está viviendo actualmente por el virus llamado SARS-CoV-2., se decidió modificar la forma de dar el taller, cuidando todos los protocolos sanitarios, para que de esa forma no se convierta en un obstáculo para poder realizar las diversas actividades que se tenían planeadas

Finalmente, es importante resaltar que el taller basado en la arte terapia fue diseñado para los alumnos de la escuela Secundaria Instituto Patria, sin embargo, los datos propuestos pueden servir para algunas otras instituciones que ocupen brindar herramientas a los alumnos respecto a reducir niveles de ansiedad debido a la pandemia.

Marco teórico

Capítulo 1

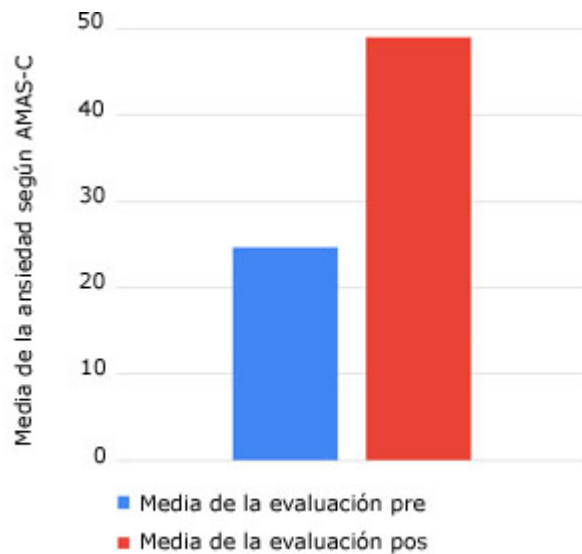
Ansiedad

A continuación, se aborda el tema ansiedad, partiendo de datos estadísticos, su definición, signos y síntomas, tipos y formas de manejarla con el objetivo de tener un panorama amplio que nos permita introducirnos al tema descrito.

En muchas situaciones, podemos percatarnos de diversas personas que mencionan tener ansiedad, ya sea que la carga de trabajo es demasiada, al igual que la de tareas o actividades que deben realizar. Es por ello por lo que podemos percatarnos en la gráfica 1, cómo es que, en el 2020, las personas tuvieron un aumento en la ansiedad después de pasar dicha situación (la pandemia).

Gráfica 1

Media de niveles de ansiedad antes y después del confinamiento creado por la pandemia.



Nota: En esta gráfica se puede apreciar los altos niveles de ansiedad que alcanzaron las personas a causa de la pandemia en el 2020. Fuente: Universidad de Granada. (2020)

Aunado a lo anterior el investigador de la facultad de psicología de UNAM José Alfredo Contreras Valdez, menciona y justifica una nueva manera de tener ansiedad causada por la pandemia que se vive actualmente.

Estos días, en los que la crisis sanitaria todavía afecta nuestros hábitos, nuestras rutinas diarias, así como las relaciones sociales y familiares, es posible sentir ansiedad, un problema emocional que la humanidad ha experimentado durante la pandemia, en la que hemos vivido una serie de cambios y evoluciones que nos han permitido afrontar de manera distinta los retos que se han presentado. (Contreras, 2021)

En su charla Recomendaciones para el Manejo de la Ansiedad Durante la Pandemia, organizada por la Facultad de psicología, el investigador José Alfredo comentó que en esta fase que se vive en el país es necesario abordar de manera clínica aquellos procesos de ansiedad que interfieren en la vida diaria.

Sin embargo, si le preguntamos a cada una de las personas que hacen referencia a tener dicho diagnóstico, ¿Cómo pueden definir la palabra ansiedad?, nos percatamos que podría existir un gran número de personas que no tienen un concepto totalmente amplio sobre este tema, por lo cual se considera importante definir la ansiedad.

1.1 Definición de Ansiedad

Ahora bien, como se mencionó con anterioridad, para entender y comprender tanto el primer capítulo como el taller de arte terapia, se necesita una definición sobre una de nuestras variables más importantes en este trabajo, la cual es ansiedad, y podemos empezar citando algunos autores para entender mejor este concepto.

Existen diversas definiciones de distintos autores, que establecen el significado de la ansiedad de diversas maneras. Según Rojas (2014) la define como

Una vivencia de temor ante algo difuso, vago, inconcreto, indefinido, que, a diferencia del miedo, tiene una referencia explícita. Para indicar de mejor manera la ansiedad es una emoción, que va acompañada de reacciones

adrenérgicas como: sudoración, tensión muscular, temblor, la respiración se torna agitada, dolor de cabeza, espalda, pecho, palpitaciones, dolor de estómago entre otros signos. (P.6)

A pesar de que ya se haya mencionado algunos signos y síntomas, la definición que nos muestra este autor es que podemos detectar que la ansiedad produce cierta incertidumbre en el día a día de una persona y esto ocasionar que el sujeto no pueda continuar con su vida, como normalmente lo hace, hasta el punto de llegar a un trastorno del padecimiento ya dicho.

Otro autor que podemos citar y el cual se considera importante es Stossel (2014) que nos define la ansiedad como

Un proceso normal y automático que experimenta el ser humano en momentos cruciales de forma compleja y determinante, ya que hace referencia a una respuesta que se produce a nivel mental de forma cognitiva, abstracta, la parte que presta su función al momento de una situación alarmante, es el sistema límbico ya que al darse cuenta la persona que se encuentra en un episodio de peligro, llega a ser algo lógico al estar consciente del fenómeno o resiste a ser partícipe de ella, no obstante el cuerpo enmarca la diversidad de eventos y situaciones alarmantes que inciden en la manifestación e inquietud de los que pueda ocurrir o repercutir a su integridad tanto física y emocional. (P. 6)

En cuanto a la definición del autor Stossel, es importante recalcar los diversos eventos en los que una persona se puede encontrar y los cuales pueden producir esto a lo que llamamos “ansiedad”, ahora bien, si se traslada toda esta definición al evento que se está viviendo actualmente (la pandemia), podemos determinar que si existe una probabilidad de que las personas puedan estar pasando por diversos procesos que los están llevando a la ansiedad.

Por último, podemos citar a Krane, V, Weinberg, R. y Gould, D. (1996) que describen la ansiedad como:

Un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo. Según esto, la ansiedad tiene un componente de pensamiento llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida. (P. 15)

Realmente todas estas interpretaciones son importantes, pero también hay que considerar que la definición puede ir evolucionando por la información y estudios que se hacen constantemente sobre este tema, por ello se mencionan y se retoman algunos puntos clave para las diversas investigaciones que se hacen respecto a esto.

Sin embargo, a pesar de las definiciones que ya se mencionaron y de las ideas que cada autor tiene sobre este concepto, esta tesis definirá la ansiedad como un proceso por el cual pasa el ser humano, el cual consiste en sentir miedo o temor ante una situación que se está viviendo y que además produce diversos signos y síntomas en el cuerpo que pueden afectar en la vida diaria de cada persona.

Una vez mencionado esto y después de revisar a diferentes autores, se puede decir que la definición mencionada en el párrafo anterior es la que mejor se ajusta a este trabajo de investigación, ya que describe de manera óptima la palabra *ansiedad* lo cual permitirá una mayor comprensión respecto al texto.

1.2 Signos y Síntomas de Ansiedad

Cada vez que se menciona la palabra *ansiedad*, se dan diversas características, ya que es muy común quererla definir, pues constantemente, nos podemos sentir presionados por los sucesos de nuestro alrededor y mencionar que estamos pasando por un estado de ansiedad. Es por ello, que ahora profundizaremos más sobre lo que implica, podemos comenzar citando algunas ideas de diversas investigaciones, tesis y manuales que han hecho un concentrado de diferentes signos y síntomas.

Podemos comenzar mencionando y citando la tesis *Ansiedad y estrés*, la cual nos menciona que los síntomas se dividen en 3, los cuales son cognitivos, fisiológicos

y psicomotrices, pero además también nos llega a referir que podemos encontrar 3 niveles, los cuales llega a citar en este caso a la doctora Pereyra, la cual es creadora del artículo Síndrome coronario agudo y autoeficacia para el afrontamiento del estrés en pacientes varones, donde menciona que los niveles tienen por nombre intensidad, duración y extensión. (Pereyra, 2008, p.10).

Ahora bien, dentro del primer nivel nos menciona la creadora de la tesis ansiedad y estrés, Barán (2018):

Las diversas situaciones que se pueden encontrar tienden a sobresalir con preocupación, miedo o temor inseguridad, dificultad para decidir, pensamientos negativos ya sea sobre uno mismo y de la actuación ante los otros, temor a que otros se den cuenta de las dificultades, pérdida de control, problemas para pensar, estudiar o concentrarse todo esto que se menciona son productos de la mente o la reacción del cuerpo que da ante la circunstancia en la que se mantiene alguna relación en el desempeño y actividades que se desarrollan durante la vida cotidiana y maneja o tiende a estar expuesta la persona, de forma muy amena es importante el nivel de aceptación es ahí donde los síntomas se generan con mayor relevancia. (p. 19)

Por lo tanto, considerando la mención, podemos mencionar que se ha observado que las personas de estudio (los alumnos de la escuela Secundaria Particular Instituto Patria) hacen referencia de sentir constantemente preocupación, miedo, dificultad para concentrarse, entre otras a partir de estar viviendo un suceso tan relevante como lo es la pandemia, por lo que, si nos percatamos, podemos resaltar que los estudiantes están presentando este tipo de problemas en su día a día.

Fisiológicos

Los síntomas pueden ser la sudoración, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, temblores, molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad de la boca, dificultades para tragar, dolores de cabeza, mareo, náuseas y

escalofríos, todas estas situaciones que se manifiestan afectan al área fisiológica al padecer de ansiedad, es por ende ahí la importancia de buscar ayuda para evitar el avance de un padecimiento más destructivo y potencial que llega a repercutir en el organismo de la persona, es muy importante tener presente los efectos malignos y degenerativos producto de un estado que da como respuesta una ansiedad patológica que es la respuesta desproporcionada a un estímulo determinado, como resultado de ello el individuo se ve incapaz de enfrentarse a situaciones y su comportamiento se ve alterado de tal manera deja de ser una reacción incorrecta para convertirse en una amenaza que la persona no puede controlar. (Barán, 2018, p. 9)

Tomando esto en consideración podemos detectar que los alumnos padecen ciertos síntomas que se mencionan en este trabajo de investigación como por ejemplo dolores de cabeza, mareos, dificultades respiratorias, entre otros y justamente como se menciona en la tesis, es importante evitar que sigan creciendo estos malestares, un ejemplo de ello, es que en la escuela cuentan con una alumna que ya debe de tomar medicamentos porque ya llegó al punto de creer que no es capaz de superar sola las situaciones que se le pueden presentar constantemente.

Y por último se retoma el tercer nivel, el cual tiene por nombre psicomotrices

Para conocer de forma más exactas sobre las situaciones que se presentan en este nivel se puede encontrar: evitar situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse y tocarse), ir de un lado a otro sin una finalidad concreta, tartamudear, llorar, quedarse paralizado, entre otros. Para este apartado se puede exteriorizar para la comunicación y la expresividad que la persona requiere dentro de la sociedad y que la repercusión que denota al padecer una ansiedad se llega a manifestar de forma muy puntual es aquí una consideración oportuna para aquellos que están 10 emerges en el mundo de la ansiedad que debido a estos elementos y el poder de una baja iniciativa de salir adelante y las ideas

irracionales que se adueñan de los pensamientos en la mente y las críticas que logran incidir aún más para dejar atrás lo que los demás piensen. (Barán, 2018, p. 9)

Considerando el último tema mencionado, podemos detectar que los alumnos si cumplen con los signos y síntomas de la ansiedad que en algunos casos llegan a ser mencionados en las diversas investigaciones que se encuentran respecto a este tema. Por ejemplo, regresando al último punto, podemos detectar que los alumnos durante las entrevistas hicieron mención de que han cambiado radicalmente su forma de comer, observan que mueven demasiado sus piernas y en algunas ocasiones les han dado ganas de llorar sin alguna razón aparente. Pero claro, hay que considerar que solo estamos citando algunos puntos de un documento de investigación.

Sin embargo, también nos encontramos con otra tesis que lleva por nombre Niveles de ansiedad en sujetos que practican el malabarismo en la ciudad de Lima Metropolitana quien su creador fue Ceccarelli (2019), y dice que “existen 3 tipos de respuestas humanas, las cuales las divide como síntomas cognitivos, síntomas motores y síntomas psicofisiológicos.” (p. 17).

Primero podemos comenzar con los síntomas cognitivos, que como menciona el autor Puchol, entre ellos podemos encontrar

Preocupación injustificada intensa y constante, inseguridad y pérdida de la confianza en uno mismo, inferioridad o incapacidad, anticipación excesiva y desadaptativa de potenciales peligrosos, miedo desproporcionado injustificado e irracional, entorpecimiento y dificultades en los procesos de toma de decisiones, aprehensión generalizada, pensamientos distorsionados, creencias negativas e irracionales, problemas de concentración, sensación general de desorganización e indefensión sobre el ambiente y los sucesos. (Puchol, 2003, p.14)

Podemos notar que algunos signos y síntomas se pueden ver repetitivos, sin embargo, es importante resaltar esto, ya que esos son los que justamente se tomaron en cuenta para el trabajo de investigación y además se notaron constantemente en los estudiantes de la secundaria.

El siguiente que nos encontramos y que ya se mencionó son los síntomas motores, en los cuales se menciona que se tratan de “Movimientos torpes y desorganizados, tartamudeo y dificultades en la comunicación verbal, hiperactividad, conductas sistemáticas y planificadas de evitación, retraimiento y aislamiento social, enlentecimiento motor y comportamientos compulsivos” (Elio, A., Hernández, E., Medina, R., y Laso, E, 2017, p. 32). Por lo cual sólo retomaremos algunos de estos síntomas para el trabajo de investigación, por ejemplo, el aislamiento social, hiperactividad y dificultades en la comunicación verbal.

A continuación, mencionaremos los síntomas psicofisiológicos, donde se hace referencia que son

Temblores, fatiga, tensión muscular, hormigueo, dolor de cabeza tensional, sequedad de boca, sudoración excesiva o mareos, palpitaciones, sudoración, pulso acelerado e incremento de la tensión arterial, molestias gastrointestinales, náuseas, vómitos, diarrea, aerofagia, opresión en el tórax, sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial. (Elio, 2017, p.14)

Para terminar y dar un concepto amplio de los diversos signos y síntomas que se tomarán en cuenta en esta investigación, se citará el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales, donde se considerará dentro del tipo del trastorno de ansiedad generalizada algunos criterios diagnósticos entre ellos el manual menciona que son

Ansiedad y preocupación excesiva (anticipación aprensiva), que se produce durante más días de los que ha estado ausente durante un mínimo de

seis meses, en relación con diversos sucesos o actividades (como en la actividad laboral o escolar).

Al individuo le es difícil controlar la preocupación.

La ansiedad y la preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes (y al menos algunos síntomas han estado presentes durante más días de los que han estado ausentes durante los últimos seis meses)

La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento. La alteración no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento) ni a otra afección médica (p. ej., hipertiroidismo).

La alteración no se explica mejor por otro trastorno mental (p. ej., ansiedad o preocupación de tener ataques de pánico en el trastorno de pánico, valoración negativa en el trastorno de ansiedad social [fobia social], contaminación u otras obsesiones en el trastorno obsesivo-compulsivo, separación de las figuras de apego en el trastorno de ansiedad por separación, recuerdo de sucesos traumáticos en el trastorno de estrés posttraumático, aumento de peso en la anorexia nerviosa, dolencias físicas en el trastorno de síntomas somáticos, percepción de imperfecciones en el trastorno dismórfico corporal, tener una enfermedad grave en el trastorno de ansiedad por enfermedad, o el contenido de creencias delirantes en la esquizofrenia o el trastorno delirante). (Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales V, 2013, p.2)

Considerando lo anterior, retomaremos la preocupación, miedo o temor inseguridad, dificultad para decidir, pensamientos negativos, de igual manera la sudoración, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, temblores, molestias gástricas, dificultades respiratorias y hasta intranquilidad motora, movimientos torpes

y desorganizados, tartamudeo y dificultades en la comunicación verbal, hiperactividad, conductas sistemáticas y planificadas de evitación, retraimiento y aislamiento social.

1.3 Tipos de Ansiedad

Ahora que se mencionó a que se refiere la ansiedad y algunas características que esta tiene y que además se tomará en cuenta en esta investigación, es importante recalcar que también hay diversos tipos de ansiedad, ya que no podemos catalogar la persona en uno solo, pues en muchas situaciones, algunas personas, presentan unos síntomas que en otros no, es por ello por lo que es necesario destacar cada uno de los tipos de ansiedad que hay.

Dentro de este tema, nos encontramos con diversas investigaciones que mencionan información similar sobre los tipos de ansiedad que existen y hasta algunas características o manifestaciones que se llegan a mostrar en estas variedades del trastorno, por lo tanto citaremos al trabajo de investigación que lleva por nombre *Ansiedad y estrés* que nos menciona que existen diversos tipos de ansiedad, entre ellos ella nos llega a mencionar 4 variables, las cuales llevan por nombre “Pánico, fobias, social y ansiedad generalizada. (Barán, 2018, p.13).

Como se comentó anteriormente, cada una de las definiciones mencionan sus características principales y algunas manifestaciones, entre ellas nos podemos encontrar con *pánico*, en este caso en la investigación nos dice que una de sus características principales es aparición súbita de un miedo (Barán, 2018, p.13). De igual forma, también cuenta con algunas manifestaciones en las cuales nos podemos encontrar con “Taquicardia, palpitaciones aceleradas del corazón, sudoración, temblores, falta de aire, parestesias y escalofríos” (Barán, 2018, p.13). Ahora que se mencionó este tipo de ansiedad podemos observar que no cumple con las características necesarias para considerar que los alumnos de la institución lo padecen.

El siguiente tipo lleva por nombre *fobias*, una de sus características es el “Miedo, temor angustioso debido a una circunstancia real o imaginaria.” (Barán, 2018,

p.13). Y dentro de las manifestaciones que nos menciona la tesis son “Temor excesivo persistente ante la presencia de un objeto o situación, exposición al estímulo la cual provoca una respuesta inmediata, reconocimiento de la persona ante el miedo en un grado excesivo o irracional” (Barán, 2018, p.13). Considerando las características de fobias, podemos mencionar que de igual forma los alumnos no cumplen con los rasgos necesarios para afirmar que padecen de este tipo.

Continuando con la clasificación de ansiedad, nos encontramos con la *social*, donde una de sus características es “Temor agudo a situaciones sociales o actuaciones en público” (Barán, 2018, p.14). Y de igual manera al ver sus manifestaciones nos menciona que algunas de ellas son Exposición a las situaciones sociales temidas, comportamientos de evitación, interferencia de malestares en trabajo, estudio y relaciones sociales (Barán, 2018, p.14). En este caso se pensó que esta variable si se podría considerar, sin embargo, al seguir estudiando, nos dimos cuenta de que la siguiente variable que se mencionara es la que sí cuenta con las características y manifestaciones que se han estado mencionando en el trabajo y que además entran dentro de algunos patrones que se han estado observando en los adolescentes.

El tercero lleva por nombre *ansiedad generalizada*, la cual es importante recalcar que es justamente la que se tomó en cuenta dentro de este trabajo de investigación. Una de sus características principales es Ansiedad y preocupación excesivas (Barán, 2018, p.14). Y dentro de sus manifestaciones, nos llegan a mencionar que nos podemos encontrar con “Constante estado de preocupación, inquietud o impaciencia, susceptibilidad a la fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular, alteraciones del sueño, deterioro social, laboral, escolar, social y otras áreas importantes de la actividad del individuo.” (Barán, 2018, p.14).

1.4 Formas de Manejar la Ansiedad en la Vida Cotidiana

Por último, para terminar este capítulo, se considera importante brindar diversas formas de manejar la ansiedad, ya que en muchas situaciones nos llegamos a presentar con toda esta información, pero nunca una solución para lo que están sintiendo.

Es por ello por lo que se brindarán algunas formas de controlar o manejar la ansiedad, terminando con la más esencial para este trabajo de investigación, la cual es la arte terapia, que se desarrollará de una manera más específica en el segundo capítulo.

Primero podemos comenzar con los factores ambientales los cuales según el Departamento de Educación de la Universidad de Cantabria (2006) menciona que “los lugares demasiado cargados de humo y contaminación y con exceso de ruido, alteran el organismo, ya que producen reacciones constantes de ansiedad, aunque no seamos conscientes. Es preferible frecuentar lugares abiertos, al aire libre, en el campo, en el mar, etc.” (p. 432)

Por lo cual podemos deducir que estos factores ambientales también afectan a las personas y aunque en algunas ocasiones parezca irrelevante, también es importante considerarlo:

Sin embargo, existen otros, como por ejemplo el estilo de vida de cada persona, “puesto que la vida que están llevando les puede estar afectando, por lo tanto, se recomienda intentar adaptarse a las situaciones que se están viviendo, reducir las actividades que produzcan ansiedad y poder darse un gusto que pueda funcionar como una recompensa de su trabajo” (Departamento de Educación de la Universidad de Cantabria, 2006, p. 432).

También otras de las circunstancias que nos podemos topar es el cambio de alimentación, aquí es importante recalcar que “a veces este puede ser un factor por la ansiedad que estamos sintiendo, por ejemplo, si sufrimos de obesidad y comemos comida poco saludable, al terminarla podemos sentirnos agobiados, tristes o ansiosos por nuestro comportamiento” (Departamento de Educación de la Universidad de Cantabria, 2006, p. 432).

Por todo lo anterior es necesario comentar que existen otras formas de manejar la ansiedad por ejemplo la respiración rítmica, la actividad física, ejercicios de relajación y hasta la expresión emocional, asimismo la arte terapia basada en el

humanismo, puntualizando que se retoma en este trabajo como una técnica de expresión emocional en donde a partir de la creación de un taller con actividades específicas como dibujo, pintura, collage, manualidades, etc., se apoye al alumno a reducir la ansiedad causada por la pandemia.

Capítulo 2

Arte terapia

En este capítulo se hace una revisión teórica e histórica sobre la arte terapia, desarrollando algunos conceptos y enfoques, su presencia en México, así como los beneficios que esta pueda tener, con el objetivo de tener un referente teórico acerca de una de las variables de nuestra investigación.

2.1 Relación Arte y Terapia

Existe una gran relación entre lo que conocemos como el arte y la terapia, por ejemplo, cuando una persona llega a dibujar, pintar, realizar esculturas, etc., podemos detectar que cada uno lo maneja de diversas maneras y esto se debe a que llegan a mostrar su cultura, sus ideas, sus pensamientos y sentimientos y de esa manera vamos conociendo mejor a las personas.

Teniendo todo esto en cuenta, podemos citar al trabajo de investigación que lleva por nombre el uso de la arte terapia como alternativa psicoterapéutica en el área clínica de la psicología. (Cosme, 2013, p. 8)

El Arte, en sus más diversas expresiones, es una actividad eminentemente social, que se hace presente en la vida cotidiana del hombre. Es un aspecto central de su vida que lo ayuda a diferenciarse del resto de los seres vivos ya que él es el único capaz de producirlo y disfrutarlo. El Arte ocupa un lugar destacado para todos, es parte de la experiencia pública, ya que a través de él se manifiesta la propia cultura.

El arte refleja y predice al mismo tiempo las tendencias internas de la persona que constituyen una forma de expresión personal de sus ideas, pensamientos, emociones, etc.

Tomando en cuenta lo que se acaba de citar, se puede concluir que el arte al ser una forma de expresión, podemos lograr que se pueda convertir en una herramienta para la terapia y de esta manera obtener una mejoría en las diversas sesiones que se

puedan estar llevando a cabo, pues esta se convierte en una manera de expresión emocional y con ello se logra percibir los diversos sentimientos de las personas.

Ahora bien, mencionando esto, podemos abordar al autor Kramer que afirma que:

Todo arte es terapéutico, ya que el artista se adapta a los métodos, de modo que el arte es reforzado por un pensamiento terapéutico el cual no es destruido ni debilitado por la adopción de conceptos que podrían ser incompatibles por las leyes internas de la creación artística, sin embargo la combinación de las palabras: “arte” y “terapia” suscitan una gran ambigüedad, debido a que supone la unión de dos praxis que conllevan un amplio repertorio de conceptos como: artes visuales, procesos creativos, desarrollo humano, comportamiento, personalidad, salud mental, etc., lo cual hace difícil su comprensión o entendimiento respecto a la forma de aplicación en un entorno psicoterapéutico que no recibe la misma aceptación, a diferencia del arte en un sentido “tradicional” donde el objetivo principal consiste en producir y lograr una “buena obra”, lo cual significa que las consideraciones estéticas tienen una importancia primordial, en cambio el arte que se lleva a cabo en un entorno terapéutico con propósitos claros de tratamiento, lo más importante es el proceso de creación donde el arte es un recurso utilizado como medio de comunicación no verbal convirtiéndose como agente de cambio terapéutico. (Kramer, 1982, p. 8)

Considerando lo ya mencionado y tomando en cuenta al autor Kramer, nos percatamos que al momento de unir estas dos definiciones (arte y terapia), logra convertirse en una manera de expresar sus emociones de forma no verbal y de esta manera lograr identificar y hacerse conciencia de su sentir y con ello creando un impacto muy grande en la vida de cada persona que llegue a aplicar las técnicas que brinda este tipo de psicoterapia, por ello mismo la arte terapia se considera como una técnica para la expresión emocional de las personas.

2.1.1 Definición de Arte terapia.

Ahora que se tiene un conocimiento más profundo sobre la historia, presencia o hasta la relación que existe entre “Arte” y “Terapia”, podemos llegar a mencionar que son palabras que pueden tener un objetivo parecido.

Pero muy aparte de todo eso, ahora que se tiene un conocimiento sobre los dos conceptos, es importante basarnos en la unión de estos, el cual es la “Arte terapia”. Es por ello por lo que podemos empezar citando el libro “Arte terapia para la intervención socioeducativa y el desarrollo personal”, el cual nos dice que “Arte terapia significa terapia a través del arte.” (Divulgación dinámica, 2017, p. 3).

Sin embargo, también nos dice que dentro de las definiciones más destacadas encontramos a ciertas asociaciones. Una de las más importantes lleva por nombre British Association of Art Therapists (BAAT). (como se citó en Divulgación dinámica, 2017) determina la arte terapia como:

Su pilar fundamental es la creencia de que el proceso creativo y la expresión artística ayuda a las personas a resolver conflictos y problemas, desarrollar habilidades interpersonales, manejar el comportamiento, reducir el estrés, aumentar la autoestima y la conciencia de sí mismo y lograr el insight (introspección).

La BAAT define el Arte terapia como una forma de psicoterapia que usa el medio artístico como su forma primaria de comunicación. Para la práctica de la AT no se necesita experiencia previa o formación en arte y lo que se busca es capacitar al paciente a efectuar cambios y crecimientos en un nivel personal a través del uso de materiales artísticos en un entorno protegido y facilitador.

Como vemos, ambas conceptualizaciones han sido realizadas desde el ámbito psicoterapéutico y, sin embargo, actualmente la AT ha ampliado su ámbito de actuación comprobándose su eficacia en procesos de intervención socioeducativa al desarrollar capacidades personales como la creatividad, la

percepción, la automotivación o la resiliencia y, por tanto, ofrecer una herramienta de satisfacción y mejora personal. (Divulgación dinámica, 2017, p. 5)

Ahora bien, ya que se tiene un concepto más amplio sobre qué es y en qué consiste la arte terapia, podemos mencionar que la definición que se puede tomar en cuenta dentro de este trabajo de investigación es que es una forma de psicoterapia que por medio de ciertas actividades artísticas se puede encontrar un beneficio en las personas tanto en cuestión de salud mental, como emocional.

2.2 Historia de Arte terapia

Una de las cuestiones más importantes es entender de donde proviene la arte terapia, es por esto por lo que nos gustaría citar al arte terapeuta Judith Rubín

“El Arte terapia era la idea de la que había llegado el momento. Aun así, sus reconocidas ‘madres’ no le dieron a luz por ellas mismas. No sólo tiene muchas raíces genéticas, sino que la Arte terapia es hija también de distintos padres, todos ellos con alegaciones legítimas. De hecho, cuando la Arte terapia se dio a conocer, se vio que muchos individuos, y en distintos lugares, habían dado a luz ideas similares, más o menos al mismo tiempo, y a menudo sin que se conocieran entre ellos”. (Rubín, 1999, p. 1)

Como nos mencionan, la arte terapia, se ha marcado por varios orígenes, en este caso Ma. Alejandra Marín (2020) nos dice “Lo que hoy se conoce por Arte terapia surge en Europa y en EEUU a finales del siglo XIX, y se desarrolla plenamente a partir de la Segunda Guerra Mundial”, (p.1) como se sabe a partir de la Segunda Guerra Mundial, existieron muchas situaciones de cambio, como lo es la tecnología, algunos avances sociales, etc., que hasta cierto punto provocaron que se tuviera una idea diferentes de muchos factores, incluyendo la salud, las relaciones sociales y el arte.

Sin embargo otra de las raíces de la arte terapia, podemos remontarnos en la influencia del Expresionismo Alemán y del Surrealismo, de igual forma podemos

volver a citar a Ma. Alejandra Marín (s.f), que nos menciona que “éste último por la experimentación con técnicas y recursos plásticos inspirados en el psicoanálisis: la escritura automática de Breton es comparable a la asociación libre de Freud, los dibujos automáticos, la combinación y relación entre motivos se acercan al método crítico-paranoico que propugnaba Dalí.” (p.2)

Y justo como se mencionó, en esta parte el arte, ya empieza a tener sentido en las cuestiones psicológicas y de algún modo llegar a formar una terapia. Tomando esto en cuenta y ya tenemos un panorama más amplio sobre la historia de la arte terapia, Alejandra Marín (s.f) plantea que, “a partir de la SGM, en cuestión de los soldados, se vieron muy afectados, de modo que se crearon diversos servicios que tenían que ver con la psicología y algunas terapias, entre ellas, se encontraba la terapia analítica de grupo y está incluida el arte como una técnica en la terapia.” (p. 3).

Y de este modo, la arte terapia empezó a tomar una posición cada vez más estable, que, de acuerdo con Castillo, “así aparecieron las primeras asociaciones a nivel nacional: Asociación Americana de Arte Terapia (A.A.T.A) en 1969 con colaboración de Don Jones y Robert Ault. A su vez en Inglaterra se constituyó la primera asociación de arte terapia, British Association of Art Therapist (B.A.A.T), en 1964, simultáneamente en Francia se estableció la sociedad francesa de psicopatología de la expresión.” (Cosme, 2013, p. 20)

Y así es como se ha observado que la arte terapia va abriéndose lugar en diferentes ámbitos, claro está que todos los lugares de los que se han mencionado y citado son fuera de México, es por ello por lo que es importante mencionar, también los avances en nuestro país.

2.2.1 Presencia de la Arte terapia en México.

Durante la investigación de la arte terapia y su parte histórica, nos encontramos con que hay suficiente información, como, por ejemplo, su lugar de origen, a partir de qué suceso surgió, a quienes se les aplicó el arte como terapia, etc.

En México al hablar de arte terapia es importante señalar que no hay datos suficientes ni precisos, sin embargo, en este país hay diversas instituciones que la han llevado a la práctica, de igual forma es importante resaltar que esta información, sobre la presencia de la arte terapia en México se sustrajo la información de una tesis, que lleva por nombre El uso del arte terapia como alternativa psicoterapéutica en el área clínica de la psicología.

En México se han observado diversas técnicas y terapias para tratar la salud mental, un gran ejemplo de eso es la musicoterapia, ya que hasta cuando se realizan talleres o pláticas, resulta más factible participar o escuchar algo de este tema.

Sin embargo, eso no significa que la arte terapia no la ocupen, de hecho, como se mencionó anteriormente, existen diversos profesionales e instituciones, las cuales la llevan a cabo y la enseñan, un ejemplo de ello es la Universidad Nacional Autónoma de Nuevo León donde se imparten talleres de Arte terapia especialmente para personas de educación especial. (Castillo, 2007).

Asimismo, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) imparten diversos diplomados relacionados a este tema, la Universidad Iberoamericana (UIA) la integró dentro de sus materias de la carrera de psicología, con el objetivo de comprender el arte como una técnica dentro de la terapia. Y con esto en mente, se observa que a pesar de que aún no sea tan reconocida como una técnica para la terapia, diversas instituciones y profesionistas las están utilizando y se dan cuenta de la importancia que tiene el aprender y llevarlas a cabo como técnicas para las terapias hacia sus pacientes/clientes.

2.3 Enfoques Psicológicos en Arte terapia

Ahora que se ha hablado de la definición y la historia de la arte terapia, es importante recalcar que hay diversos enfoques psicológicos que han descrito, mencionado e involucrado en sus enseñanzas, es por eso por lo que se describirán los principales enfoques psicológicos que tocan el tema de la arte terapia.

Entre ellos nos encontramos con el enfoque *Psicoanalítico*, que como un breve resumen podemos mencionar que la idea central en el centro del psicoanálisis es la creencia de que todas las personas poseen pensamientos, sentimientos, deseos y recuerdos inconscientes. El segundo enfoque que mencionamos es el Humanista, donde la Corporación Universidad de la Costa (2020) nos dice que

Estudia los significados de las experiencias de los seres humanos en situaciones reales, tal como ellas ocurren espontáneamente en la vida cotidiana. La Psicología Humanista trata de comprender la forma en que los seres humanos vivencian el mundo, y esta comprensión se empieza, a captar la perspectiva o punto de vista de la persona que se está observando. (Corporación Universidad de la Costa, 2020, p. 1)

Y por último se ve el enfoque *Gestalt*, el cual se describe como un enfoque holístico; es decir, que percibe a los objetos, y en especial a los seres vivos, como totalidades. En Gestalt decimos que "el todo es más que la suma de las partes. Todo existe y adquiere un significado al interior de un contexto específico; nada existe por sí solo, aislado." (Vásquez, 2018, p. 1).

Una vez mencionado esto, ahora sí podemos comenzar con cada uno de ellos, enfocándonos en el tema de la arte terapia.

Enfoque Psicoanalítico.

Ya que se explicó el enfoque psicoanalítico, ahora si podemos basarnos en el tema principal, el cual es la arte terapia, donde el libro *Arte terapia para la intervención socioeducativa y el desarrollo personal*, creado por la asociación que tiene por divulgación dinámica (D.D) nos dice que

Se considera que fue el psicoanálisis y su descubrimiento del inconsciente los que permitieron que la comunidad terapéutica prestara atención a los efectos beneficiosos que la práctica del arte conlleva, así como a las posibilidades que, para la comprensión de la psique humana tienen las manifestaciones artísticas.

Arte terapia para la Intervención Socioeducativa y el Desarrollo Personal Según la terapia psicoanalista los sujetos, estén o no entrenados artísticamente poseen la capacidad latente para proyectar sus conflictos internos bajo formas visuales de tal manera que fueron los psicólogos de esta corriente los primeros en utilizar la pintura y el dibujo para descubrir el mundo interno de los sujetos encontrándose que, además de un valor diagnóstico tenía un valor terapéutico.

En la orientación psicoanalista el método terapéutico consta de una primera fase de investigación del inconsciente, en el cual será la práctica artística o la libre asociación o la interpretación de sueños la que permite al sujeto investigar sus sentimientos, fantasías o deseos inconscientes y una segunda fase en la cual el terapeuta, junto con el sujeto, interpreta estos mensajes que han sido revelados. Es este proceso de investigación e interpretación el que deriva en beneficios terapéuticos. (Divulgación Dinámica, 2017, p. 8)

Observando el psicoanálisis con la arte terapia, podemos mencionar que el inconsciente se puede manifestar por medio de diversas técnicas que se presentan en los diversos talleres de arte terapia. Por ejemplo, la tesis *El uso de la arte terapia como alternativa psicoterapéutica en el área clínica de la psicología: un estudio de caso* nos da diversos tipos de técnicas, entre ellas nos dice que

Las mandalas evocan recuerdos y deseos reprimidos, preocupaciones presentes y esperanzas y temores futuros. Representaban todos los aspectos de la persona, es decir, encerraban el pasado, el presente y el futuro en un entorno de curación. La “interpretación” de los diseños ayuda a diagnosticar problemas emocionales y psicológicos, del mismo modo, la actividad de dibujar y colorear resulta terapéutica para los pacientes permitiendo desarrollar la plenitud y la integración. Ha tenido especial interés por la estructura de la mandala, esta actividad es muy común en el campo de la arte terapia. (Cosme, 2013, p. 33)

Enfoque Humanista.

Hablando de este enfoque podemos rescatar que la arte terapia humanista tiene y consta de 3 principios básicos, citando y basándonos en el autor Brun los cuales son.

No ve a la persona como una enferma mental, sino como alguien que se encuentra con determinados problemas o conflictos cuando intenta afrontar la vida o acontecimientos.

Entiende que no es posible llevar una vida plena si se experimenta un malestar o conflicto.

Tiene una visión integral y holística de la persona en todas sus dimensiones (emocional, corporal y espiritual). (Cosme, 2013, p. 33)

Por lo tanto, al estar investigando nos vamos dando cuenta que la arte terapia humanista se basa en el desarrollo personal y que se debe comprender que, en esta vida, constantemente las personas pueden estar pasando por malestares que provocan una afectación en la vida diaria.

En este caso en la tesis ya mencionada, nos habla sobre las ideas de Maslow, en donde menciona que las actividades artísticas que se llevan a cabo en los talleres de arte terapia son portadoras a momentos transitorios de la autorrealización o de experiencias que provocan satisfacción y felicidad en las personas que lo realizan.

De igual forma, para comprender un poco más sobre la idea que se nos presenta en este trabajo de investigación, Cosme nos dice que:

La arte terapia de orientación humanista intenta identificar las vivencias paralizadoras en el proceso de crecimiento personal durante la experimentación con los medios plásticos audiovisuales estos actúan como agentes potenciales donde su objetivo principal se dirige hacia todas las actitudes de la persona para alcanzar madurez y cambios positivos su Aliado principal es la estimulación de

la creatividad mediante la experiencia compartida con los medios artísticos.
(Cosme, 2013, p. 34)

Enfoque Gestalt.

Por último retomaremos el enfoque Gestalt, el cual podemos mencionar que entre los diversos terapeutas e incluso referirse como los principales que incluyen los medios artísticos a la terapia Gestalt, es Joseph Zinker, en donde la tesis El uso del arte terapia como alternativa psicoterapéutica en el área clínica de la psicología: un estudio de caso, de autor Cosme (2013) nos dice que “destacó ciertos símbolos que son importantes dentro de la arte terapia, entre ellos encontramos gestos, movimientos corporales y hasta en algún momento le llegan a prestar atención a la miradas, la respiración, la posición, etc. (p. 38).

El trabajo de investigación ya mencionado nos hace mención que

Esta simbiosis actúa en conjunto, guían al terapeuta y acercan al paciente a contactar con su estado energético en la experiencia inmediata el *Aquí y ahora*. Para Zinker querer la experiencia creativa especialmente a través del dibujo es una forma de autoconocimiento y por lo tanto tiene una relación con los procesos equilibrando los sistemas del cuerpo que son necesarios para un funcionamiento óptico; opta por una terapia creativa con propuestas que salgan de los ejercicios estereotipados en donde los aspectos expresivos de la persona son desarrollados en los diferentes lenguajes (visual, dramático, corporal, musical, etc., lo que conduce hacia una transformación). (Cosme, 2013, p. 36)

2.4 Beneficios de la Arte terapia

Por último, para terminar el capítulo, es importante recalcar que existen diversos beneficios que nos brinda la arte terapia y que de igual forma cuando nosotros estemos aplicando un taller, nos demos cuenta de que nuestro objetivo general se cumpla, pero que también hay otros los cuales en algún momento no estamos totalmente conscientes de eso.

En este caso podemos dividir los beneficios, en 3 niveles de desarrollo, los cuales son nivel sensoriomotor, nivel expresivo y nivel simbólico. Según el arte terapeuta Magdalena el primer nivel, el cual es el *sensoriomotor*, el beneficio es que “Se favorece al paciente con el contacto físico con los materiales y con la exploración de las distintas cualidades, texturas y sensaciones que da el uso de cada material.” (Errázuriz, s.f, p. 1).

En el segundo nivel, el cual es el *expresivo*, Magdalena menciona que “En la arte terapia el arte es un medio de expresión no verbal que puede ser muy favorable cuando hay dificultades de expresión verbal: mutismo selectivo, sordomudos, personas que han vivido experiencias de trauma a las que les es muy difícil hablar. Es la forma que se tiene para comunicarse con el terapeuta.” (Errázuriz, sf, p. 2).

Y en el tercer nivel nos encontramos con el *simbólico*, que nos indica que “La arte terapia permite una expresión por medio de metáforas a través del lenguaje no verbal del arte. Esto da una nueva perspectiva a las temáticas expresadas. Pueden ser observadas, pensadas de otra manera. Se genera una elaboración simbólica a través del trabajo plástico.” (Errázuriz, sf, p. 3).

Por último, es importante recalcar que también existen objetivos concretos, por ejemplo, la terapeuta ya mencionada nos hace referencia de algunos, como son los siguientes:

Estimulación sensorial, potenciar la capacidad creativa, incrementar la autonomía y la toma de decisiones, trabajar la tolerancia a la frustración y la flexibilidad, trabajar el autocontrol, aumentar la autoestima y seguridad, reafirmar la identidad, brindar una contención emocional, accede a memorias y recuerdos a través de las imágenes, posibilitar la toma de conciencia de sentimientos y emociones, generar un canal de libre expresión, reflexionar y profundizar en temas personales, generar un autoconocimiento, generar procesos simbólicos mediante las obras, promover las habilidades sociales, las

relaciones con el entorno y trabajar y estimular ciertos campos como el estrés, la depresión y la ansiedad. (Errázuriz, sf, p. 1)

Y con esto nos damos cuenta, que definitivamente podemos tomar la arte terapia para poder llevar a cabo el taller y así trabajar con la ansiedad que los adolescentes han estado presentando a partir de la pandemia.

Capítulo 3

Adolescencia

Para finalizar con este marco teórico, se considera oportuno hablar de adolescencia, ya que en esta etapa se sitúan los alumnos que integra la muestra de estudio de esta investigación. Es por ello por lo que durante este capítulo se estará analizando la definición, características, cambios y problemas que pueden surgir en ella.

3.1 Definición de Adolescencia

Cuando se habla de las etapas más difíciles pero importantes del ser humano, por lo regular se llega a hacer mención y se destaca el término adolescencia, donde empiezan a surgir ciertos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales.

Como se mencionó anteriormente, la adolescencia es una de las etapas más relevantes y significativas en el desarrollo humano. El origen del término antes mencionado procede del latín *adolescere* que significa crecer o madurar (Muuss, 1991, pág. 6) este significado hace alusión a una de sus principales características, ya que en esta etapa surgen cambios físicos, psicológicos, emocionales que impactan en la familia, la escuela y la sociedad.

En consecuencia y para una mejor comprensión, es fundamental conocer otras definiciones de la adolescencia, así como se ha manejado en otros capítulos de este trabajo de investigación, por lo tanto, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (s.f) dice

La adolescencia es una etapa necesaria e importante para hacernos adultos. Pero esencialmente es una etapa con valor y riqueza en sí misma, que brinda infinitas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas. Es una etapa desafiante, de muchos cambios e interrogantes para los adolescentes, pero también para sus padres y adultos cercanos. (p. 1)

Considerando esta definición, se puede resaltar que los adolescentes cursan con constantes cambios que van alterando sus vidas en diferentes ámbitos, sin embargo, con el paso del tiempo y a partir de las experiencias que viven, van obteniendo una madurez como podemos ver en la siguiente cita, puesto que Papalia et al. (2001) define la adolescencia como:

Una etapa del desarrollo del ser humano que abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual el sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social. (p. 12)

Con base en lo anterior, es importante mencionar que los alumnos de la escuela secundaria Instituto Patria tienen de 12 a 15 años de edad y se encuentran en búsqueda de la madurez mencionada por el autor, considerando que en ocasiones es más fácil percibir los cambios a nivel físico, dificultándose la percepción de cambios a nivel emocional, pues muchas veces los alumnos se aíslan y tratan de ocultar su sentir. En otro párrafo Papalia, nos dice que:

Tras el desarrollo de la infancia, los cambios en la adolescencia surgen como una tormenta repentina. La totalidad de la forma corporal cambia de tal modo que parece ya un adulto, aunque sus emociones y sus capacidades intelectuales no se encuentran al mismo nivel de madurez. Se ve diferente. Su vida se ve afectada por un nuevo ritmo que perdurará en las siguientes décadas. Los adolescentes son poco a poco absorbidos por las preocupaciones adultas. En esta etapa de rápido crecimiento maduran las funciones reproductivas, los órganos sexuales y aparecen los caracteres sexuales secundarios -desarrollo de los senos, vello corporal y facial; y, cambios en la voz- que no están directamente relacionados con la reproducción. (Papalia et al., 2001)

Considerando lo que menciona el autor se hace notar que los adolescentes desarrollan cambios y una mayor conciencia de su entorno obteniendo como resultado preocupaciones que pertenecen a los adultos, es fundamental recalcar que se retomarán

problemas que el adolescente puede estar presentando y que más adelante se explican con más detalle.

Una vez que se han abordado diversos conceptos de adolescencia, es necesario destacar las etapas de ella, ya que, en el párrafo anterior, se mencionaron algunas características y cambios que los adolescentes van teniendo, sin embargo, es importante profundizar y entender a detalle lo que implica la etapa de la adolescencia y los cambios que conlleva.

3.2 Etapas de la Adolescencia

Como se mencionó y destacó con anterioridad, es sumamente relevante detectar las diversas etapas por las que atraviesa un adolescente. Por consiguiente, se mencionarán algunas características y puntos importantes, con el objetivo de una mayor comprensión.

3.2.1 Adolescencia Temprana.

Una cuestión interesante de la muestra que se obtuvo de la población de estudiantes de la escuela secundaria particular Instituto Patria es que se cuenta con una cantidad de 12 alumnos de primer grado, con una edad de 12 años, por lo que el 39% de nuestra muestra se encuentra en la adolescencia temprana.

Pues entre los 10 y 12 años inicia la adolescencia temprana o como mayormente se conoce, la pubertad.

Se presentan los primeros cambios físicos, e inicia el proceso de maduración psicológica, pasando del pensamiento concreto al pensamiento abstracto, el adolescente trata de crear sus propios criterios, socialmente quiere dejar de relacionarse y de ser relacionado con los niños pero aún no es aceptado por los adolescentes, desarrollando en él una desadaptación social, incluso dentro de la familia, lo cual constituye un factor importante, ya que puede causar alteraciones emocionales como depresión y ansiedad, que influyen en la conducta, contribuyendo al aislamiento. Estos cambios se denominan “crisis de

entrada en la adolescencia”; agregado a lo anterior se presentan cambios en su medio: escuela, maestros compañeros, sistema educativo, responsabilidades. La familia (la presencia del padre, madre o tutor) se convierte en un factor importante en cómo el adolescente vive esta etapa ya que el apoyo y la autoridad le ayudarán a estructurar su personalidad Y a superar la ansiedad que le provoca enfrentarse al cambio. (Papalia et al., 2001, p. 10)

En consecuencia, en la primer etapa comienzan a surgir diversos cambios que causan conflicto para los adolescentes, lo que condiciona un cambio en su comportamiento en la escuela, con los maestros, compañeros, el sistema educativo, sus responsabilidades y actualmente al adaptarse a un mundo completamente diferente causado por la pandemia. Por lo tanto, destacando lo dicho por la psicóloga Papalia, podemos mencionar que, la adolescencia es una etapa donde se presentan infinidad de cambios que pueden producir ansiedad, más aún ante la situación que se vive por el virus Sars-CoV-2.

Otra manera de comprender mejor esta fase de la adolescencia es mencionando otra característica importante de este periodo, por lo tanto, se citará a American Academy of Pediatrics (2019) que nos dice que:

Los adolescentes más jóvenes tienen ideas concretas y extremistas. Las cosas están bien o mal, fantásticas o terribles, sin muchos matices. En esta etapa es normal que los jóvenes enfoquen su pensamiento en ellos mismos (lo que llamamos "egocentrismo"). Como parte de esto, los preadolescentes y adolescentes más jóvenes suelen sentirse cohibidos por su apariencia y sienten como si sus pares los juzgaran permanentemente. (p. 2)

Resaltando la información ya citada, se observa otra razón más de que nuestros adolescentes estén padeciendo ansiedad y esto se debe a que es común la exageración de ideas que llegan a tener, lo cual puede llegar a acrecentarse al vivir en tiempos de pandemia, manifestando que todo lo que sucede a su alrededor puede estar siendo algo terrible o malo y sin encontrar una salida.

3.2.2 Adolescencia intermedia.

Continuando con la siguiente etapa, nos encontramos con la adolescencia intermedia. Esta da inicio entre los 14 y 15 años, considerando mencionar que el 61% de alumnos de nuestra población se encuentran ella, los cuales cursan segundo y tercer grado.

En este periodo se consigue un cierto grado de adaptación y aceptación de sí mismo, se tiene un parcial conocimiento y percepción en cuanto a su potencial, la integración de su grupo le da cierta seguridad y satisfacción es al establecer amistades, empieza a adaptarse a otros adolescentes Integra grupos, lo que resuelve parcialmente el posible rechazo de los padres, por lo que deja de lado la admiración al rol paterno (Papalia et al., 2001, p. 11)

Derivado de lo anterior es importante citar que una de las dificultades que se les presentó a los adolescentes fue el establecer amistades, ya que en ese momento iniciaba una pandemia y como consecuencia vivieron un aislamiento total, donde su única interacción fue meramente familiar o a través de medios electrónicos.

Así que en el momento de volver a integrarse al grupo y buscar una interacción con nuevos maestros, compañeros o hasta un medio diferente, se complicó y esto ocasionó que presentarán ciertos signos y síntomas de estrés, depresión y del tema principal de este trabajo de investigación, el cual es la ansiedad.

Sin embargo, una situación por resaltar es lo que pasa con los adolescentes y en base a ello el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (s.f) comentan que:

Comienzan a evidenciarse cambios a nivel psicológico y en la construcción de su identidad, cómo se ven y cómo quieren que los vean. La independencia de sus padres es casi obligatoria y es la etapa en la que pueden caer fácilmente en situaciones de riesgo. (p. 2)

De modo que, al ver que nuestra población de adolescentes de una etapa intermedia se encuentra en una situación de riesgo se puede observar una variación en

su sentir y derivado de ello hay que comprender el entorno y todo lo que este puede estar ocasionando.

3.2.3 Adolescencia Tardía.

Por último, dentro de la fase de la adolescencia, nos encontramos con una que lleva por nombre tardía. Se considera que los adolescentes entran a esta etapa a partir de la edad de 17 y 18 años. Sin embargo, nuestra muestra, que como se mencionó anteriormente son alumnos de la escuela secundaria particular Instituto Patria, nos indica que la población está dentro de la edad de 12 a 15 años. Por lo tanto, aún no pasan por los cambios que se mencionarán a continuación.

En esta etapa se disminuye la velocidad de crecimiento y empieza a recuperar la armonía en la proporción de los diferentes segmentos corporales; estos cambios van dando seguridad y ayudan a superar su crisis de identidad, se empieza a tener más control de las emociones, tiene más independencia y autonomía. Existe también un cierto grado de ansiedad, al empezar a percibir las presiones de las responsabilidades, presentes y/o futuras, por iniciativa propia o por el sistema social familiar, para contribuir a la economía, aun cuando no alcanza la plena madurez, ni tienen los elementos de experiencia para desempeñarlas. (Papalia et al., 2001, p. 11)

Una de las situaciones por destacar en la cita anterior, es el grado de ansiedad que menciona la psicóloga, esto se debe a que comienzan a tomar conciencia de diversos asuntos que están pasando en su día a día y que además cada detalle va modificando tanto experiencias presentes o futuras.

Una vez dicho esto, es importante, considerar que este grado de ansiedad que se menciona, pudo aumentar por los cambios que estaban sucediendo en su alrededor por las situaciones del confinamiento, pues su hubo modificación en la escuela, la familia, amigos, etc.

3.3 Cambios Durante la Adolescencia

Ahora que se ha explicado las etapas de la adolescencia y cuáles son algunos de los cambios que llegan a tener, es importante destacar los tipos de desarrollo a nivel físico, psicológico, emocional y por último social que se describirán uno a uno para un mayor entendimiento.

3.3.1 Desarrollo Físico.

Uno de los cambios más visibles para la sociedad respecto a los adolescentes es el físico, ya que, en estos casos, se llega a observar un crecimiento de vello facial y púbico, aumento de peso, cambios de voz, etc. Sin embargo, es importante citar a la psicóloga Papalia, puesto que nos podría dar un concepto más amplio y especificar diversas situaciones por las que nuestros alumnos están pasando.

El cambio físico distintivo en la adolescencia es la pubertad, un período de maduración esquelética y sexual rápida que ocurre sobre todo al inicio de la adolescencia. Además, una aceleración en la estatura y el peso caracterizan el cambio en la pubertad. Esta aceleración de crecimiento ocurre alrededor de 2 años antes para las niñas que para los niños.

Estos cambios físicos suelen traer consigo preocupaciones sobre su “imagen” y su aspecto físico que muestran dedicando horas a mirarse en el espejo o quejándose por ser “demasiado alto o bajo, flaco o gordo”, o en su batalla continua contra granos y espinillas (acné). Conviene tener en cuenta que el cuerpo no se desarrolla todo el mismo tiempo ni con la misma rapidez por lo que la coordinación de movimientos puede sufrir alteraciones provocando temporadas de torpeza.

El desarrollo físico del adolescente no se da igual en todos los individuos, por lo que en muchos casos este desarrollo se inicia temprana o tardíamente. Los adolescentes que maduran prematuramente muestran mayor seguridad, son menos dependientes y manifiestan mejores relaciones interpersonales, por el contrario, quienes maduran tardíamente, tienden a poseer un concepto negativo

de sí mismos, sentimientos de rechazo, dependencia y rebeldía. De ahí la importancia de sus cambios y aceptación de tales transformaciones para un adecuado ajuste emocional y psicológico. (Papalia et al., 2001, p. 14)

Esto nos quiere decir que este desarrollo físico puede traerles problemas a los alumnos de la escuela secundaria particular Instituto Patria. Y una de las razones podría ser que al no desarrollarse al mismo tiempo que sus demás compañeros, va causando una constante inseguridad y por lo mismo provoca que no se sientan bien con su persona y en algunos casos que llegue a incrementar la ansiedad que van presentando.

De igual forma en esta época de cambios se sienten rechazados y sus sentimientos negativos van creciendo hacia ellos van creciendo, afectando otras áreas y cortando diversos canales de comunicación con las personas más cercanas, por ejemplo, la familia, amigos, etc.

Ahora que se ha hablado de los cambios físicos por el que los adolescentes pasan, es importante entender que, en cuestión de una forma particular, como el sexo femenino y sexo masculino, si existe una diferencia entre ellos, por lo tanto, citaremos a Hidalgo y Ceñal (2014)

Cambios físicos de las mujeres en la adolescencia: Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas, cambios en la vagina, el útero y los ovarios, inicio de la menstruación y la fertilidad, cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal, crecimiento de vello púbico y axilar, aumento de estatura, olor corporal fuerte, cambios en la piel y acné, y en cuestión de los cambios físicos de los hombres en la adolescencia, son: Desarrollo de la musculatura, crecimiento de los testículos, y alargamiento del pene, crecimiento del vello corporal (púbico, axilar, bigote, barba), aparecen las primeras erecciones y la primera eyaculación, empiezan las eyaculaciones nocturnas (poluciones), crece en el cuello una protuberancia conocida como la manzana de Adán, aumento de estatura, la voz cambia y se hace más gruesa y aumento de sudoración, olor corporal fuerte y acné. (p. 42)

Para finalizar con el tema de la parte física en los adolescentes es importante resaltar, que como se menciono anteriormente, todo estos cambios que experimentan, aunque son completamente normales, causan inseguridad al identificar diferencias respecto a su desarrollo físico en comparación con sus pares.

3.3.2 Desarrollo Psicológico.

Ahora que se habló del desarrollo físico que presenta el adolescente y lo que conlleva el tema, es importante destacar que hay otros ámbitos en donde también comienza a existir una serie de cambios. Entre ellos está la parte psicológica, donde estos van de la mano con el tema ya mencionado, ya que al hablar de un pensamiento abstracto (que es lo que comienza a surgir en esta fase) influye en cómo el adolescente se ve a sí mismo.

Los cambios físicos en los adolescentes siempre serán acompañados por cambios psicológicos, tanto a nivel cognitivo como a nivel comportamental. El adolescente se vuelve introspectivo, analítico, autocrítico; adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, además de estar interesado por los problemas inactuales, es decir, que no tiene relación con las realidades vividas día a día. La inteligencia formal da pasó a la libre actividad de la reflexión espontánea en el adolescente, y es así como éste toma una postura egocéntrica intelectualmente. (Papalia et al., 2001, p. 17)

Por lo tanto, la forma de verse se vuelve estudiada por un autocrítico, el cual sin darse cuenta es su propia persona. Dicho esto, es importante resaltar que todo este desarrollo psicológico, en algunas ocasiones puede ocasionar un problema durante las etapas de la adolescencia, puesto que puede llegar a provocar hasta un rechazo constante o falta de aprobación hacia sí mismo y como resultado inseguridades, dudas o hasta una inestabilidad en la parte emocional.

3.3.3 Desarrollo Emocional.

En el momento en que comienzan diversos cambios en los adolescentes, logramos observar que en el desarrollo emocional se puede llegar a crear una

inestabilidad en su vida, por no tener un manejo adecuado de sus emociones y no saber cómo abordar la situación que se le está presentando de una manera asertiva.

Durante el proceso del desarrollo psicológico y búsqueda de identidad, el adolescente experimentará dificultades emocionales. Conforme el desarrollo cognitivo avanza, los adolescentes se vuelven capaces de ver las incoherencias y los conflictos entre los roles que ellos realizan y los demás, incluyendo a los padres. La solución de estos conflictos ayuda al adolescente a elaborar su nueva identidad con la que permanecerá el resto de su vida. El desarrollo emocional, además, está influido por diversos factores incluyen expectativas sociales, la imagen corporal y el afrontamiento al estrés y ansiedad. (Papalia et al., 2001, p. 19)

Por lo tanto, el desarrollo emocional, como se mencionó anteriormente tiene un gran impacto en la vida de un adolescente, porque además con este logra construir poco a poco su identidad. Y es que, a partir de este momento, van teniendo un crecimiento y van comprendiendo más las situaciones que van viviendo, por lo tanto, las emociones que experimentan van modificando su actitud.

En consecuencia, con la ayuda de un buen desarrollo emocional, se puede lograr enfrentar algunos problemas por los que esté pasando, como el caso de la ansiedad, que es justamente la situación que están presentando nuestros adolescentes actualmente.

3.3.4 Desarrollo Social.

Por último, es oportuno mencionar el desarrollo social, el cual es importante destacar que la sociedad constantemente nos enseña y al momento de aprender, se logra obtener una adaptación con los demás.

En la adquisición de actitudes, normas y comportamientos, la sociedad es de gran influencia, este proceso se denomina socialización, el cual pasa por una etapa conflictiva durante la adolescencia. El desarrollo social y las relaciones de los adolescentes abarcan al menos 6 necesidades importantes. entre ellas nos

encontramos con la necesidad de formar relaciones afectivas significativas, necesidad de ampliar las amistades de la niñez conociendo a personas de diferente condición social experiencias e ideas, necesidad de encontrar aceptación reconocimiento y estatus social, necesidad de pasar del interés como social y de los compañeros de juego de la niñez mediana a los intereses y las amistades hetero sociales, necesidad de aprender Y adoptar y practicar patrones y habilidades en las citas, de forma que contribuyan al desarrollo personal y social y por último necesidad de encontrar un rol sexual masculino o femenino y aprender la conducta apropiada al sexo. (Rice, 2000, p. 10)

Esta última parte nos indica que la sociedad siempre será un maestro para las personas, ya que para lograr adaptarnos necesitamos aprender de un grupo que nos estará mostrando la manera de pensar, actuar, deducir, etc., con el fin de que logremos una adaptación.

Pero hablando específicamente de los 6 puntos, lo que podemos rescatar es que para una mayor estabilidad en la vida de los adolescentes y de cualquier ser humano, es primordial tener diversos pilares, entre ellos nos encontramos con las relaciones, las cuales pueden ser familiares, amistades o hasta una pareja.

Y para seguir desarrollando cada vez más sus ideas o criterios, citamos al punto 2, en donde hace mención que, al realizar nuevas amistades, nosotros podemos aprender de sus experiencias y nuestro punto de vista se modifica según las ideas que nos presentan las personas de nuestro alrededor.

Aunque claramente esto también puede provocar un conflicto en esta etapa de la adolescencia, puesto que, al buscar una constante aceptación o integración en el grupo los adolescentes pueden empezar actuar de una manera equivocada, creyendo que de este modo pueden obtener un estatus en su círculo social.

Y derivado del análisis de los tipos de desarrollo, se observa que los adolescentes de la escuela secundaria particular Instituto Patria, también llegan a

experimentar estos conflictos, teniendo como consecuencia diversos problemas, como se mencionó con anterioridad, entre ellos la ansiedad.

Capítulo 4

Metodología

4.1 Diseño

El diseño de investigación se denomina mixto (Sampieri, 2004) menciona que es la integración entre los enfoques cuantitativo y cualitativo. Ambos se combinan en todo el proceso de investigación en la mayoría de las etapas de manera que la investigación oscila entre los esquemas de pensamiento inductivo y deductivo

Teniendo en cuenta esto, podemos desarrollar diversas fases, la primera de ellas es la entrevista semiestructurada (anexo 2), en la cual se realizaron 14 preguntas enfocadas a la identificación de signos y síntomas de la ansiedad debido a la pandemia, como por ejemplo preocupación excesiva, alteraciones en el sueño, ganas de llorar repentinas, etc. Cabe mencionar que dicha entrevista se utilizó en esta investigación única y exclusivamente con el fin de corroborar la presencia de ansiedad en los alumnos.

La segunda fase por la cual pasa la investigación es la aplicación de la escala de ansiedad de Hamilton y se aplicó como refuerzo el inventario de ansiedad de Beck, que nos ayuda a determinar y especificar en qué nivel de ansiedad se encuentran los adolescentes.

La tercera fase es la creación de un taller basado en la arte terapia como una técnica de expresión emocional y una vez realizadas todas las sesiones, la última fase posterior al taller es realizar nuevamente la aplicación de las pruebas (Escala de ansiedad de Hamilton e inventario de ansiedad de Beck), para determinar si existe un cambio con respecto a la ansiedad antes presentada.

4.2 Pregunta de investigación

Por otra parte, partiendo de la pregunta de investigación: ¿la creación de un taller basado en la arte terapia como una técnica de expresión emocional es adecuada

para el manejo y disminución de la ansiedad provocada por la pandemia causada por el virus SARS-CoV-2 de los alumnos de la escuela Secundaria Instituto Patria?

Es conveniente mencionar que la arte terapia ayuda en diversas problemáticas del ser humano, sin embargo, hablando del problema que estamos planteando que es la ansiedad en los adolescentes, se observa que si se puede considerar como una técnica adecuada para el manejo de la ansiedad tomando en cuenta la expresión emocional como una forma de canalizar y reducir la ansiedad.

Todos los seres humanos sabemos la importancia de expresar nuestros sentimientos y emociones, el darse cuenta de lo que sucede favorece al cambio en nuestras vidas. Por lo cual se considera importante mencionar que el enfoque humanista no ve a la persona como una enferma mental, sino como alguien que se encuentra con determinados problemas o conflictos cuando intenta afrontar la vida o acontecimientos.

De tal forma que, si retomamos este enfoque en el taller basado en el arte terapia, se puede lograr que las personas cuenten con una herramienta que les ayude a partir de la expresión de emociones canalizar y reducir los problemas y/o conflictos causados en este caso por la ansiedad puesto que muchas veces los sentimientos y pensamientos más profundos se expresan mejor a través de dibujos, pinturas etc.

4.3 Objetivos

A continuación, se mencionarán el objetivo general y los específicos de la presente investigación.

Objetivo general: Crear un taller con actividades de expresión emocional basado en la arte terapia

Objetivos específicos:

1. Identificar a la población estudiantil que presenta ansiedad en la escuela secundaria Instituto Patria.

2. Evaluar los niveles de ansiedad de los alumnos de la escuela secundaria Instituto Patria.
3. Comparar los niveles de ansiedad antes y después del taller basado en la arte terapia.
4. Destacar los resultados del taller basado en la arte terapia en relación a la ansiedad presentada por los adolescentes ante la pandemia por el virus SARS-CoV-2.

4.4 Variables

En este caso, la variable independiente es el taller basado en la arte terapia entendiéndose como una técnica de expresión emocional, sin embargo, BAAT la define como:

El medio artístico como su forma primaria de comunicación. Para la práctica de la AT no se necesita experiencia previa o formación en arte y lo que se busca es capacitar a efectuar cambios y crecimientos en un nivel personal a través del uso de materiales artísticos en un entorno protegido y facilitador. (Divulgación dinámica, 2017, p. 5)

Ahora bien, hay que recordar de igual forma la variable dependiente, la cual es ansiedad, pues esta es aquella que determina el valor de la variable independiente, sin embargo, para comprender más el término de esta, nos apoyaremos de su definición operacional que de acuerdo a la revista electrónica de psicología Iztacala, la define como “Estado de tristeza que crea desinterés en actividades sociales, laborales, personales y familiares además de un sentido de desesperanza justificado o injustificado en una persona debido al contexto social donde esta se desenvuelve” (Elmer et al., 2014, p. 8)

4.5 Instrumento

A continuación, se presentan uno a uno los instrumentos con los que se llevó a cabo la medición de las variables, con el objetivo de poder llevar a cabo su estudio posterior.

Para poder cualificar las diversas respuestas que los alumnos dieron y saber si presentan o presentaron algún signo o síntoma de ansiedad, se ocupó el instrumento titulado *entrevista semiestructurada*. Según Laura Díaz, la define “Una guía con preguntas agrupadas por temas o categorías, con base en los objetivos del estudio y la literatura del tema.” (Díaz, 2013, p. 6).

Cabe mencionar que cuenta con 15 preguntas, mismas que fueron diseñadas por el investigador para brindar información acerca de si los alumnos cuentan con signos y síntomas de ansiedad y que la causante de este diagnóstico es la pandemia. (Anexo 2)

Ahora bien, el siguiente instrumento que se utilizó fue la escala de ansiedad de Hamilton, de la cual podemos mencionar diversos, para ello nos apoyaremos de la Universidad Miguel Hernández Elche (U.M.H.E) que menciona que “La escala de Ansiedad ha sido el instrumento de autoevaluación más usado para detectar malestar emocional (ansiedad y depresión)” (Universidad Miguel Hernández Elche, 2015, p. 2) (Anexo 3)

Podemos destacar dos puntos importantes de la prueba, los cuales son la confiabilidad y validez. Según Marjan et al (2014):

Proporciona una medida global de ansiedad, que se obtiene sumando la puntuación en cada uno de los reactivos. Los puntos de corte recomendados son: 0- 5: ausencia de ansiedad; 6-14: ansiedad leve; >15: ansiedad moderada/grave. La validez interna del instrumento indica que contiene dos dimensiones: la de ansiedad psíquica y la somática. Por otro lado, la validez de constructo, obtenida por medio del análisis factorial, apoya la idea de un factor psiquiátrico y otro somático.²⁰ La versión en México se validó en 2002; así se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.89 y una fiabilidad interobservador superior a 0.9. (p. 511)

Y por último la prueba que se ocupó como un reforzamiento de la información ya obtenida por la escala de ansiedad de Hamilton, fue el inventario de ansiedad de Beck (BAI), el cual la clínica las condes, la define como “una herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desórdenes de ansiedad como en cuadros depresivos” (Condes, s.f, p.4). y de igual manera es importante destacar lo que califica esta prueba ya que “valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desórdenes de ansiedad como en cuadros depresivos”. (Condes, s.f, p24).

Al estar observando y calificando esta prueba, podemos mencionar y destacar que su calificación nos fue útil por la forma en la que va desglosando los niveles de ansiedad y de esa forma se mantiene un panorama más amplio sobre los alumnos de la institución.

Ahora, es importante explicar su validez y confiabilidad, el cual El autor Oscar Galindo Vázquez, nos dicen que:

El BAI ha demostrado una alta consistencia interna (alfas superiores a 0,90), validez divergente moderada (correlaciones menores a 0,60), y validez convergente adecuada (correlaciones mayores a 0,50) (15). Las propiedades psicométricas del BAI en población mexicana presentan una alta consistencia interna (alfas de Chorach de 0,84 y 0,83), un alto coeficiente de confiabilidad test-retest ($r=0,75$), validez convergente adecuada (índices de correlación entre el BAI y el Inventario de Ansiedad Rasgo Estado –IDARE– moderados y positivos) (Galindo y Rojas, 2015, p. 54)

4.6 Sujetos

Es importante establecer que la población total de la escuela secundaria particular Instituto Patria es de 94 alumnos y de estos se extrajo la muestra con un total de 31 alumnos que fueron derivados por parte de los maestros al departamento de psicología ya que han estado recibiendo constantemente cursos dentro de los consejos técnicos que la SEP establece que deben de participar, para que de esta forma tengan un mayor conocimiento sobre las diversas circunstancias que pueden estar presentando los estudiantes referentes a la salud mental y respecto a la ansiedad los maestros

realizaron observaciones identificando de acuerdo a las capacitaciones recibidas aquellos alumnos que a partir de la pandemia presentaban signos y síntomas de ansiedad, dicha observación consistía en identificar a los alumnos que presentaban un estado de tristeza, desinterés en actividades escolares, entre ellas la falta de participación, no entregar tareas, la inasistencia en clase, así mismo la falta de interés en actividades sociales, es decir el aislamiento, los adolescentes que no querían socializar con sus compañeros y aquellos con sentimientos de desesperanza caracterizados por no encontrar soluciones ante una situación determinada y no tener expectativas hacia el futuro.

Una vez que los alumnos fueron enviados al departamento de psicología, se le realiza una entrevista semiestructurada con el objetivo de verificar si cuenta con ciertos signos y síntomas de la ansiedad que ya se mencionaron con anterioridad y que una de las causas por las que padece dicho diagnóstico es por la situación de la pandemia, lo cual significa que entran dentro del criterio de inclusión. Sin embargo, si mostraban una situación de ansiedad que no fue causada por la pandemia, entonces se trataba en el departamento de psicología, pero no se incluye en la muestra para participar dentro del taller, lo cual significa que pertenece al criterio de exclusión.

Al tener la información recabada por la entrevista se realizan dos pruebas estandarizadas, la primera es la escala de ansiedad de Hamilton y después el inventario de ansiedad de Beck, con el fin de detectar y asegurar que efectivamente el adolescente de la escuela secundaria instituto patria padece de ansiedad. Cabe destacar que los alumnos cuentan con una edad de entre 12 a 15 años, por lo tanto, nuestra muestra está conformada por alumnos de primero, segundo y tercer año de secundaria.

Ahora bien, es importante resaltar que la muestra fue seleccionada de manera no probabilística, dado que como se mencionó con anterioridad, esta técnica de muestreo está basada en un juicio subjetivo (Requena, 2020). Que en este caso fue el de cada uno de los maestros que derivaron al alumno.

4.6.1 Criterios de inclusión.

- Que tengan una edad de 12 a 15 años
- Que muestren signos y síntomas de ansiedad
- Que su ansiedad haya aumentado durante la pandemia
- Que hayan desarrollado ansiedad a partir de la pandemia
- Que hayan sido derivados por los maestros de la institución por presentar ansiedad de acuerdo con los conocimientos adquiridos en los consejos técnicos realizados en el mes de agosto-septiembre del año 2021
- Que sean estudiantes de la escuela Secundaria Instituto Patria

4.6.2 Criterios de exclusión.

- Que no muestren signos y síntomas de la ansiedad
- Que sea menores de 12 años o mayores de 15 años
- Que no hayan desarrollado ansiedad por la pandemia
- Que su ansiedad no haya aumentado por la pandemia
- Que no pertenezcan a la escuela secundaria Instituto Patria
- Que no hayan sido derivados por los maestros por ansiedad de acuerdo con los conocimientos adquiridos por el consejo técnico realizados en el mes de agosto-septiembre del año 2021

Cabe mencionar que para la siguiente investigación es necesario destacar el tipo de muestreo, el cual lleva por nombre muestreo no probabilístico mixto. Según Baltar y Gorjup (2012), “este consiste en combinar técnicas cualitativas y cuantitativas bien establecidas de forma creativa para responder a las preguntas planteadas por el diseño de investigación” (p. 127)

4.7 Marco Contextual

Esta investigación fue llevada a cabo en el municipio de Río Blanco Veracruz en la escuela secundaria particular Instituto Patria con clave 30PES0491T, con dirección Avenida Camino Nacional 61, Hospitalito. Dicha escuela cuenta con diversos

departamentos, dentro de ellos en la parte de enfrente se ubica la recepción, control escolar y el campo, donde en esta última se realizan diversas actividades deportivas y recreativas para los alumnos, en el fondo de la escuela cuenta con dos plantas, en la parte de abajo encontramos las aulas, donde es importante destacar que son conformadas por grupos únicos, esto quiere decir que solo existe un primer, segundo y tercer año de secundaria, con una población total de 94 alumnos, tanto presencial como virtual.

Del mismo modo localizamos prefectura, es importante destacar que hay dos responsables en esta área, de igual forma está la dirección, subdirección, departamento contable, departamento de psicología, el salón de primer año, salón de tercer año, tecnología, comedores, cafetería, cancha de voleibol, cancha de fútbol, gym y dos bodegas.

En la planta alta encontramos el laboratorio para las clases de química, la biblioteca, la bodega de deportes y el salón de segundo año. Una cuestión para considerar es que cuentan con cantidad total de 12 maestros, por lo tanto, cada área de la escuela se encuentra cuidada, sin embargo, cada salón y parte deportiva se encuentra con cámaras.

Una vez finalizada la descripción de la institución, es importante recalcar que la realización de las entrevistas y las pruebas estandarizadas se llevaron a cabo en el departamento de psicología y cada una de las sesiones del taller se hicieron en el salón de tercer año, el cual brinda con un espacio adecuado para la población con la que se contaba, pues este es más grande, con mayor luz y con clima, por lo tanto esto ayudaba formar un ambiente agradable y buscar que este no fuera un factor para que no se lograra trabajar con las diversas actividades de expresión emocional basadas en la arte terapia.

4.8 Procedimientos

Para que exista una mayor comprensión sobre este trabajo de investigación y poder entender el proceso por el que paso, se realiza una explicación paso por paso de lo que

se estuvo realizando, contemplando tiempos, fechas, personas, etc., involucradas en la tesis. A continuación, en este capítulo veremos la información ya mencionada.

a) Al estar colaborando en la escuela Secundaria Particular Instituto Patria, en el departamento de psicología como practicante, se observó que diversos maestros durante los consejos técnicos se percataron de que distintos alumnos presentaban signos y síntomas de ansiedad y comentaron que se han detectado varios casos de ansiedad en los adolescentes de la institución, a través de observaciones con base en capacitaciones recibidas anteriormente.

Así que empezaron a referirlos al departamento de psicología, donde al estar conversando con ellos se detectaron ciertos rasgos de ansiedad y ante la necesidad de dar una respuesta a dicha problemática, surgió la inquietud de realizar el presente trabajo de investigación, por lo cual se habló con la institución (Instituto de Estudios Superiores de la Vera Cruz) para ejecutar la investigación.

Se realizó el documento con información de la escuela y de lo que se iba a realizar. Una vez hecho el oficio se presentó y se pidió autorización al director general dándole una explicación más detallada de lo que se iba a trabajar. Una vez que firmó y accedió a la solicitud se procedió a iniciar con la aplicación de instrumentos.

Para determinar si los alumnos muestran signos y síntomas de ansiedad, se diseñó una entrevista semiestructurada que nos ayudó a obtener dicha información en base a diversas preguntas.

b) Entrevista semiestructurada. Se realizó en el departamento de psicología, comenzando con aclarar ciertas dudas que tenía respecto a la razón de porque se les estaba haciendo una entrevista, el que si estaba mal las respuestas que daban y en algunas ocasiones llegaron a mencionar que no habían tenido oportunidad de decir cómo se sentían ni en que les estaba afectando.

Cabe resaltar que cada entrevista que se estuvo realizando se hizo en horario de clases, ya que por cuestiones de la pandemia no se le puede pedir a los alumnos que se

queden más tiempo, evitando aglomeraciones a la hora de la salida. Se realizaron diversas preguntas (anexo 2), las cuales consisten y se basan en cómo se han sentido en estos tiempos de pandemia, si han observado algún incremento en su preocupación por cuestiones que antes no le daban o no tenían tanta relevancia, también se les menciona sobre si existen ciertas ganas repentinas de llorar, entre otros signos y síntomas de la ansiedad.

Se considera importante mencionar que en esta etapa de la investigación se da gran importancia al rapport, pues al incluirlo los alumnos tuvieron más confianza de contestar y de ser más sinceros sobre su situación.

Al verificar la información de la entrevista semiestructurada se detectaron signos y síntomas de ansiedad y al corroborar los datos obtenidos con los criterios de inclusión y exclusión, se procedió integrar la muestra

c) Una vez que finalizó la aplicación de entrevistas, se analizaron los datos obtenidos, permitiendo decidir de acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión que alumnos eran candidatos para continuar con la aplicación de las dos pruebas para determinar si hay existencia de un cuadro ansioso y en qué nivel de ansiedad se encuentran.

En cuanto a la aplicación de las pruebas, se inició por número de lista y con el primer grado, con una cantidad de 12 alumnos, el tiempo que ocupaban era media hora, ya que las preguntas que se le realizaban las comprendieron de forma adecuada y si en algún momento tenían dudas sobre el significado de una palabra, se les orientaba y continuaban, considerando también que todo esto se realizaba en horarios de clase, por lo tanto, no se podía abarcar tanto tiempo.

Al finalizar con el grupo de primero, continuamos con el segundo año, con un número de 9 alumnos, donde se observó una mayor comprensión de ciertos términos y aunque se había considerado una media hora para realizar las pruebas, algunos lo realizaban rápido, claro con sus excepciones que si abarcaban la media hora.

Por último, se comenzó a realizar las pruebas con 10 alumnos que pertenecen al grupo de tercer año, donde solo algunos tenían dudas de algunas palabras y cada prueba que se les realizó lo estaban terminando en un promedio de entre 10 a 20 minutos.

Una vez finalizada la parte de aplicación, se analizaron las pruebas y se comenzó a trabajar con la calificación de estas.

d) Al término de las calificaciones de primer año, se continuó con segundo, donde de igual forma se detectaba que los alumnos de la escuela secundaria particular Instituto Patria mostraban los signos y síntomas necesarios para calificar dentro de un cuadro de ansiedad y, por último, se continuó con el grupo de tercer año, donde se realizó con más rapidez las pruebas y se observó que en definitiva entran dentro de la muestra para este trabajo de investigación.

e) Cabe aclarar que hubo algunos alumnos que, al momento de calificar, se observó que, si contaban con ciertos rasgos de ansiedad, sin embargo, no cumplía con los criterios de inclusión y por lo mismo no se consideró parte de la población para este trabajo de investigación.

f) Finalmente se procedió a crear el taller basado en la arte terapia como técnica de expresión emocional para el manejo y la disminución de la ansiedad, en consecuencia, se consideraron 4 sesiones, cada una de 60 minutos, ya que debido a la pandemia la institución estableció el tiempo permitido para trabajar con los alumnos. Para iniciar se consideró detallar el objetivo general del taller, las sesiones que se llevaron a cabo, así como las actividades que se debían incluir en las mismas.

4.9 Análisis de datos

El presente trabajo de investigación tiene un enfoque mixto, debido a que se adapta mejor a las cualidades de la tesis, permitiendo soportar la información recabada de manera estadística a partir del manejo de datos en tablas y gráficas, sustentando a través de un análisis descriptivo que la creación y aplicación del taller basado en arte

terapia como técnica de expresión emocional disminuye la ansiedad causada por la pandemia en los alumnos de la escuela secundaria particular Instituto Patria.

Con base a lo anterior el manejo estadístico utilizado y a partir del cual se comprueba la hipótesis de esta tesis, se obtiene con base en el análisis y comparación de los datos numéricos que se obtuvieron, es decir la cantidad de alumnos que presentaban ansiedad antes y después de la creación y aplicación del taller.

Resultados

A lo largo de este capítulo se muestran los resultados obtenidos antes, durante y posterior a la aplicación del taller, recordando que las pruebas estandarizadas que se ocuparon fueron la escala de ansiedad de Hamilton e Inventario de ansiedad de Beck.

Una vez mencionado esto, podemos comentar que nuestra población de la institución cuenta con una cantidad de 94 alumnos, sin embargo para poder conformar la muestra se aplicó la entrevista semiestructurada (anexo 2), considerando que cuenta con dos parámetros, los cuales son que presente signos y síntomas de la ansiedad y que se haya provocado durante la pandemia y de esta manera se descartó a algunos alumnos, quedándose con una cantidad de 31 adolescentes de la escuela secundaria particular Instituto Patria de los grados de primero, segundo y tercero.

A continuación, se muestra la tabla 1 que corresponde a nuestra muestra de estudio, de los cuales 20 son mujeres y 11 son hombres de entre 12 a 15 años y donde podemos observar que la mayor proporción de alumnos corresponde al sexo femenino. Asimismo, todos presentan signos y síntomas de ansiedad debido a la pandemia de acuerdo con los datos obtenidos en la entrevista semiestructurada (anexo 2). Como se observa en la tabla 1.

Tabla 1

Características de la muestra de la población

Sujeto	Sexo	Cantidad	Signos y síntomas de Ansiedad
31	Masculino	11	11
	Femenino	20	20

Nota: Fuente propia basada en la entrevista semiestructurada (2022).

Para una facilidad de observación de la población completa y los datos mencionados por medio de porcentajes, se mostrará la siguiente tabla (número 2), donde claramente detectamos que la población femenina de nuestra muestra es más elevada, por una diferencia de 9 sujetos más que en la categoría masculinos.

Tabla 2

Muestra de la población en porcentaje y dividida por sexo

	Masculinos	Femeninos
Sujetos	11	20
Porcentajes	35%	65%

Nota: Fuente propia basada en la entrevista semiestructurada (2022).

Es importante recordar que una vez que se conformó la muestra se procedió a aplicar las pruebas estandarizadas, las cuales fueron la escala de ansiedad de Hamilton e inventario de ansiedad de Beck para medir el grado de ansiedad a partir de la pandemia por SARS-CoV-2 y se obtuvieron los siguientes resultados.

Podemos comenzar con la *Escala de Ansiedad de Hamilton* creada por el profesor de psiquiatría Max R. Hamilton (1959). En la tabla 3, se muestran los resultados obtenidos tras dicha evaluación, la cual se realizó antes de impartir el taller basado en arte terapia para combatir la ansiedad creada por la pandemia.

Es importante observar que en la tabla 3 del total de la muestra 14 alumnos muestran un nivel de ansiedad leve, 11 padecen de una ansiedad moderada y de los niveles severo y grave existe una cantidad de 3 alumnos por categoría.

Tabla 3

Calificación de la escala de ansiedad de Hamilton antes del taller

Nivel de ansiedad	Total, de sujetos
Leve	14
Moderado	11
Severo	3
Grave	3

Nota: Fuente propia basada en la escala de ansiedad de Hamilton (2022).

A continuación, se presenta los resultados del taller basado en la arte terapia como técnica de expresión emocional: la primera sesión tuvo como objetivo específico “Estimular al alumno a desarrollar su potencial creativo, expresando visualmente el conocimiento de sí mismo y de sus intereses”, esto se decidió de esta manera, ya que en muchas ocasiones se considera que las personas no son buenas en el arte. Camargo (2020) refiere que las personas son inseguras ante su arte porque desde niños nos comentan que no somos capaces de realizar un dibujo y es ahí donde comienza nuestra frustración con ciertas actividades artísticas. Es por ello por lo que nuestro objetivo específico es comenzar con una actividad de arte terapia que les ayude a estimular su potencial creativo.

Primero se comenzó con una actividad de interacción, la cual era preguntar las diversas actividades que hicieron un día antes de la primera sesión, esto con el objetivo de evitar que se pongan nerviosos, ansiosos o que en algún momento se cierren ante la dinámica de arte terapia.

Una vez finalizada la actividad de apertura, se continuó con un collage, en el cual se observó que los alumnos encontraron una nueva forma de expresarse y en algunos momentos mencionaron que estaban logrando expresar quienes eran, incluyendo sus miedos y que eso también los define, pero que había otras cuestiones positivas en ellos. Durante la sesión se tomaron diversas fotografías cuidando que no

se viera las caras de los alumnos porque hay que recordar que son menores de edad y una de las reglas que se estableció con el director para realizar el taller, fue proteger su identidad. Al término de la actividad se les pidió a los alumnos que mencionaran como se sentían y se les brindó una reflexión sobre la dinámica principal que realizaron, de modo que al final existieron diversos comentarios sobre un gusto por una dinámica artística.

El día 14 de febrero se llevó a cabo la segunda sesión (anexo 7), donde su objetivo específico fue el de hacerles conciencia sobre que a pesar de que las situaciones que están viviendo cuando se avanza podrán encontrar color o una luz que les dé esperanza de continuar.

Primero se comenzó con una actividad de apertura, la cual tiene por nombre el teléfono descompuesto y consistía en decir algo lo más rápido posible y la persona se lo debía decir a otra y así sucesivamente, hay que tomar en cuenta que, aunque esta dinámica no tiene que ver con arte terapia, nos ayuda a que los alumnos se relajen y se diviertan para que de esa forma se pueda realizar con éxito la siguiente actividad.

A partir de que se terminó con la primer dinámica, nos dirigimos a la siguiente, la cual tuvo por nombre “Descubre tu esencia”, consistió en que en una cartulina, opalina o en hojas blancas debían tomar todos los colores que había de crayolas y empezaran a pintar en cualquier sentido y logrando que en toda la hoja o cartulina haya color, una vez finalizada esa parte de la actividad, se les dio pintura negra y se le fue pasando por todo ese trabajo, esperamos a que se secase y a partir de ese momento con un palillo empezaron a dibujar y lo que se lograba ver era el color que habían puesto abajo.

Cuando empezaron a realizar la dinámica, se observó que los alumnos al no tener un orden para pintar solo empezaron a “rayar”, de hecho, en algún momento hubo comentarios como que estaban liberando su frustración al pintar de esa manera, a partir de que se pintó todo de negro y empezaron a ver que si rascaban con ayuda de los palillos había color, comentaban que se observaba bastante satisfactorio. Sin embargo, el verdadero objetivo se percibió más a partir de la última actividad, la cual es la parte

de reflexionar y obtener diversos aprendizajes o cuestiones positivas que la actividad y sesión les dejó.

Continuando con la tercera sesión (anexo 9), su objetivo específico es el de “Detectar sus miedos o experiencias que en algún momento le hayan provocado ansiedad y expresarlas por medio de un dibujo”, a partir de esta sesión ya se empieza a indagar más sobre las diversas cuestiones que le pueden estar provocando ansiedad o alguna situación en particular o hasta una experiencia que haya vivido.

Primero se comenzó con una dinámica de apertura, como en las anteriores sesiones, la cual consiste en decir diversas películas, pero en mímica, a partir de que se terminó la actividad y que se observó que los alumnos estaban más despiertos y atentos ante lo que se les mencionaba, continuamos con la dinámica más importante, la cual llevó por nombre “Lo prohibido “.

Aquí comenzaron cerrando los ojos y se les dio la indicación que tenían que pensar en una vivencia que les haya provocado temor, tristeza o un sentimiento que hayan catalogado como malo y que por eso mismo sintieron ansiedad. Una de las observaciones a destacar es que desde ese momento que se les pidió que comenzaran a imaginar, sus gestos empezaron a cambiar, algunos se veían frustrados, otros tristes y unos cuantos liberaron algunas lágrimas.

Después de que terminaron de imaginar la situación en una hoja o en su block de dibujo que llevaron se les pidió que dibujaran esa situación que pensaron o algo que representara ese suceso. Mientras estaban realizando la actividad, los alumnos se mantuvieron callados, algo inusual, pero entendible ya que para su cabeza estaba sucediendo de nuevo un evento que en algún momento les comenzó a causar ansiedad. Cuando se continuó con la reflexión, se les dio la oportunidad de participar o no, ya que al compartir esa situación debemos de considerar que era algo muy personal.

Por último, la siguiente sesión fue el día 21 de febrero del 2020, su objetivo específico fue de “Trabajar con mandalas nos permite conocer lo que se encuentra en

el inconsciente del alumno; esta actividad permitirá que se conecte profundamente con su cuerpo, emociones, deseos, liberando el sentimiento de ansiedad” como lo observamos en el anexo 11.

Esta actividad se debe, ya que la anterior sesión liberó algunas situaciones que les provocan ansiedad y que eso hizo que no supieran cómo deshacerse de ese sentimiento.

Pero antes de eso se comenzó con la actividad de integración, la cual consistió en que en una bolsa se metió diversos objetos y cada uno de los alumnos debía de meter la mano para adivinar que objeto era, el que adivinara más ganaba. Durante la dinámica algunos se mostraron bastante ansiosos por no lograr adivinar ciertos objetos y eso mismo provocó que mencionaran que les estaba provocando ansiedad, así que se decidió continuar con la siguiente actividad.

Este fue realizar unas mandalas, así que cada que ellos comenzaban a dibujar e iban poco a poco olvidándose de lo que hace unos minutos había pasado, que era sentido de frustración o mejor dicho ansiedad no detectada por ellos, pero que de gracias a las anteriores actividades se fueron percatando de su sentir.

En algunos casos, los alumnos mencionaron que, si se podían apoyar de figuras que ya conocían o dibujos de otros lados, lo cual se les dio la oportunidad de hacerlo y mientras lo estaban realizando, se observó que algunos que movían constantemente su pierna, mientras más avanzaban dejaban de hacerlo, hasta un punto de ya no hacerlo por la concentración que le estaban dedicando a su dibujo.

Cuando terminaron de realizar el dibujo, se comenzó con la última reflexión del taller, la cual se les mencionó que hay diversas actividades que les pueden ayudar cuando están en un momento en el cual se sientan ansiosos y se les preguntó cómo se sintieron y se le explicó a detalle la importancia de cada una de las actividades que realizaron en el taller de arte terapia.

A partir de finalizar el taller se comenzó a aplicar de nuevo por número de lista y por grado las pruebas ya mencionadas anteriormente, con la finalidad de observar si existió una reducción de ansiedad gracias al taller en el cual participaron.

Una vez que se observaron los resultados obtenidos durante el taller es necesario analizar los datos que se alcanzaron después de que fue aplicado el taller basado en el arte terapia como técnica de expresión emocional, ya que de esta forma se puede verificar si efectivamente ayudó a disminuir la ansiedad de los alumnos de la institución.

Una vez mencionado esto se muestra en la tabla 4 una disminución de ansiedad de los alumnos de la escuela secundaria particular Instituto Patria como era esperado, por lo tanto, se observa que gracias a las diversas actividades del taller basado en la arte terapia se puede lograr una disminución en el nivel de ansiedad del adolescente.

Tabla 4

Calificación de la escala de ansiedad de Hamilton después del taller

Nivel de ansiedad	Total, de sujetos
Ausente	14
Leve	13
Moderado	4
Severo	0
Grave	0

Nota: Fuente propia basada en la escala de ansiedad de Hamilton (2022).

Podemos observar los efectos que tuvo el taller con los nuevos datos recabados de la escala de ansiedad de Hamilton, como se observa en la tabla 4 y en la 5, una comparación de los resultados con porcentajes incluidos de cada una de las pruebas, logrando así una comparación de los datos obtenidos en antes del taller y después del taller.

Es importante mencionar que en la tabla 5 se puede observar que antes de la creación y aplicación del taller el mayor porcentaje correspondía al nivel de ansiedad leve a diferencia de las cantidades una vez aplicado el taller basado en arte terapia como técnica de expresión emocional donde el mayor porcentaje corresponde al nivel ausente.

Por lo que significa que efectivamente el taller logró tener un efecto en los adolescentes, provocando así que pueda existir un manejo en la ansiedad en cada uno de los alumnos que presentaron un nivel ausente, como se muestra en la comparación de la tabla 5.

Tabla 5

Calificación de la escala de ansiedad de Hamilton antes y después del taller en porcentajes.

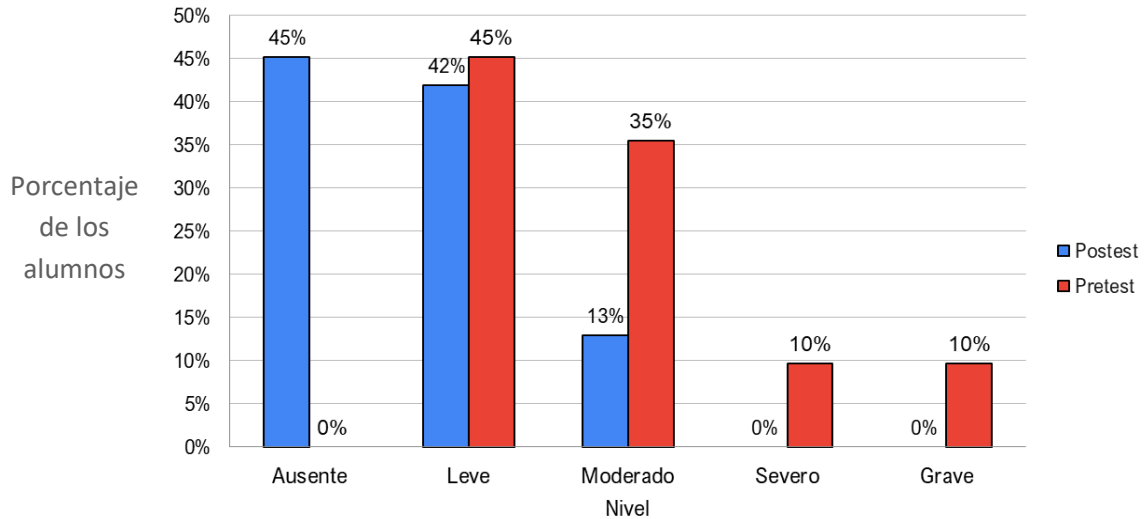
Nivel	Antes del taller	Porcentajes	Después del taller	Porcentajes
Ausente	0	0%	14	45%
Leve	14	45%	13	42%
Moderado	11	35%	4	13%
Severo	3	10%	0	0%
Grave	3	10%	0	0%
Total	31	100%	31	100%

Nota: Fuente propia basada en la escala de ansiedad de Hamilton (2022).

Como puede observarse en la gráfica 2, el índice general presenta una disminución, donde se ve que ya no hay existencia de niveles de ansiedad en la clasificación severa o grave, en cuanto a la moderada de 35% disminuyó a 13%, respecto a la leve se redujo de un 45% a un 42% sin embargo podemos decir que el mayor dato significativo se encuentra en la ausencia de ansiedad pues de 0% antes del taller cambio a un 45% después del taller, lo que significa una diferencia significativa de los resultados antes y después del taller.

Gráfica 2

Resultado de antes y después del taller de la escala de ansiedad de Hamilton de toda la población



Nota: La gráfica muestra un comparativo entre los resultados antes y después del taller. Fuente propia basada en los resultados de la escala de ansiedad de Hamilton (2022).

Al examinar la tabla 6, se muestra que efectivamente hubo una disminución en los porcentajes y resultados de los alumnos de la escuela secundaria particular Instituto Patria.

Tabla 6

Calificación del Inventario de Beck antes del taller

Nivel	Total, de sujetos
Mínima	3
Leve	13
Moderada	10
Severa	5

Nota: Fuente propia basada en el Inventario de ansiedad de Beck (2022).

Para determinar si efectivamente funcionó el taller basado en la arte terapia, en la tabla 7 se muestran los resultados obtenidos del Inventario de Ansiedad de Beck y al comparar los datos se puede observar cómo efectivamente existió una mejoría

Tabla 7*Calificación del Inventario de Beck después del taller*

Nivel	Total, de sujetos
Mínima	11
Leve	15
Moderada	5
Severa	0

Nota: Fuente propia basada en el Inventario de ansiedad de Beck (2022).

Una vez que se ha observado que en la escala de ansiedad de Hamilton si existió una reducción de la ansiedad en los adolescentes, es conveniente incluir porcentajes para una mayor comprensión de los resultados.

Tabla 8*Calificación del Inventario de ansiedad de Beck antes y después del taller en porcentajes.*

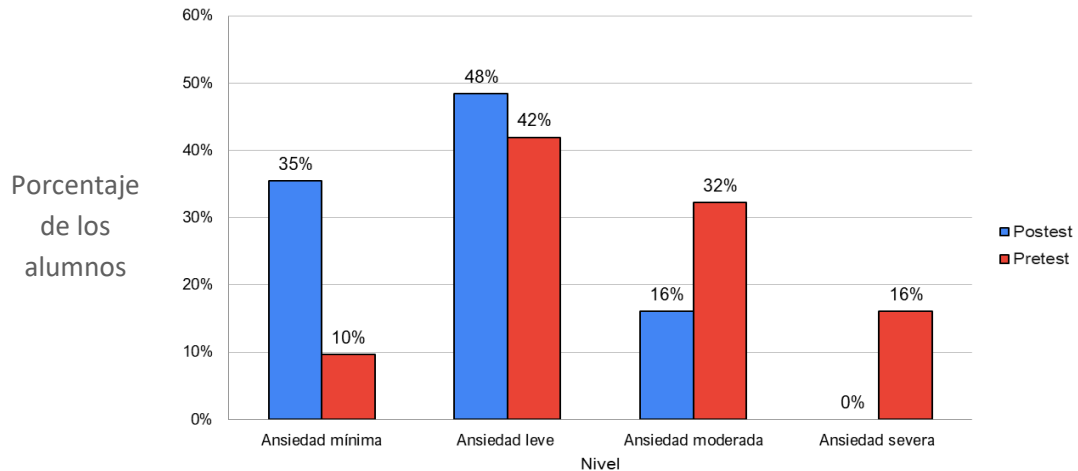
Nivel	Antes del taller	Porcentaje	Después del taller	Porcentaje
Mínima	3	10%	11	35%
Leve	13	42%	15	48%
Moderada	10	32%	5	16%
Severa	5	16%	0	0%
Total	31	100%	31	100%

Nota: Fuente propia basada en el Inventario de ansiedad de Beck (2022).

Es importante resaltar que en efecto hubo un manejo y reducción de la ansiedad, en la gráfica 3 se muestra un comparativo con base a los resultados obtenidos antes y después de la aplicación del taller y como se puede observar, evidentemente hay una disminución de la ansiedad en los adolescentes de la escuela secundaria particular Instituto Patria.

Gráfica 3

Resultado antes y después del taller del inventario de ansiedad de Beck de toda la población



Nota: La gráfica muestra un comparativo entre los resultados antes y después del taller. Fuente propia basada en los resultados del inventario de ansiedad de Beck (2022).

Como puede observarse, la ansiedad disminuyó y en algunos casos se logró controlar, justo como se observa en las diversas gráficas y tablas mostradas con anterioridad. Dicho de otra forma, cuando se muestran los resultados de las pruebas aplicadas antes del taller de la escala de ansiedad de Hamilton y el inventario de ansiedad de Beck, se observa que si existe un cuadro de ansiedad y en algunos casos son elevados. Sin embargo, en la calificación de las pruebas de ansiedad después del taller, se percibe que hubo un manejo y reducción de la ansiedad, por lo tanto, se comprueba la hipótesis de investigación pues por medio del taller basado en arte terapia como técnica de expresión emocional, se puede reducir la ansiedad causada por la pandemia.

Análisis

Se considera importante mencionar que a partir de la pandemia se han realizado investigaciones en los adolescentes y ansiedad, lo que ayudó a sustentar el trabajo de investigación. A si mismo es indispensable citar que las escalas permitieron verificar el nivel de ansiedad que presentaban los alumnos debido a la pandemia y a partir de ello, crear y aplicar el taller basado en la arte terapia como técnica de expresión emocional, que condicionó diversas ventajas, como menciona Fancourt D, entre las que se encuentra:

Permitir expresar sentimientos difíciles de verbalizar, desarrolla habilidades de afrontamiento saludables, explora la imaginación y creatividad, mejora la autoestima y confianza, identifica y aclara las preocupaciones, aumenta la capacidad de comunicación, mejora las habilidades físicas, disminuye los niveles de estrés y ansiedad, motiva el pensamiento y ayuda a la reflexión y mejora la concentración, atención y memoria (Finn, 2019, p. 9)

Una vez dicho esto y debido a que entre sus funciones se encuentra la de disminuir los niveles de ansiedad, se puede concluir que se logró, ya que, al observar las tablas y gráficas presentadas con anterioridad, se observa una disminución o un manejo en la ansiedad de los adolescentes que participaron en el trabajo de investigación.

Por otro lado, es importante destacar que nuestros objetivos específicos si se cumplieron, el primero de ellos fue identificar a la población estudiantil de la escuela secundaria Instituto Patria que presenta signos y síntomas de ansiedad, lo cual se realizó gracias a la entrevista semi estructurada y a los maestros que los canalizaron al departamento de psicología.

De ahí se continúa con el siguiente objetivo, el cual fue evaluar los niveles de ansiedad de los alumnos y gracias a la escala de Ansiedad de Hamilton y el Inventario de Ansiedad de Beck se logró detectar dónde se ubicaban los estudiantes de la institución en cada escala que las pruebas brindaban.

Continuando con el siguiente objetivo, se logró crear un taller con actividades de expresión emocional basado en la arte terapia y al momento de llevarlo a cabo se compararon los niveles de ansiedad antes y después del taller y con esto se destacó los resultados obtenidos, puesto que se observa de una manera significativa una modificación y disminución de ansiedad en los alumnos de la escuela secundaria Instituto Patria.

Tomando esto en cuenta, es importante resaltar el hecho de que se sabe que la ansiedad puede estar presente en muchos momentos en su vida y si en algún momento la pandemia llega a desaparecer, aun así, puede existir otro suceso que les cause entrar a un cuadro de ansiedad. Es por ello por lo que en el taller también se les daba ciertas recomendaciones para hacerles conciencia que no solo pueden resolver o calmar su ansiedad ahorita, sino que, en todo el transcurso de su vida, ellos van a poder trabajar con las herramientas que se les está brindando.

Ya que se habló del objetivo general y de los específicos de la presente investigación y de que se observó que, si se cumplió con el fin esperado, hay que resaltar de igual manera la hipótesis, pues esta nos menciona que por medio del taller basado en arte terapia como técnica de expresión emocional, se puede reducir la ansiedad causada por la pandemia, lo cual se logró comprobar gracias al manejo estadístico a partir de la comparación y análisis de la cantidad de alumnos que presentaban ansiedad antes y después de la creación y aplicación del taller.

Una vez dicho esto, se estuvo observando que hay necesidad de brindar herramientas a los alumnos, pues la pandemia trajo como consecuencia el desarrollo de ansiedad en ellos, en cuanto a las limitaciones se encontraron diversos obstáculos, de los cuales es importante rescatar que la escuela está trabajando en un sistema híbrido, el cual significa que hay alumnos tomando clases de forma presencial como virtual y eso mismo frenó un poco el proceso para poder observar con mayor facilidad a los alumnos y detectar quienes padecen ansiedad.

Sin embargo es de suma importancia resaltar que la presente investigación y el taller que se realizó, abre muchas puertas a las personas para que puedan seguir una guía de cómo actuar o qué actividades pueden realizar para poder disminuir su ansiedad y de igual forma la institución puede retomar esta o diversas actividades para los alumnos de la escuela y de esa forma estar fortaleciendo el trabajo que se estuvo realizando con ellos o con los estudiantes de nuevo ingreso, ya que ellos también están pasando por una situación parecida a la de todo el alumnado.

Para concluir con este análisis de los distintos datos obtenidos en la investigación de tesis, es importante mencionar que a pesar de las diversas dificultades que se presentaron para realizar la investigación y de igual forma el taller, se obtuvo el conocimiento conforme se fue realizando la investigación.

Todo lo que se aprendió al estar realizando el trabajo tanto teórica y prácticamente, llega a formar parte de la tesis, ya que gracias a esto se logró concretar el trabajo de investigación con éxito y con buenos resultados para los alumnos de la escuela secundaria particular Instituto Patria (SIP).

En cuanto al taller, al estar realizando, organizando y trabajando, se considera que significó un reto desde el principio, ya que, por cuestiones de la pandemia, hubo muchas actividades que se tuvieron que modificar puesto que hay reglas que se deben de cumplir, tanto en el instituto como para el cuidado de cada uno de los alumnos.

Sin embargo esas no fueron las únicas cuestiones que se tuvieron que modificar, respecto al costo de los materiales, es importante recalcar que aunque los alumnos pertenezcan a una escuela privada, la situación económica de algunos se debieron considerar, puesto que ante la pandemia varios padres de familia se quedaron sin empleo, por ello los materiales que se les pedía debían de ser pensados para que toda nuestra población tuviera acceso a cada una de ellas y de esa forma que ninguno se quedará sin realizar alguna actividad.

Pero a pesar de ello el taller logró mostrar que siempre se puede adaptar cada dinámica y que no hay necesidad de poner pretextos para poder buscar la manera de

ayudar a las personas a trabajar con las diversas necesidades que tienen, como en este caso la ansiedad que los alumnos estaban presentando, por lo tanto, este trabajo aporta información relevante a diversas investigaciones e invita a que en lo futuro se indague algún otro sentimiento que las personas puedan estar pasando y lo aborden a través de otra alternativa basándose en la arte terapia.

Recomendaciones

Se concluye que el presente trabajo de investigación permite apoyar en el manejo y disminución de la ansiedad, sin embargo, también impacta en la prevención de consecuencias graves que puede ocasionar la ansiedad en los adolescentes.

Desde el punto de vista práctico es recomendable que por parte de la escuela se dé seguimiento al taller basado en la arte terapia como apoyo en el manejo y disminución de la ansiedad, a través de actividades y que puede ser manejado por personal de la escuela.

Por eso se recomienda capacitar al personal para la implementación del taller, en el presente ciclo escolar, como en los posteriores, también en las diversas generaciones que se integren en la institución, para que de esta forma pueda existir un verdadero apoyo para los alumnos de la institución o las personas que convivan con estos y les brinden la información que la escuela les está proporcionando.

También es importante realizar evaluaciones con los alumnos que aun después del taller presentan ansiedad moderada y en caso necesario se canalicen para recibir un tratamiento oportuno, ya que en muchas ocasiones se deja a un lado la salud mental y por esta misma razón no llegan a asistir a terapia, lo que ocasiona que no se trate el problema primordial y que sea una constante en su vida por no ser manejada por un profesional, en este caso el psicólogo.

De igual forma, en la escuela se cuente con un apartado llamado escuela para padres, donde de esa manera se le puede hacer conciencia a cada uno de los tutores sobre estos temas y cómo abordarlos de una manera efectiva, y así se pueda lograr que consideren una prevención ante los diversos casos que se puedan estar presentando durante casa.

Una situación más por resaltar y comentar son los cursos a maestros, puesto que, aunque ellos lleguen a recibir pláticas constantes sobre estos temas en los consejos técnicos, no lo llegan a profundizar, por lo tanto, se recomienda que exista una mayor preparación de parte de los docentes para saber cómo actuar o poder percibir si algunos

de los alumnos necesitarán una atención especial, puesto que ellos son de las personas que más información pueden tener de los alumnos al momento de estar conviviendo constantemente dentro del aula.

Como resultado de la investigación realizada, se puede concluir que el trabajo psicológico con adolescentes de entre 12 a 15 años es de suma importancia, ya que sabemos perfectamente que la adolescencia es considerada una de las etapas más difíciles por los diversos cambios que presentan, pero de igual forma debemos de considerar la pandemia, ya que esta trajo muchos cambios que la sociedad (incluyendo a los alumnos de la escuela secundaria particular Instituto Patria) no consideraba.

Debido a esto, se cree que es conveniente recomendar la implementación del trabajo psicológico en los adolescentes de la institución y estar realizando un seguimiento de cómo han manejado la ansiedad que se les presenta cuando viven una situación que les provoque dicho sentimiento.

Pero antes de esto, es de suma importancia que también los padres o tutores asistan a un tratamiento psicológico, puesto que sabemos que en muchas ocasiones el verdadero problema no se puede ver con claridad, ya que solo se logra ver una sola versión de la situación y por lo tanto el trabajo terapéutico podría quedar incompleto al no conocer todos los hechos. De igual forma es importante resaltar que al momento de que los cuidadores se percatan de la importancia de asistir a terapia y de los diversos problemas por lo que ellos están pasando y por lo que están viviendo sus hijos, podría existir una mejor comprensión en los diferentes ámbitos de la vida del alumno y del padre.

Por último, es importante considerar que nuestra población se vio reducida por las cuestiones que estamos viviendo actualmente y debido al modelo híbrido que se lleva a cabo en la institución así que una de las recomendaciones importantes es no dejar a un lado a la población que toma sus clases en línea, ya que ellos también pueden presentar signos y síntomas de ansiedad.

Tomando esto en cuenta, la recomendación es que en futuras investigaciones se adapte el taller a las personas que sigan sin salir de casa, para que de esta forma ellos también puedan tener un soporte y logren una expresión emocional con ayuda de las diversas actividades que la arte terapia ofrece, una vez dicho esto, de igual forma deben de asistir a terapia para trabajar con el sentimiento que les está causando un conflicto en su vida cotidiana.

Sin embargo, hablando de la parte metodológica, se deja abierta la posibilidad de que en futuras investigaciones tomen en cuenta a los talleres basados en la arte terapia para el trato de otros diagnósticos.

De igual forma que otras disciplinas puedan retomarlo, como por ejemplo la educativa, en donde si se integra el conocimiento de estas actividades basadas en la arte terapia, se podría ayudar a los alumnos a un manejo de sus emociones y de igual manera darles otra alternativa a los estudiantes para el manejo y disminución de la ansiedad.

Por último y hablando específicamente del área de psicología y con base a que en México no es tan reconocida, se recomienda incluir la arteterapia en otras investigaciones y darle difusión con el fin de brindar mayores alternativas a los psicólogos para el manejo de emociones y sentimientos

Referencias

- Aaron T. Beck. (1988). Inventario de Ansiedad de Beck.
<https://www.behavioralpsycho.com/>
- American Academy of Pediatrics (2019). *Etapas de la adolescencia*.
Healthychildren. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Asale, R. (2020). *terapia*. Diccionario de la lengua española. *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/terapia>
- Asociación chilena de Arteterapia. (s.f.). *Antecedentes Históricos*.
<https://www.arteterapiachile.cl/antecedentes-historicos#:~:text=El%20arte%20terapia%2C%20como%20modalidad,enfermos%20mentales%2C%20la%20coleccionaron%20y>
- Baltar, F. y Gorjup, M. T. (2012). Muestreo mixto. *Intangible Capital*, 8(1), 2014-3214. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54924517006>
- Barán, A. (2018). La fobia social, un acercamiento psicológico desde el enfoque cognitivo-conductual [Tesis de titulación, Universidad de la República Uruguay] Archivo digital.<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/5369/1/SAFIR.pdf>
- Barnhill, J. W. (2022). *Introducción a los trastornos de ansiedad*
<https://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/introducci%C3%B3n-a-los-trastornos-de-ansiedad>
- Camargo Mesa, A. M. (2020). *Arteterapia enfoques y beneficios / Tu Salud Guía* [Vídeo]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=huX8h2X6HuY>
- Campo, A. (2015). Cómo planificar Un Taller. Barakaldo.
https://www.irekia.euskadi.eus/uploads/attachments/8677/Proyecto_18_09.pdf?1478097924.5#:~:text=Un%20taller%20es%20un%20proceso,De%20aqu%C3%AD%20el%20t%C3%A9rmino%20taller.

- Ceccarelli Manrique, E. C. (2017). *Niveles de ansiedad en sujetos que practican el malabarismo en la ciudad de Lima Metropolitana*. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1396/TRAB.SUFIC.PROF.%20CECCARELLI%20MANRIQUE%2C%20ELIO%20C%3%89SAR.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Clínica de la Ansiedad en Barcelona. (2022). *¿Qué es la ansiedad y por qué se produce?* <https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/preguntas-mas-frecuentes/que-es-la-ansiedad-y-por-que-se-produce/>
- Condes. (s. f.). *Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)*. Líder en Atención. <https://www.clinicalascondes.cl/500?aspxerrorpath=/CMSPages/PortalTemplate.aspx#:~:text=El%20Inventario%20de%20Ansiedad%20de,puntuaci%C3%B3n%20entre%200%20y%2063>
- Contreras, J. A. (2021, 31 de agosto). Recomendaciones para el manejo de la ansiedad durante la pandemia [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=f1CuX3Ru1MA&t=3s>
- Corporación Universidad de la Costa. (2020). Enfoque humanista. *Repositorio*, 17(3), 3-12. https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/6591/2020_2_%20Enfoque%20Humanista%20_%20PA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cosme Ramírez, B. (2013). *El uso del arteterapia como alternativa psicoterapéutica en el área clínica de la psicología: un estudio de caso*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. <http://132.248.9.195/ptd2013/agosto/0699686/0699686.pdf>
- Cunsolo, P. (2020). *Enfoque gestáltico*. [https://www.pablocunsolo.com/coaching-personal-2/#:~:text=El%20Enfoque%20Gest%C3%A1ltico%20\(EG\)%20es,existe%20por%20s%C3%AD%20solo%2C%20aislado](https://www.pablocunsolo.com/coaching-personal-2/#:~:text=El%20Enfoque%20Gest%C3%A1ltico%20(EG)%20es,existe%20por%20s%C3%AD%20solo%2C%20aislado)
- De la Costa, C. U. (2020). *Enfoque humanista*. Universidad de La Costa.

<https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/6591#:~:text=El%20Enfoque%20Humanista%20estudia%20los,espon%20tamente%20en%20la%20vida%20cotidiana>

- Departamento de Educación. Universidad de Cantabria. (2006). Control de estrés y ansiedad. *Redalyc*, 2. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832312036.pdf>
- Díaz, L. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación médica*, 2 (7). http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009#:~:text=La%20entrevista%20semiestructurada&text=Contar%20con%20una%20gu%C3%ADa%20de,y%20la%20literatura%20del%20tema.
- Divulgación Dinámica. (Eds.). (2017). *arteterapia para la intervención socioeducativa y el desarrollo personal*. Club de formación. <https://www.divulgaciondinamica.es>
- Divulgación Dinámica. (Eds.). (2017). *Talleres de arteterapia: orientaciones metodológicas*. Club de formación. <https://www.studocu.com/es/document/uned/psicologia-de-la-emocion/555-resumenenes/21911472>
- Divulgación Dinámica. (Eds.). (2017). *técnicas de creación para talleres de arteterapia: técnicas clásicas*. Club de formación. <https://www.divulgaciondinamica.com/taller-de-tecnicas-en-arteterapia-dibujo-pintura-y-grabado/>
- Divulgación Dinámica. (Eds.). (2017). *técnicas de creación plástica para talleres de arteterapia: elementos del lenguaje plástico-visual*. Club de formación. <https://revistas.ucm.es>
- Elio, A., Hernández, E., Medina, R., y Laso, E. (2017). *Modelo Sistémico Ante El Malestar Contemporáneo. Psicoterapia Relacional E Intervenciones Sociales*. Morata. <https://www.elsotano.com/libro/modelo-sistemico->

ante-el-malestar-contemporaneo-psicoterapia-relacional-e-
intervenciones-sociales_10559786

- Elmer, L., Ramírez, E., Lourdes, M., Viejo, Victoria., Compañ, A., Azucena, Y. (2014). Nivel de depresión en personas mayores de 65 años del estado de Yucatán según su contexto social. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3). <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol17num3/Vol17No3Art4.pdf>
- Errázuriz, M. (s. f.). *Beneficios Arteterapia, para qué sirve, objetivos y resultados*. Arteterapia en Chile. <http://www.arteterapiaenchile.cl/arteterapia/beneficios-del-arte-terapia/>
- Facultad de ciencias económicas Universidad de San Carlos de Guatemala. (2019, 30 agosto). *Enfoque Humanista*. <https://adminusaceconomicas.home.blog/enfoque-humanista/>
- Fancourt, D. (2019). Arteterapia: definición y beneficios. *La Mente es Maravillosa*, 5. <https://lamenteesmaravillosa.com/arteterapia-definicion-beneficios/>
- Finn, A., Soler, J., Díaz, O., Escolano, E., & Rodríguez, A. (2016). *Inteligencia emocional y bienestar II* (1.a ed., Vol. 2). Sello editorial Universidad San Jorge. <https://dialnet.unirioja.es/>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2022). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. *Report*, 10(2), 2-3. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes#:~:text=UNICEF%202020%20Entre%20las%20y,en%20los%20%C3%BAltimos%20siete%20d%C3%ADas.>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (s.f). *Adolescentes*. UNICEF. <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
- Galindo, O y Rojas-Castillo, E. (2015). Propiedades psicométricas del

Inventario de ansiedad de Beck (BAI) en pacientes con cáncer. *Psicooncología*, 12(1), 51-58. <https://revistas.ucm.es>

- Guerri, M. (2021, 30 abril). *¿Qué es el Psicoanálisis? El enfoque psicoanalítico de la Psicología*. <https://www.psicoactiva.com/blog/psicoanalisis-enfoque-psicoanalitico-la-psicologia/#:~:text=El%20enfoque%20psicoanal%20de%20la%20Psicolog%20Verificado%20Redactado%20por&text=La%20idea%20central%20en%20el,sentimientos%20deseos%20y%20recuerdos%20inconscientes>
- Guerrón Pérez, E. (2015). Guía didáctica de estrategias en arteterapia para el Trabajo con adolescentes entre las edades de 16-18 años que presenten ansiedad del colegio fiscal “Octavio Cordero Palacios”. (Tesis de licenciatura) Universidad del Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/4969/1/11408.pdf>
- Hidalgo, I y Ceñal, M. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Anales pediatría*, 12 (1), 42-46.
- Instituto de terapia Gestalt de valencia. (2019, 23 mayo). *Terapias*. Itgestalt. <https://www.itgestalt.com/terapias/>
- Instituto Terapéutico de Madrid. (s. f.). *Terapia y Psicología Adultos*. <https://www.itemadrid.net/clinica-psicologica/terapia-y-psicologia-adultos/>.
- Instituto Terapéutico de Madrid. (2022). *Terapia y Psicología* <https://itemadrid.net/clinica-psicologica/terapia-y-psicologia-adultos/>
- Instituto Terapéutico de Madrid. (s. f.). *Terapia y Psicología Adultos*. Psicólogos adultos. <https://www.google.com/url?q=https://www.itemadrid.net/clinica-psicologica/terapia-y-psicologia->

adultos/&sa=D&source=docs&ust=1646207663226358&usg=AOvVaw1Jw5ci9PGGhglifBc1ZNc8

- Jimenez. (2013). *Enfoque humanista – Definición*. Medigraphic, 2.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=35396>
- Kramer, E. (Eds.). (1982). *Terapia a través del arte en una comunidad infantil*. Kapelusz.
https://books.google.com.mx/books?id=hg7BAQAACAAJ&dq=terapia+a+traves+del+arte+en+una+comunidad+infantil&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y
- Krane, V, Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Sello Editorial Médica Panamericana
- López, M. I., Nuñez, J., Vázquez, P., Guillén, E. A., Bracho, E. (2021). Ansiedad en niños y adolescentes debido a la cuarentena por COVID-19. Una encuesta en línea. *American Academy of Child & Adolescent*, 19(4), 519-523. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actmed/am-2021/am214j.pdf>
- Lyness, D. (2013, mayo). *Trastornos de ansiedad (para Adolescentes)*.
<https://kidshealth.org/es/teens/anxiety.html>
- Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales V. (Eds.) (2015). *Trastornos de ansiedad*. Asociación Estadounidense de Psiquiatría.
<https://ebg.ec/wp-content/uploads/2021/01/DSM-5-Trastornos-de-ansiedad.pdf>
- Marín, A. (2020). *El origen del Arteterapia*.
<https://arteterapiaec.com/2020/05/09/el-origen-del-arteterapia/#:%7E:text=%E2%80%9CEl%20Arteterapia%20era%20la%20idea,todos%20ellos%20con%20alegaciones%20leg%C3%ADtimas>
- Marjan, M., Mendieta, D., Muñoz, M. A., Díaz, A. Cortés, J. F. (2014). *Calidad*

de vida y discapacidad en el trastorno de ansiedad generalizada. *Salud Mental*, 37(6), 509-516.

<http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v37n6/v37n6a9.pdf>

- Max R. Hamilton. (1959). *Escala de Ansiedad de Hamilton*.
http://rehabilitacioncardiaca.org/files/Puntuaci_n_de_Hamilton.pdf
- Muñoz, R. (2018). Arte Terapia Humanista. *Recreo*, 27(2), 3-4.
<https://elrecreo.org/actividad/formacion-arteterapia-humanista/>
- Muuss, R. E. (1991). *Teorías de la adolescencia*. Sello editorial Buenos Aires: Paidós.
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. *OPS*, 13(3), 2-3.
[https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo#:~:text=Ginebra%2C%20de%20marzo%20de,de%20la%20Salud%20\(OMS\).](https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo#:~:text=Ginebra%2C%20de%20marzo%20de,de%20la%20Salud%20(OMS).)
- Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D. (2001). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. Sello Editorial mcgraw-hill/Interamericana Editores, S.A. de C.V
- Pereyra, M. (2008). *Decidí ser feliz*. Sello Editorial Agencia de publicaciones México Central, A.C. y Asociación publicadora interamericana Florida
- Perez Roca, J. (2018). *Los beneficios de la arteterapia* | *RedSocial RedEduca*. red social. <https://redsocal.reduca.net/beneficios-arteterapia>
- Psicología, L. (2021). *Lo terapéutico y la terapia*. Luria Psicología.
<https://luriapsicologia.com/lo-terapeutico-y-la-terapia/>
- Puchol, D. (2003). Los trastornos de ansiedad: la epidemia silenciosa del siglo XXI. *Psicología Científica*, 5(3), 7-19.
- Real Academia Española. (2020). arte | *Diccionario panhispánico de dudas*. *Diccionario panhispánico de dudas*. <https://www.rae.es/dpd/arte>
- Requena, B. (2020). Muestreo no probabilístico. *Universo Formulas*.

<https://www.universoformulas.com/estadistica/inferencia/muestreo-no-probabilistico/>

- RIA Psicólogos. (2022). *Psicoanálisis / Terapia psicoanalítica, psicoanalistas*. <https://www.ryapsicologos.net/psicoanalisis-terapia-psicoanalitica/>
- Rice, P. (200) *Adolescencia, desarrollo, relaciones y cultura*. Sello editorial Prentice Hall-. Madrid
- Rodríguez González, A. R. (2015). *análisis y desarrollo del paisaje onírico y surrealista. utilización de la fragmentación y la simetría como recurso plástico*. Universidad del País Vasco. <https://www.ehu.eus/es/web/doktoregoa/tesis-doctoral>
- Rodríguez, T. (2016). *arte y terapia Historia, Interrelaciones, Praxis y Situación Actual*. Universidad de Salamanca. https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/129198/DHABA_TedejoRodr%EDguezE_Arte_y_Terapia.pdf;jsessionid=A3E8B73D462439E0BF294C80A1563F48?sequence=1
- Rojas, E. (2014). *Cómo superar la ansiedad*. Sello Editorial de Planeta, S. A.
- Rubín, J (1999). El origen del arte terapia, arteterapiaec. <https://arteterapiaec.com/2020/05/09/el-origen-del-arteterapia/>
- Stossel, S. (2014). *Ansiedad; miedo, esperanza y la búsqueda de la paz interior*. Sello Editorial de Editorial Planeta, S.A.
- Terol Cantero, M. C. (2015). *Revisión de estudios de la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HAD) en muestras españolas*. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16738685013.pdf>
- Triola, M. F. (2009). *Estadística* (10ma ed.). Sello editorial Pearson educación.
- Universidad de Granada. (2020). Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 17(3). 17-20. <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/931/730>
- Universidad internacional de Valencia. (s. f.). *Psicoanálisis: definición*,

elementos e influencia de las nuevas tecnologías.

<https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/psicoanalisis-definicion-elementos-e-influencia-de-las-nuevas#:~:text=El%20psicoan%C3%A1lisis%20se%20puede%20definir,de%20terapia%20y%20un%20tratamiento>

- Universidad Miguel Hernández Elche. (2015). La Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria en fibromialgia: Análisis de sensibilidad y especificidad. *Terapia Psicológica*, 33(3), 1-14. <https://teps.cl/index.php/teps/article/view/5/6>
- Universidad Nacional del Litoral. (s. f.). *¿Qué es el arte? – Ciencia, Arte y Conocimiento*. <http://www.unl.edu.ar/ingreso/cursos/cac/310a/>
- Universidad Rafael Landívar. (2018). *Ansiedad y estrés*. recursosbiblio. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Baran-Andrea.pdf>
- Vásquez Olcese, C. (2018). *Psicoterapia Gestalt: conceptos, principios y técnicas*. <https://www.psicologia-online.com/psicoterapia-gestalt-conceptos-principios-y-tecnicas-2278.html>
- Virues Elizondo, R. A. (2014). *Estudio sobre ansiedad*. <https://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>

Anexos

Anexo 1

Programación de actividades

	MES												Febrero	Marzo									
	AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE					DICIEMBRE			ENERO					
Planteamiento, Hipótesis, Variables, objetivos																							
Marco teórico																							
Muestra																							
Metodología																							
Aplicación de instrumentos																							
Aplicación del taller de arteterapia y Posttest																							
Resultados y análisis																							
Recomendaciones																							

Anexo 2

Entrevista semiestructurada

Nombre: _____ Edad: _____
Grado: _____ Grupo: _____ Fecha: _____

¿Cómo te has sentido en estos tiempos de pandemia?

¿Durante la pandemia has observado un incremento en tu preocupación por cosas sin importancia? ¿En qué situaciones ha pasado?

¿Consideras que te preocupas ahora por desgracias futuras que piensas que es posible que pasen a partir de la pandemia? ¿me puedes dar un ejemplo?

¿Durante estos tiempos de pandemia has sentido repentinas ganas de llorar sin que exista una situación que lo provoque?

¿Has detectado que durante la pandemia tienes sueño durante el día?

¿En estos tiempos de pandemia consideras que tu alimentación se modificó? ¿Esto ha afectado en tu vida diaria?

¿Continuamente has detectado alteraciones en el sueño (tardas en quedarte dormido, te despiertas varias veces o despiertas antes de lo previsto)? ¿Surge en una situación en particular? Explicala

¿Existe una sensación de tensión muscular que puede ir acompañada de dolor en determinadas partes del cuerpo (cuello, espalda, cabeza, hombros, etc)? ¿En qué momento surgen estas sensaciones?

¿Constantemente estás tenso o alterado la mayor parte del tiempo? ¿a partir de en qué momento comenzó o detectó que surgió esto?

¿Constantemente tienes pensamientos o sentimientos negativos sobre tu persona? Dame un ejemplo

¿Has observado que tienes movimientos repetitivos (pies, manos, rascarse, etc)? ¿Cada cuánto ocurre?

¿Has observado una constante dificultad para concentrarte? ¿A partir de cuándo comenzó a surgir esto?

¿Te has preocupado por cosas que otras personas dicen que no deberías preocuparte por ellas? ¿Cómo te ha hecho sentir eso?

¿Te has sentido muy irritable o a punto de estallar por sentirte estresado o abrumado? ¿En qué momento surge esto?

¿Has realizado alguna actividad para distraerte en esta pandemia?

Anexo 3

Escala de Hamilton para ansiedad

Instrucciones: La lista de síntomas es para ayudar al médico o psiquiatra en la evaluación del grado de ansiedad del paciente y sin alteración patológica. Por favor anote la puntuación adecuada.

0 = Ninguno 1= Leve 2 = Moderada 3 = Grave 4 = Muy incapacitante

Elemento	Síntomas	Punt.	Elemento	Síntomas	Punt.
1. Ansioso	Preocupaciones, anticipación de lo peor, anticipación temerosa, irritabilidad		9. Síntomas cardiovasculares	Taquicardia, palpitaciones, pulso fuerte, sensación de desvanecimiento, ausencia de latido	
2. Tensión	Sensación de tensión, fatiga, respuesta de alarma, llanto fácil, temblor, sentimiento de inquietud, incapacidad para relajarse		10. Síntomas respiratorios	Presión o constricción torácica, sensación de ahogo, suspiros, disnea	
3. Miedos	A la oscuridad, a los extraños, a quedarse solos, a los animales, al tráfico, a las multitudes		11. Síntomas gastrointestinales	Dificultad para tragar, gases, dolor abdominal, ardor, plenitud abdominal, náuseas, vómito, borborigmos, atonía intestinal, pérdida de peso, estreñimiento	
4. Insomnio	Dificultad para quedarse dormido, sueño fragmentado, sueño insatisfactorio o fatiga al despertar, sueños, pesadillas o terrores nocturnos		12. Síntomas genitourinarios	Frecuencia de micción, urgencia miccional, amenorrea, menorragia, desarrollo de frigidez, eyaculación precoz, pérdida de la libido, impotencia	
5. Intelectual	Dificultades de concentración, memoria reducida		13. Síntomas autónomos	Boca seca, sofocos, palidez, tendencia a sudar, mareos, cefalea tensional, erizamiento del cabello	
6. Humor depresivo	Pérdida de interés, ausencia de placer en las aficiones, depresión, despertar anticipado, variación en el día		14. Comportamiento durante la entrevista	Nerviosismo, inquieto o tranquilo, temblor de manos, ceño fruncido, tensión facial, suspiros o respiración acelerada, palidez, facial, tragar saliva, eructos, sacudidas tendinosas enérgicas, pupilas dilatadas, exoftalmos	
7. Somático (muscular)	Dolores, contracciones, rigidez, sacudidas mioclónicas, rechinar de dientes, voz titubeante, aumento de tono muscular		Puntuación total		
8. Somático (sensorial)	Tinnitus, visión borrosa, ráfagas de frío o calor, sensación de debilidad, sensación de incomodidad				

Anexo 4

Inventario de ansiedad de Beck

INVENTARIO DE BECK (BAI)

NOMBRE _____ EDAD _____ SEXO _____
OCUPACIÓN _____ EDO. CIVIL _____ FECHA _____

INSTRUCCIONES: Abajo hay una lista que contiene los síntomas más comunes de la ansiedad. Lee cuidadosamente cada afirmación. Indica cuánto te ha molestado cada síntoma **durante la última semana**, inclusive hoy, marcado con una X según la intensidad de la molestia.

	Poco o nada	Mas o menos	Moderada- mente	Severa- mente
1. Entumecimiento hormigueo	_____	_____	_____	_____
2. Sentir oleadas de calor (bochorno)	_____	_____	_____	_____
3. Debilitamiento de las piernas	_____	_____	_____	_____
4. Dificultad para relajarse	_____	_____	_____	_____
5. Miedo a que pase lo peor	_____	_____	_____	_____
6. Sensación de mareo	_____	_____	_____	_____
7. Opresión en el pecho o latidos acelerados	_____	_____	_____	_____
8. Inseguridad	_____	_____	_____	_____
9. Terror	_____	_____	_____	_____
10. Nerviosismo	_____	_____	_____	_____
11. Sensación de ahogo	_____	_____	_____	_____
12. Manos temblorosas	_____	_____	_____	_____
13. Cuerpo tembloroso	_____	_____	_____	_____
14. Miedo a perder el control	_____	_____	_____	_____
15. Dificultad para respirar	_____	_____	_____	_____
16. Miedo a morir	_____	_____	_____	_____
17. Asustado	_____	_____	_____	_____
18. Indigestión o malestar estomacal	_____	_____	_____	_____
19. Debilidad	_____	_____	_____	_____
20. Ruborizarse, sonrojamiento	_____	_____	_____	_____
21. Sudoración (no debido al calor)	_____	_____	_____	_____

Anexo 5

Sesión 1

Nombre del taller: Taller de arte terapia

Tema: Ansiedad. **Población:** Alumnos de secundaria **Duración:** 1 HR.

Fecha: 09/febrero/2022 **Lugar:** Instituto Patria **Imparte:** Ana Gabriela Vera Dávila

Objetivo general: Desarrollar un taller basado en la arte terapia para reducir la ansiedad que de acuerdo con la escala de Hamilton y Beck viven los adolescentes del Instituto Patria Secundaria a causa de la pandemia por SARS-Cov2.

Objetivo específico: Estimular al alumno a desarrollar su potencial creativo, expresando visualmente el conocimiento de sí mismo y de sus intereses

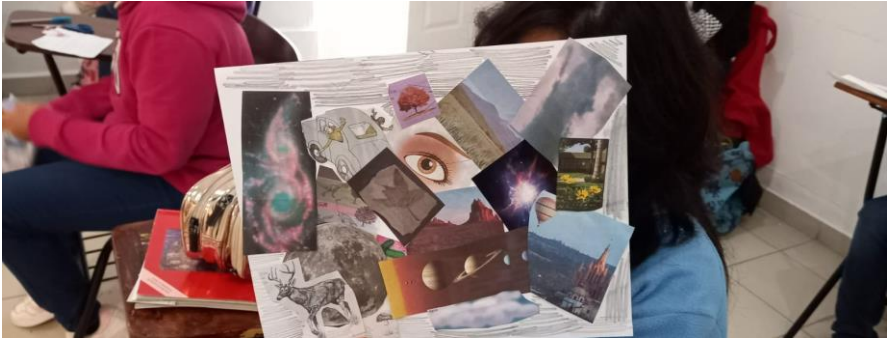
CARTA PROGRAMATICA				
Fase de trabajo	Duración	Actividad	Materia l	Observaciones
¿Qué hiciste ayer?	20 minutos	Les comentamos que vamos a plantearles una pregunta a la que deberán responder todos ellos en voz alta y de forma individual. Lanzamos la pregunta: ¿Qué hiciste ayer entre el fin de su última clase y el momento en que te fuiste a dormir? La responde progresivamente cada alumno, pero	Ninguno	Al principio cuando no se especificó tanto la pregunta todos querían participar, pero conforme se fue “complicando”, empezó a reducirse su forma de participar, después al empezar a observar sus respuestas se podía deducir que en algunos casos llegaban a inventar lo que realmente estaban haciendo. Cuando se les pregunto si querían más preguntas ellos mencionaban que sí y al cuestionar la razón

		<p>cada vez va a tener más complejidad, pues después se va especificando más, por ejemplo ¿Qué hiciste ayer a las 5:00 PM?</p>		<p>llegaban a mencionar que no siempre les preguntaban cosas de su persona, así que ellos utilizaron esta actividad para poder expresarse.</p>
Collage	30 minutos.	<p>“Todos estos materiales que tienen enfrente pueden utilizarlos para poder explicar quiénes son, sus intereses, sus gustos, sus disgustos y mientras lo vayan haciendo vayan pensando en situaciones/experiencias que los hayan marcado”</p>	<p>Revistas, periódicos, impresiones, tijeras, pintura, lápiz, colores, pegamento.</p>	<p>Mientras recortaban y elegían las imágenes que los representaban andaban platicando con sus compañeros y algunos hasta llegaban a reírse. Después cuando comenzaron a pegar las imágenes en sus gestos se observaba angustia, tristeza y hasta se percató que empezó a disminuir el ruido del salón en el que se encontraban. Cuando terminaron de pegar se les pidió que enseñaran su collage y que nos explicarán quiénes son y porque escogieron esas imágenes para describirlas.</p>
Cierre	10 minutos	<p>Reflexión sobre la dinámica de desarrollo</p>	<p>Ninguno</p>	<p>Se les preguntó que cómo se sintieron ante las dinámicas anteriores, en este caso, ellos mostraban estar contentos, pero cuando se empezó a especificar que se hablaba de la actividad del collage,</p>

				ellos mencionaban que había ciertas experiencias que los habían marcado y muchas de ellas fueron perdidas de seres queridos por esta pandemia, algunas otras el divorcio de sus padres o separación de estos y un dato a destacar es que la mayoría resalto que a partir de la pandemia empezaron a suceder muchas tragedias.
--	--	--	--	---

Anexo 6

Fotos de sesión 1:



Anexo 7

Sesión 2

Nombre del taller: Taller de arte terapia

Tema: Ansiedad. **Población:** Alumnos de secundaria **Duración:** 1 HR.
Fecha: 14/febrero/2022 **Lugar:** Instituto Patria **Imparte:** Ana Gabriela Vera Dávila

Objetivo general: Desarrollar un taller basado en la arte terapia para reducir la ansiedad que de acuerdo con la escala de Hamilton y Beck viven los adolescentes del Instituto Patria Secundaria a causa de la pandemia por SARS-Cov2.

Objetivo específico: Hacerles conciencia sobre que a pesar de que las situaciones que están viviendo sean “malas” cuando se avanza podrán encontrar color o una luz que les dé esperanza de continuar

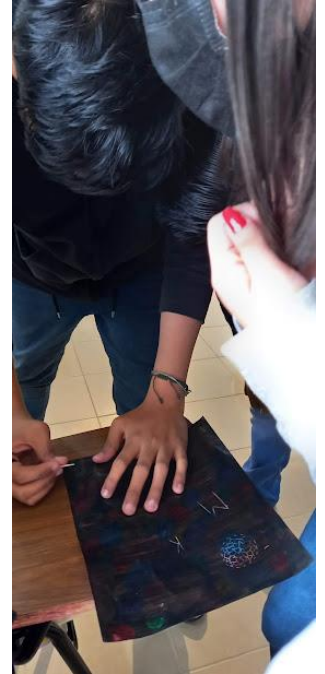
CARTA PROGRAMATICA				
Fase de trabajo	Duración	Actividad	Materia l	Observaciones
Teléfono descompuesto	20 minutos	En este juego solo se hará 3 equipos, de ahí a cada uno se les asignará una película/canción/libro, etc. y ellos escribirán letra por letra el nombre en la espalda del compañero hasta que llegue a la persona que tenga el plumón	Pizarrón Plumones negros Borradores	Como nuestra muestra está compuesta por alumnos de diversos grados se hicieron grupos buscando que entre todos puedan participar y conocerse, para crear un ambiente agradable. Al estar trabajando con ellos, se observó que ya no se sentían tan presionados, puesto que acababan de salir de evaluaciones internas de la institución y expresaban cierta angustia al principio

				sobre como podían salir en cuestión de calificaciones
Descubre tu esencia	30 minutos.	“Vamos a pintar ocupando todas las crayolas de colores hasta que no exista un espacio en blanco, después vamos a pasar la pintura negra por toda la hoja y esperamos a que se seque, una vez hecho eso con el palillo vamos a dibujar y nos vamos a percatar que se va a ver el color, así que lo que ustedes van a dibujar es como te sientes, lo que te gusta, lo que te calma, etc.”	Cartulina, hojas blancas, opalina blanca, crayolas de diferentes colores, pintura negra, palillos.	Cuando se les dio las hojas/cartulinas para que comenzaran a pintar, al principio lo intentaba hacer con un orden, pero después se intervino y se les dijo que ellos podrían colorear de la forma que quisieran sin buscar que fuera perfecto y que en algunas ocasiones entre más “imperfecto” era, entonces llegaba a ser mejor el trabajo, por lo tanto empezaron a pintar de maneras diferentes sin seguir un orden y así como en la anterior sesión, ellos mostraron felicidad al realizar esa parte del trabajo. Después al pintar de negro comenzaron a rascar con los palillos, en este momento ellos dibujaban sus casas, su familia, sus mascotas, etc.
Cierre	10 minutos	Reflexión sobre la dinámica de desarrollo	Ninguno	En el momento de terminar la anterior actividad se les menciona que como podrían entender la

				<p>actividad que se realizó, en algunos casos dieron ciertas versiones, pero después se les comento el objetivo y a partir de ahí cada uno empezó a mencionar que muchas veces cuando se les presenta un problema creen que todo va a acabar, pero que al final del día se dan cuenta que están bien y que pudieron con eso.</p>
--	--	--	--	--

Anexo 8

Fotos de sesión 2:



Anexo 9

Sesión 3

Nombre del taller: Taller de arte terapia

Tema: Ansiedad. **Población:** Alumnos de secundaria **Duración:** 1 HR.
Fecha: 18/febrero/2022 **Lugar:** Instituto Patria **Imparte:** Ana Gabriela Vera Dávila

Objetivo general: Desarrollar un taller basado en la arte terapia para reducir la ansiedad que de acuerdo con la escala de Hamilton y Beck viven los adolescentes del Instituto Patria Secundaria a causa de la pandemia por SARS-Cov2.

Objetivo específico: Detectar sus miedos o experiencias que en algún momento le hayan provocado ansiedad y expresarlas por medio de un dibujo

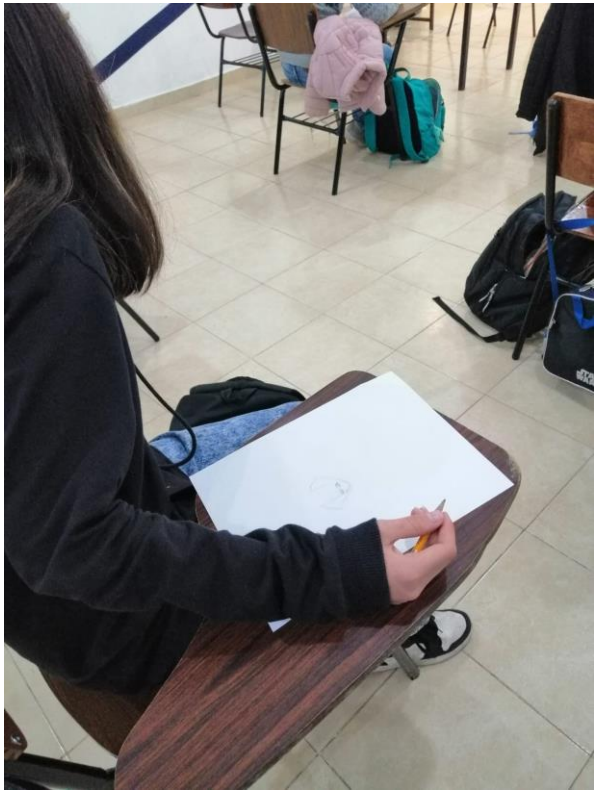
CARTA PROGRAMATICA				
Fase de trabajo	Duración	Actividad	Materia l	Observaciones
Las películas	20 minutos	Lo ideal es jugar por equipos, mínimo dos y dos personas en cada equipo. Sin embargo, por la población que tenemos se hizo equipos más grandes. Se trata de hacer con mímica y gestos el título de una película y que la otra persona de su equipo la adivine.	Papeles que contengan el nombre de las películas, series o caricaturas	Al principio los alumnos no sabían cómo expresar sus ideas y en algunos casos hasta llegaban a hablar porque no podían hacerlo por medio de mímica, pero conforme fueron pasando cada uno se iba haciendo ideas de como poder decir algo sin necesidad de ocupar las palabras.
Lo prohibido	30 minutos.	“Primero van a cerrar los ojos y van a pensar en alguna situación en la que más hayan sentido terror, miedo,	Lápices, colores, goma, sacapuntas, hojas o	Esta actividad fue difícil para los estudiantes ya que primero cuando cerraban los ojos algunos llegaban a

		ansiedad o desesperación” después empezaran a plasmar por medio del dibujo esa situación que les haya causado ansiedad.	cuaderno para dibujar	realizar gestos como de disgusto, después se les salían las lágrimas y en otros casos comenzaban a tener una posición corporal de inseguridad, una vez que empezaron con la actividad del dibujo, todo el salón estuvo en silencio, algunos seguían soltando algunas lágrimas y otros tanto hacían trazos muy fuertes o muy débiles, como si no quisieran plasmar ese suceso o como si estuvieran molestos con dicha situación.
Cierre	10 minutos	Reflexión sobre la dinámica de desarrollo	Ninguno	Cuando se les pregunto cómo se sentían, que expresaran que paso por su mente, algunos llegaron a decir que se sentían mal pero bien al mismo tiempo, ya que en muchas ocasiones ellos tienen que aguantarse porque no les gusta llorar o estar enojados, sin embargo, no sabían que realmente esa situación en vez de enojo les causaba tristeza. Como por ejemplo un alumno mencionó que estaba enojado con el mismo porque no pudo despedirse de su padre,

				sin embargo, al dibujarlo se percató que lo que realmente sentía era tristeza y que no sabía cómo expresarlo, ya que intento ser fuerte para su familia, pues observo que su madre y sus hermanos sufrieron mucho y que él no quería ser “egoísta”.
--	--	--	--	---

Anexo 10

Fotos de sesión 3:



Anexo 11

Sesión 4

Nombre del taller: Taller de arte terapia

Tema: Ansiedad. **Población:** Alumnos de secundaria **Duración:** 1 HR.
Fecha: 21/febrero/2022 **Lugar:** Instituto Patria **Imparte:** Ana Gabriela Vera Dávila

Objetivo general: Desarrollar un taller basado en la arte terapia para reducir la ansiedad que de acuerdo con la escala de Hamilton y Beck viven los adolescentes del Instituto Patria Secundaria a causa de la pandemia por SARS-Cov2.

Objetivo específico: El trabajar con mandalas nos permite conocer lo que se encuentra en el inconsciente del alumno; esta actividad permitirá que se conecte profundamente con su cuerpo, emociones, deseos, liberando el sentimiento de ansiedad.

CARTA PROGRAMATICA				
Fase de trabajo	Duración	Actividad	Materia l	Observaciones
Bolsa misteriosa	20 minutos	Para este juego se deben reunir varios objetos que estarán dentro de una bolsa, los participantes con los ojos vendados podrán meter su mano dentro de ella para tocar un objeto y tratar de adivinar qué es. Aquí gana el participante que adivine más objetos.	Bolsa Vendaje para los ojos Plastilin a Arena Gel Harina Café	Durante este juego los chicos estuvieron demasiado atentos, ya que les llamaba mucho la atención lo que podrían sentir y en el momento que adivinaban y como se trabajó por medio de una competencia se animaron más ante la dinámica.
Mandalas	30 minutos.	“El día de hoy van a agarrar su cuaderno de dibujo y empezaran a dibujar una mándala con las formas y útiles que	Lápiz, colores, borrador, cuaderno de dibujo,	Al momento de realizar el dibujo, empezaron de una forma suave, eso sucedió porque fue cuando empezaron a recordar la situación de

		ustedes deseen y cada que lo vayan realizando van a pensar en los problemas o situaciones que en algún momento vivieron con ansiedad y cómo se van perdiendo cada que vayan avanzando en el dibujo, pueden apoyarse de alguna figura o dibujo que ya conozcan.”	plumones, marcadores	conflicto, pero conforme fue avanzando la figura tanto su postura corporal como su dibujo empezó a modificarse, ya que se observa que el trazo era más duro, en algunos casos hacían más figuras y no había tanto espacio entre cada una de las imágenes que los unía. De ahí casi al finalizar la actividad se habían quedado sin idea de cómo terminar, sin embargo, se les comento que ellos decidían como hacerlo y que el término del dibujo era cuando sintieran que era necesario, puesto que no era obligatorio que llenaran toda la hoja
Cierre	10 minutos	Reflexión sobre la dinámica de desarrollo	Ninguno	Se les menciono que esta era la última actividad del taller y se les brindo otras opciones que podían hacer cuando en algún momento estuvieran en una situación que les pudiera causar ansiedad, pero claro, todo esto como prevención, ya que es importante el asistir a terapia, puesto que cada cosa que llegaron a

				<p>comentar si es una manera de expresión emocional, pero necesita ser tratada en terapia.</p> <p>Hablando de las dinámicas anteriores, mencionaron que al principio querían hacerlo bonito, pero que al tener en mente el problema por el que pasaron o están viviendo cada vez se iban preocupando menos de que quedara perfecto, hasta que en algún momento se perdieron en el dibujo y simplemente dejaron de pensar en la situación. Lo cual provoco que ellos se sintieran en calma, puesto que eso por lo que estaban pasando no podían olvidarlo y eso les estaba afectando en su día a día.</p> <p>Por ejemplo, en la escuela, puesto que como siempre andan pensando en eso, ya no hacen tareas, no comprenden bien el tema o simplemente ignoran totalmente al maestro que en ese momento se encuentre de encargado del grupo.</p>
--	--	--	--	---

Anexo 12

Fotos de sesión 4:



Anexo 13

Solicitud de aplicación



**INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES
DE LA VERA CRUZ**
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA PLAN DE ESTUDIOS 2008
Acuerdo CIRE Núm. 10/11 del 24 de mayo 2011
Clave de Incorporación UNAM 8967-25

SUR 31 N° 272 TEL.-01.272.724.26.24/4.03.92 ORIZABA, VER.

Orizaba; Ver. A 18 de enero 2022

IESV/PSIC/061/2022

Asunto: Solicitud de aplicación.

LIC. MIGUEL ÁNGEL VERA AGUILAR
DIRECTOR
ESCUELA SECUNDARIA PARTICULAR
INSTITUTO PATRIA

La que suscribe Mtra. Judith Elizabeth Rodríguez Girón, directora técnica de la licenciatura en Psicología, tiene a bien solicitar apoyo para que la C. **Ana Gabriela Vera Dávila**, egresada de la licenciatura en psicología, aplique los siguientes instrumentos: **Entrevista Semiestructurada, Escala de Ansiedad de Hamilton e Inventario de Ansiedad de Beck**. Esta aplicación se realizará de manera presencial a los adolescentes de la institución que usted dignamente representa. Con base a los resultados obtenidos, posterior se aplicará un taller de Arteterapia a los jóvenes que sean identificados con ansiedad.

Estos instrumentos tienen como objetivo **"Medir el grado de ansiedad por confinamiento por COVID 19"**

La interpretación de instrumentos, resultados y la aplicación de Taller, forman parte de la metodología, planteada para la tesis de la egresada antes citada, la cual lleva como título **"Taller de arteterapia para combatir la ansiedad de la pandemia por SARS-CoV-2"**

La aplicación de entrevista e instrumentos se realizará del 10 al 21 de enero. La aplicación del taller se realizará en cuatro sesiones, primera sesión 9 febrero, 2ª. Sesión 14 de febrero, 3ª. Sesión 18 de febrero y 4ª. Sesión 21 de febrero, en un horario de 13:00 a 14:00 horas.

Sin más por el momento, agradezco la atención al presente, esperando tener una respuesta favorable a la petición descrita.

Quedo a sus órdenes ante cualquier comentario.

Mtra. Judith Elizabeth Rodríguez
Directora Técnica.



Anexo 14

Solicitud de aceptación



ESCUELA SECUNDARIA PARTICULAR
INSTITUTO PATRIA
CLAVE: 30PES0491T
CICLO ESCOLAR 2022 - 2023

Río Blanco; Ver. A 19 de enero 2022
Asunto: Aceptación de aplicación.

Mtra. Judith Elizabeth Rodríguez
Directora Técnica
Instituto de Estudios Superiores
de la Vera Cruz

En atención a su solicitud de fecha 18 de enero del presente año y relativo a la aplicación de entrevista e instrumentos que pretende realizar la señorita **Ana Gabriela Vera Dávila**, egresada de la licenciatura en psicología por parte de la institución que usted representa, así como la aplicación de un taller que formará parte de la metodología planteada, para la elaboración de la tesis que lleva como título "**taller de arteterapia para combatir la ansiedad de la pandemia por SARS-CoV2**", le informo lo siguiente:

Que atendiendo a su solicitud y motivado por la finalidad que tiene la realización de las citadas aplicaciones de instrumentos, resultados y taller, hago de su conocimiento que se acepta a la señorita **Ana Gabriela Vera Dávila** en la escuela Secundaria Instituto Patria, para realizar dichas actividades.

Sin otro en particular me suscribo a sus distinguidas órdenes.

Lic Miguel Angel Vera Aguilar
Director