



Universidad
Finis Terrae

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE
FACULTAD DE
MAGÍSTER ARTES EN LA SALUD Y ARTETERAPIA

**ARTETERAPIA GRUPAL PARA LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR
SOCIOEMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMERO MEDIO EN
ESCUELA PÚBLICA**

RAYÉN CALDERÓN Y ENID BRAVO

Proyecto de Aplicación presentado a la Facultad de Artes de la Universidad Finis
Terrae, para optar al grado de Magíster de Artes en la Salud y Arteterapia

Profesora Guía: Paola Abatte Herrera

Santiago, Chile

2025

DEDICATORIA

A todas las niñas, niños y jóvenes que a veces no se sienten bien en el colegio, ya sea por el bullying, la soledad o el miedo al fracaso. Queremos dedicar este proyecto para que en los colegios públicos existan más espacios donde el arte sea una herramienta para expresarse, resignificar la incomodidad y encontrar otras formas de compartir con las otras personas.

Rayen Calderón Díaz

Quiero agradecer a mi familia, por apoyarme en mis decisiones y creer en mí. Por ayudarme a no rendirme y a no bajar los brazos. Agradezco también a todos mis amigos que siempre me apoyaron incondicionalmente y me dieron fuerzas, a todos quienes creyeron en mí y me ayudaron a volver a confiar y, sobre todo, a Dios por darme la fortaleza en todo momento.

Enid Bravo Acuña

AGRADECIMIENTOS

Disponemos este espacio para agradecer especialmente a Paola Abatte Herrera, nuestra profesora guía, quien ha mostrado gran interés, compromiso y excelente disposición para acompañarnos en este proceso. Por creer en nosotras, por motivarnos a dar lo mejor de nosotras y por guiarnos con su experiencia, investigación y conocimiento.

Gracias Paola por su tiempo, apoyo y amabilidad durante todo el proceso de construcción de este proyecto de aplicación. Sobre todo, muchas gracias por la gran disposición y generosidad al compartirnos sus valiosos aportes y conocimientos con relación al área de las artes integradas dentro del entorno escolar a través del Laboratorio de emociones.

Con relación a nosotras, queremos agradecer la una a la otra, por habernos conocido, por haber coincidido en el interés y motivación para trabajar con adolescentes en contexto escolar y poder compartir nuestros conocimientos y trabajar en equipo.

ÍNDICE

RESUMEN.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
CAPÍTULO I: FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	9
1.1 Planteamiento del Problema.....	9
1.2 Justificación del Problema	11
CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	14
2.1 Bienestar socioemocional.....	14
2.1.1 <i>Definición de bienestar socioemocional</i>	14
2.2 Estudiantes de primero medio.....	16
2.2.1 <i>Características socioemocionales</i>	16
2.2.2 <i>Factores socioculturales y bienestar socioemocional</i>	17
2.2.2.1 <i>La época de la ansiedad</i>	20
2.2.2.2 <i>Ansiedad escolar</i>	22
2.2.3 <i>Dinámica grupal y bienestar socioemocional</i>	24
2.3 Promoción del bienestar socioemocional y prevención de complejidades de salud mental	25
2.3.1 <i>Escenario social en escuela pública</i>	25
2.3.2 <i>políticas públicas en Chile</i>	27
2.3.3 <i>Asignatura de orientación</i>	29
2.3.4 <i>Estrategias de afrontamiento a la ansiedad y bienestar socioemocional</i>	31
2.4 <i>Artes Integradas y bienestar en estudiantes secundarios</i>	35
2.4.1 <i>Definición de artes integradas</i>	35
2.4.2 <i>Artes integradas y estudiantes secundarios</i>	37
CAPÍTULO III: ANTECEDENTES TEÓRICO-EMPÍRICO	40
3.1. Intervenciones desde las artes integradas en la escuela pública...	40
3.1.1 <i>Las artes integradas en la escuela: promoción del bienestar socioemocional y las estrategias de afrontamiento</i>	42

3.2 Intervenciones desde la arteterapia grupal	45
3.2.1 Arteterapia grupal y bienestar socioemocional en adolescentes	45
3.2.2 Arteterapia grupal con adolescentes en la escuela.....	48
CAPÍTULO IV: PROYECTO DE APLICACIÓN	52
4.1 Área de desarrollo del Magíster	52
4.2 Intervención	52
4.2.1 Población	52
4.2.2 Fin o visión de futuro del proyecto.....	52
4.2.3 Objetivo general del proyecto	52
4.2.4 Objetivos específicos del proyecto	52
4.2.5 Diseño de intervención	53
4.2.5.1 Consideraciones éticas	53
4.2.5.2 Presentación	55
4.2.5.3 Estrategias de Análisis de Resultados.....	58
4.2.6 Plan de trabajo (Carta Gantt).....	62
5. PROYECCIONES	64
6. REFERENCIAS	67
7. ANEXOS.....	74

RESUMEN

Este proyecto propone implementar un programa de arteterapia grupal como estrategia para promover el bienestar socioemocional en adolescentes de primer año de enseñanza media en una escuela pública. El objetivo principal es optimizar las estrategias de afrontamiento ante la ansiedad, reconociéndola como un fenómeno sociocultural actual significativo que afecta particularmente la etapa de la adolescencia. A través de actividades creativas y no evaluativas, se busca facilitar la expresión emocional, fortalecer las habilidades intrapersonales e interpersonales, y generar un impacto positivo en la convivencia escolar.

La intervención se enmarca en un enfoque preventivo, orientado a anticipar y mitigar factores que afectan el bienestar socioemocional: las demandas académicas, la presión social y los conflictos en la dinámica grupal. Este enfoque se alinea con los lineamientos educativos actuales del Ministerio de Educación (MINEDUC), Ministerio de Salud (MINSAL), Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio (MINCAP) y Ministerio de Desarrollo Social y Familia (MIDESO) que promueven la integración de la salud mental y las artes como herramientas clave para el desarrollo integral de los estudiantes.

El proyecto incluye un diseño participativo que considera tanto la perspectiva de las y los adolescentes como del cuerpo docente, promoviendo un espacio seguro para el aprendizaje socioemocional. Su implementación contribuye no solo al fortalecimiento individual, sino también a la mejora del clima escolar, fomentando comunidades educativas más saludables y resilientes.

Palabras clave: arteterapia grupal, bienestar socioemocional, promoción de la salud, prevención de la ansiedad, estrategias de afrontamiento, educación pública, adolescencia, intervención preventiva, Chile.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el bienestar socioemocional de los adolescentes ha cobrado relevancia como un aspecto crucial en el contexto educativo, dado su impacto en el desarrollo integral, el rendimiento académico y la convivencia escolar. Sin embargo, fenómenos sociales y culturales, como las dinámicas sociales complejas y las secuelas emocionales derivadas de la pandemia de COVID-19, han acentuado desafíos en este ámbito, generando, entre otras consecuencias, un aumento de la ansiedad en el entorno escolar. Estos factores, sumados a la creciente presión social característica de la adolescencia, evidencian la necesidad de intervenciones preventivas que promuevan el bienestar socioemocional y las habilidades de afrontamiento a la ansiedad en los estudiantes.

El presente proyecto propone implementar una intervención de arteterapia grupal en estudiantes de primero medio de una escuela pública, con el objetivo de promover el bienestar socioemocional a través de actividades creativas y no evaluativas. Este enfoque se alinea con los lineamientos del MINEDUC y el MINSAL en Chile, los cuales priorizan la integración de estrategias preventivas para abordar la salud mental desde un enfoque promocional.

El ingreso a primero medio representa un momento umbral en la trayectoria escolar de los adolescentes, marcando una transición significativa tanto a nivel académico como socioemocional. Esta etapa conlleva nuevas exigencias, la reconfiguración de dinámicas sociales y un proceso de adaptación que puede generar altos niveles de ansiedad. En el contexto post pandemia, estos desafíos se han visto intensificados por la inestabilidad emocional, los cambios en las formas de socialización y las dificultades en la regulación emocional, aspectos que influyen en el bienestar de los estudiantes. En este contexto, la arteterapia grupal se presenta como una herramienta poderosa para facilitar la expresión emocional, fomentar la cohesión grupal y desarrollar estrategias de afrontamiento saludables. A diferencia de enfoques

clínicos que buscan remediar problemáticas específicas, este proyecto adopta un enfoque preventivo, reconociendo la ansiedad como un fenómeno sociocultural común en la etapa adolescente y anticipando su impacto a través de la promoción de habilidades socioemocionales.

La metodología de intervención se basa en el uso de artes integradas como una herramienta para la autoexploración y la conexión grupal. El modelo se implementa en un curso completo de primero medio dentro del espacio de la asignatura de Orientación.

Cada sesión está estructurada para proporcionar un espacio seguro en el que los estudiantes puedan expresar sus emociones y reflexionar sobre sus vivencias. La intervención se desarrolla a lo largo de 9 semanas, con un total de 9 sesiones, cada una con una duración de 90 minutos, permitiendo un proceso progresivo de exploración emocional y fortalecimiento de habilidades de afrontamiento a la ansiedad.

Este proyecto busca no solo beneficiar a los participantes a nivel individual, sino también fomentar dinámicas grupales saludables dentro del curso, promoviendo una convivencia más armónica a través de las artes integradas y el juego. Asimismo, se espera contribuir al desarrollo de estrategias innovadoras en el ámbito de la arteterapia aplicada al contexto escolar, abriendo nuevas posibilidades para integrar las artes en la promoción de la salud y el bienestar en comunidades educativas de Chile.

CAPÍTULO I: FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

Varios autores han descrito la época actual como la "era de la ansiedad" (Palacio, 2023; Byung-Chul Han, 2023), reflejando cómo fenómenos sociales como la inmediatez, la conexión constante a internet, la hiperconexión, los movimientos sociales y la lógica de mercado que permea la cultura (Byung-Chul Han, ibid), así como la crisis sanitaria global y los determinantes sociales (OMS, 2022), han conducido a un estilo de vida acelerado que impacta negativamente el desarrollo integral de las personas. En las últimas décadas, y especialmente tras la pandemia, se han observado efectos negativos en el desarrollo socioemocional de niños, niñas y adolescentes. La Organización Mundial de la Salud en el año 2022 señaló que, en las últimas dos décadas, y de manera exponencial desde el inicio y fin de la pandemia, han aumentado los problemas relacionados con la salud mental, la salud física, la adaptación social y las relaciones interpersonales. Según Guajardo (2023), "en la actualidad, si bien no hay reportes nacionales de prevalencia de patologías post pandemia, se ha logrado evidenciar una significativa presencia de sintomatología de salud mental en los menores, reportándose como cifras más altas: síntomas asociados a dificultades atencionales e hiperactividad (70,8%), problemas de sueño (52,5%), síntomas de baja tolerancia a la frustración (38%), además de otros (síntomas ansiosos, conductas disruptivas, síntomas regresivos, síntomas físicos)" (p. 11).

En el ámbito educativo, se ha registrado un incremento significativo en problemáticas de convivencia escolar, incluyendo el acoso escolar, el ciberacoso (UNICEF, 2016) el bullying, la desmotivación y la deserción escolares (MINEDUC, 2020). Ante este panorama, se ha reforzado el enfoque en el cuidado y la promoción de la salud dentro de las comunidades educativas. Este enfoque, que ha ganado relevancia tras la pandemia, busca potenciar los recursos personales de los y las estudiantes para enfrentar mejor los desafíos actuales y mejorar el bienestar en la comunidad educativa (MINEDUC, 2021; OMS, 2022; UNICEF, 2016).

Desde el año 2000 hasta la fecha, en Chile se han desarrollado diversas estrategias en las comunidades educativas para fortalecer las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes. El Ministerio de Educación se enfoca en el fortalecimiento de estas habilidades a través de talleres, clases de orientación con enfoque de promoción (MINEDUC, 2021), programas de habilidades para la vida e intervenciones realizadas en colaboración con fundaciones u organizaciones que siguen estos mismos lineamientos de promoción de la salud (Ministerio de Desarrollo Social y Familia, 2023). Dentro de los lineamientos del plan de reactivación escolar, el arte se destaca como un elemento esencial en las intervenciones de promoción para adolescentes (MINEDUC, 2021). El arte, con un enfoque terapéutico y sin fines evaluativos, tiene la capacidad de promover el bienestar individual y grupal (Hidayati et al., 2022; Zhang et al., 2024; Beerse et al., 2019). La incorporación del arte como terapia en el entorno escolar se presenta como una estrategia de promoción efectiva.

A través del arte, los estudiantes pueden expresar sus emociones, reconocer sus sentimientos y compartir en un entorno creativo, fortaleciendo así sus habilidades intrapersonales e interpersonales. Los espacios artísticos se convierten en lugares potencialmente transformadores para los adolescentes, ofreciendo un entorno enriquecedor para su desarrollo emocional y social. En un estudio (Céspedes, 2021), se realizó una revisión sistemática de ocho estudios realizados en escuelas que utilizan arteterapia. Los hallazgos indicaron que la arteterapia contribuye al desarrollo emocional, social y psicológico, así como a la salud mental de las y los niños y adolescentes. Otra de las conclusiones de esta investigación fue que no se encontraron estudios realizados en centros educativos de Latinoamérica, lo que subraya una brecha importante en la literatura en relación a intervenciones de arteterapia para la promoción de la salud en adolescentes.

1.2 Justificación del Problema

Este proyecto se enfoca en la promoción del bienestar socioemocional y el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento de la ansiedad en adolescentes de primero medio, a través de la arteterapia, integrándose en el contexto educativo como una estrategia preventiva. La adolescencia es una etapa crucial para el desarrollo de habilidades de afrontamiento, ya que es en esta fase cuando los jóvenes comienzan a enfrentar mayores demandas emocionales y socioculturales.

La propuesta busca promover herramientas para gestionar las emociones complejas, fortaleciendo así su capacidad para enfrentar los desafíos cotidianos, en línea con el enfoque de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984, citado en Berra Ruiz et al., 2014). A través de la arteterapia, los adolescentes podrán explorar sus emociones y experiencias de manera creativa, facilitando una mayor autorregulación emocional y fomentando el bienestar socioemocional a nivel individual y grupal. En esta línea, investigaciones recientes han evidenciado que la creación de imágenes a través del arte influye en las emociones, el pensamiento y el bienestar, además de generar respuestas específicas en el cerebro y el cuerpo, lo que explica su efectividad en diversas poblaciones (Malchiodi, 2003). Estas evidencias respaldan el uso de la arteterapia en contextos educativos, ya que el dibujo, la pintura y otras formas de expresión artística no solo permiten a los adolescentes comunicar sus experiencias internas, sino que también los ayudan a fortalecer sus estrategias de afrontamiento y a desarrollar recursos emocionales para su vida diaria.

La relevancia de este proyecto radica en su capacidad para anticipar y prevenir el desarrollo de problemas emocionales en los adolescentes, como la ansiedad, contribuyendo al fortalecimiento de sus recursos internos. Al mejorar su capacidad de afrontamiento y la expresión emocional, no solo se reduce la probabilidad de que enfrenten estados ansiosos en el futuro, sino que también se fomenta una convivencia escolar más positiva. Según el Plan de Reactivación Educativa del MINEDUC (2024), es fundamental promover el bienestar socioemocional en el contexto educativo, y las artes ofrecen una vía poderosa para lograrlo.

La integración de esta intervención en la asignatura de Orientación, específicamente dentro del módulo de desarrollo personal, permite abordar de manera sistemática y sostenida el bienestar socioemocional de los estudiantes. Este espacio curricular brinda una estructura estable para la implementación del proyecto, asegurando continuidad y cobertura en el desarrollo de estrategias de afrontamiento a la ansiedad. Dado que la Orientación es una asignatura transversal enfocada en el crecimiento personal y la convivencia escolar, su vinculación con la arteterapia grupal refuerza la pertinencia de la intervención, favoreciendo la adherencia de los estudiantes y su impacto en la comunidad educativa.

Desde una perspectiva institucional, la implementación de estrategias de promoción del bienestar en la escuela responde a las necesidades detectadas en el contexto educativo actual, donde el aumento de la ansiedad escolar y el malestar emocional han sido ampliamente documentados. En este sentido, contar con mecanismos de financiamiento, como fondos concursables del Ministerio de Desarrollo Social o el MINCAP, permitiría ampliar el acceso a este tipo de iniciativas en establecimientos públicos.

Además, existen otras líneas de financiamiento que podrían respaldar la ejecución de este proyecto, como los fondos concursables del Ministerio de Educación destinados a mejorar la convivencia escolar. Por ejemplo, el fondo InnovaConvivencia busca potenciar la innovación pedagógica mediante proyectos orientados a mejorar la convivencia escolar en establecimientos que imparten Educación Básica o Media y reciben subvención del Estado (Ministerio Secretaría General de Gobierno, 2019). La incorporación de este tipo de recursos permitiría fortalecer la sostenibilidad del proyecto y su implementación en distintos establecimientos educativos, asegurando un impacto a largo plazo.

La viabilidad de este proyecto dentro del sistema escolar no solo contribuye a la prevención de la ansiedad en adolescentes, sino que también fortalece el rol de las artes en la promoción de la salud, abriendo nuevas oportunidades para su incorporación en programas educativos con un enfoque preventivo.

CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En esta sección se presentan los conceptos clave que sustentan el propósito de este proyecto de aplicación. Primero, se abordará el concepto de bienestar socioemocional y su relevancia en la vida de los estudiantes de primer año de enseñanza media, considerando los factores socioculturales que lo influyen.

Luego, se contextualizará el crecimiento de los adolescentes en la actual "era de la ansiedad", concepto de Roberto Palacios que dialoga con la modernidad líquida de Zygmunt Bauman y la época del rendimiento de Byung-Chul Han. Se reflexionará sobre la disolución de estructuras culturales, la digitalización y la presión del rendimiento como factores que amplifican la ansiedad en la juventud.

En tercer lugar, se analizará el impacto de estas dinámicas en el contexto escolar, explorando la ansiedad desde una perspectiva sociocultural y su manifestación en la experiencia grupal de los estudiantes.

Finalmente, se presentarán los lineamientos del Ministerio de Educación de Chile en la promoción del bienestar socioemocional y la prevención de problemas de salud mental, destacando el uso de las artes integradas y la arteterapia grupal como estrategias para fortalecer el bienestar estudiantil.

2.1 Bienestar socioemocional

2.1.1 Definición de bienestar socioemocional

El concepto de bienestar socioemocional se refiere al conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que permiten a las personas alcanzar el autoconocimiento, comprender y autorregular sus emociones, así como expresar sus sentimientos de manera adecuada. Además, incluye la capacidad para motivarse y establecer metas positivas, empatizar con los demás, construir y mantener relaciones saludables, tomar

decisiones responsables y gestionar efectivamente situaciones desafiantes (Goleman, 1996; Bisquerra, 2000; CASEL, 2017).

Las habilidades, el conocimiento y actitudes socioemocionales tienen un impacto significativo en diversas áreas de la vida de las personas, como las relaciones interpersonales, el bienestar psicológico, el rendimiento académico y la conducta (Fernández-Berrocal & Ruiz Aranda, 2008). Asimismo, se ha demostrado que existe una relación directa entre el desarrollo socioemocional y el bienestar general (Eisenberg, 2006), así como una mayor satisfacción en las relaciones interpersonales (Lopes, Salovey, Côté & Beers, 2005) y una reducción de síntomas de ansiedad y depresión en adultos (Goldenberg, Matheson & Mantler, 2006). Por lo tanto, la promoción de estas habilidades incrementa el bienestar social y emocional de los individuos.

En los últimos años, la incorporación del desarrollo socioemocional en los entornos educativos ha cobrado una relevancia creciente. Se ha propuesto que los sistemas educativos no solo deben centrarse en la formación académica, sino también en el bienestar socioemocional de los estudiantes, considerándolo un objetivo igualmente fundamental (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger, 2011).

La escuela, al ser uno de los principales espacios de socialización durante la niñez y juventud, se configura como el contexto ideal para formar ciudadanos capaces de vivir en una sociedad democrática, respetando y promoviendo los Derechos Humanos. La vida en democracia implica mayores desafíos, ya que requiere un desarrollo socioemocional que habilite a las personas para pensar y trabajar de manera colaborativa por el bien común, estableciendo relaciones respetuosas y construyendo acuerdos que trascienden los intereses individuales (CASEL, 2017; MINEDUC, 2024). Por ello, cuando nos referimos al bienestar socioemocional en este proyecto, hablamos de la experiencia socioemocional positiva tanto a nivel individual como grupal, en el contexto educativo.

2.2 Estudiantes de primero medio

2.2.1 Características socioemocionales

El ingreso a primero medio marca un momento crucial en la vida de los adolescentes, pues representa una transición significativa tanto a nivel escolar como personal. Este cambio implica adaptarse a nuevas exigencias académicas, reorganizar sus relaciones interpersonales y enfrentar retos emocionales derivados del proceso de autonomía creciente. La transición desde la educación básica a la educación media conlleva mayores niveles de exigencia académica, nuevos espacios de socialización y una redefinición de la identidad individual dentro de un contexto más amplio y diverso.

Durante esta etapa, el cerebro experimenta transformaciones significativas que configuran cuatro cualidades clave en la mente adolescente: la búsqueda de novedades, una mayor implicación social, una intensificación de las emociones y el desarrollo de la creatividad. Estos cambios en los circuitos cerebrales influyen en la manera en que los jóvenes exploran nuevas experiencias, interactúan con sus pares y experimentan emociones con mayor intensidad (Siegel, 2014).

Desde la perspectiva de Erik Erikson (1987), la adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo socioemocional, caracterizada por la búsqueda de una identidad personal coherente. Esta construcción de identidad implica la integración de experiencias pasadas, interacciones sociales y aspiraciones personales y culturales. Sin embargo, la falta de consolidación de la identidad puede generar lo que Erikson denomina "confusión de identidad", una fase en la que se dificulta la toma de decisiones claras respecto a la vida personal, académica y social.

En este contexto, la escuela no solo representa un espacio de aprendizaje académico, sino también un escenario fundamental para el desarrollo de habilidades socioemocionales. La construcción de relaciones con nuevos compañeros y docentes, la adaptación a metodologías pedagógicas distintas y la creciente expectativa de autonomía pueden generar tanto oportunidades como desafíos para el bienestar emocional del estudiante.

Las ideas de Martín-Baró (1996) resaltan la importancia del contexto sociocultural en la configuración de la identidad adolescente. En este sentido, los adolescentes no solo atraviesan cambios internos, sino que también están inmersos en una dinámica social y cultural que influye en sus emociones, pensamientos y comportamientos. Factores como la presión académica, la necesidad de pertenencia y la influencia de las redes sociales pueden impactar significativamente su bienestar emocional y su capacidad de afrontamiento.

Desde esta visión integradora de Erikson, Bronfenbrenner y Martín-Baró, entendemos que la adolescencia, y en particular el paso a primero medio, no es un proceso aislado, sino que está marcado por una interacción dinámica entre los procesos internos de construcción de identidad y los contextos socioculturales que influyen en el desarrollo de los jóvenes.

En el contexto de este proyecto, se reconoce a los adolescentes como individuos complejos que enfrentan desafíos tanto emocionales como académicos en su proceso de adaptación a primero medio. Este enfoque integral permite diseñar estrategias que promuevan su bienestar y desarrollo personal, considerando las demandas específicas de esta etapa de transición.

2.2.2 Factores socioculturales y bienestar socioemocional

El bienestar socioemocional no puede entenderse de manera aislada, ya que está profundamente influenciado por el entorno sociocultural en el que se desarrolla. Las interacciones entre el individuo y su contexto moldean sus emociones, relaciones e identidades, evidenciando que el desarrollo humano es un proceso dinámico y bidireccional. Sin embargo, en la mayoría de los casos, la conceptualización del bienestar proviene de perspectivas adultas, lo que puede invisibilizar la manera en que los adolescentes comprenden y viven su propio bienestar emocional.

Desde el enfoque ecológico del desarrollo de Bronfenbrenner, el bienestar emocional ocurre dentro de un sistema de contextos interconectados, que van desde el entorno inmediato (microsistema) hasta estructuras culturales más amplias (macrosistema). Este modelo enfatiza la reciprocidad en la relación entre la persona y su ambiente:

"El ambiente, definido como importante para el proceso de desarrollo, no se limita a un único entorno inmediato, sino que se extiende [...] a las influencias externas que emanan de los entornos más amplios" (Bronfenbrenner, 1987, p. 41).

En el caso de los adolescentes, estas influencias incluyen no solo la familia y la escuela, sino también el grupo de pares, los medios digitales y las dinámicas socioculturales propias de su generación. La forma en que ellos experimentan y regulan sus emociones está atravesada por estas interacciones, pero con frecuencia sus propias percepciones no son consideradas en la construcción de estrategias para su bienestar.

Desde una perspectiva cultural, Markus y Kitayama (1991) sostienen que el bienestar emocional varía según el contexto social y los valores predominantes. En sociedades individualistas, el bienestar suele asociarse con la autorrealización y la expresión personal, mientras que en culturas colectivistas se privilegia la armonía y el sentido de pertenencia. En este sentido, es clave reconocer que la adolescencia es una etapa en la que estos valores pueden entrar en tensión, ya que los jóvenes deben equilibrar las expectativas culturales con su necesidad de autonomía.

Además, las emociones no son únicamente experiencias individuales, sino también construcciones sociales influenciadas por normas y prácticas culturales (Markus & Kitayama, 1991). Esto implica que las estrategias de regulación emocional y la búsqueda de apoyo frente al estrés pueden diferir entre adolescentes y adultos, lo que refuerza la importancia de comprender su bienestar desde sus propias voces y experiencias.

Por otro lado, Wilkinson y Marmot (2003) subrayan que las desigualdades económicas y sociales afectan significativamente el bienestar emocional. La inseguridad

económica, la discriminación y la falta de redes de apoyo pueden generar estrés crónico y dificultar la regulación emocional, especialmente en adolescentes en contextos de vulnerabilidad. Como indican estos autores:

"Los periodos prolongados de ansiedad e inseguridad y la falta de relaciones de apoyo son perjudiciales en cualquier área de la vida en la que surjan" (Wilkinson & Marmot, 2003, p. 12).

A estas dimensiones estructurales se suma la importancia de la sociabilidad como un componente central del bienestar adolescente. Saraví (2023) resalta que la interacción con pares y la experiencia colectiva son esenciales en esta etapa, ya que los adolescentes construyen su identidad y regulan sus emociones a través de la convivencia social. Sin embargo, en muchos contextos, sus experiencias y necesidades son minimizadas bajo una visión adultocéntrica del bienestar. La pandemia de COVID- 19 puso en evidencia este fenómeno, ya que las medidas de confinamiento no solo afectaron su acceso a la educación, sino que también interrumpieron espacios fundamentales para su desarrollo socioemocional, como la escuela y los encuentros con amigos.

El estudio de Saraví muestra que la ausencia de sociabilidad presencial generó una sensación de pérdida de la experiencia adolescente, lo que impactó negativamente en su bienestar emocional. Las estrategias de adaptación digital, aunque útiles, no lograron suplir la necesidad de interacción cara a cara ni la dimensión corporal de las relaciones, esenciales en la construcción de vínculos significativos. Este análisis refuerza la importancia de considerar el bienestar adolescente desde su propia perspectiva, promoviendo espacios donde puedan expresarse y participar activamente en la construcción de estrategias de apoyo emocional.

2.2.2.1 La época de la ansiedad

La adolescencia es una etapa de profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales, donde las experiencias emocionales adquieren una intensidad particular. Para los estudiantes de 1° medio, este período marca una transición crucial en su trayectoria educativa y personal, caracterizada por el ingreso a un nuevo ciclo escolar con mayores exigencias académicas, la ampliación de sus redes sociales y el proceso de consolidación de su identidad. En este contexto, la ansiedad emerge como una experiencia frecuente y significativa, influenciada no sólo por factores individuales, sino también por las dinámicas socioculturales contemporáneas.

La "era de la ansiedad" es un concepto clave para comprender cómo este malestar se manifiesta a nivel social. Más allá de una condición individual, la ansiedad es reflejo de las estructuras económicas, tecnológicas y culturales en las que los sujetos se desenvuelven. La modernidad líquida descrita por Zygmunt Bauman (2007) evidencia cómo los individuos enfrentan miedos e incertidumbres privatizadas, resultado de la disolución de las solidaridades colectivas. La competencia ha sustituido a la cooperación, y los sujetos quedan expuestos a un sistema que deposita la responsabilidad de su bienestar exclusivamente en ellos mismos (pp. 98-99). Esta individualización del sufrimiento se exagera en la sociedad de rendimiento planteada por Byung-Chul Han (2023), donde los individuos, en su búsqueda de éxito personal, caen en un ciclo de autoexplotación que perpetúa estados de ansiedad y depresión. La autoexigencia se confunde con libertad, pero lo que se logra es una "paradoja de la libertad", que culmina en agotamiento psíquico (pp. 30-31).

En paralelo, la digitalización ha transformado nuestras formas de relacionarnos y, en consecuencia, de experimentar las emociones. Roberto Palacio (2023) identifica un fenómeno que denomina "bulimia emocional", donde las emociones son consumidas y descartadas rápidamente en interacciones virtuales desprovistas de contexto. La construcción de un "yo digital" genera una disonancia con el "yo real", intensificando la ansiedad al mantener a los individuos atrapados en un estado de constante comparación y validación social (pp. 102-106).

El impacto de estas dinámicas es particularmente evidente en los adolescentes, quienes, según Urra-Albornoz et al. (2021), presentan una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y la presencia de trastornos como la ansiedad y la depresión. Este fenómeno cobra especial relevancia en estudiantes de 1° medio, quienes enfrentan un período de cambio escolar y personal en el que las demandas académicas, las expectativas sociales y la búsqueda de pertenencia pueden intensificar su vulnerabilidad emocional.

El contexto de la pandemia de COVID-19 intensificó las tendencias preexistentes, convirtiendo a las redes sociales en un espacio central para la interacción social y exacerbando los niveles de ansiedad en diversas poblaciones. Aguilar Maita y Arciniega Carrión (2022) destacan cómo el aislamiento social, la incertidumbre económica y el temor a la enfermedad generaron un aumento significativo en los niveles de ansiedad y depresión, especialmente en adolescentes confinados y desvinculados de sus redes de apoyo tradicionales. En este grupo, los problemas emocionales se incrementaron debido no solo al aislamiento social, sino también al uso intensivo de las redes sociales, que puede generar dependencia y afectaciones en la autoimagen (Moreira de Freitas et al., 2021).

En este proyecto, se utilizará el concepto de "era de la ansiedad" para dar cuenta del malestar socioemocional en estudiantes de 1° medio, considerando tanto su dimensión individual como su carácter colectivo y estructural. Comprender este fenómeno es fundamental para diseñar intervenciones que reconozcan las particularidades de esta etapa del desarrollo y que permitan fortalecer las estrategias de afrontamiento de los adolescentes. Abordar la ansiedad desde una perspectiva integral implica no solo el desarrollo de estrategias terapéuticas, sino también la implementación de políticas públicas y programas educativos que promuevan el bienestar socioemocional en esta población.

2.2.2.2 Ansiedad escolar

La ansiedad escolar es un fenómeno complejo que involucra no solo respuestas fisiológicas y psicológicas, sino también factores sociales y culturales que influyen en la forma en que los estudiantes experimentan y responden a las situaciones escolares. Se reconoce como una experiencia emocional caracterizada por sentimientos de incertidumbre, impotencia, miedo e inseguridad, junto con una activación fisiológica que genera tensión y aprensión frente a eventos futuros (Byrne, 2008). Según Barlow y Durand (2005), la ansiedad se manifiesta como un estado emocional negativo que conlleva síntomas físicos de tensión y preocupación (citado en Gantiva Díaz et al., 2010).

Desde una perspectiva sociocultural, la ansiedad escolar se entiende como un fenómeno multifactorial, es decir, generado y mantenido por una combinación de variables individuales, sociales y culturales (Gantiva Díaz et al., 2010). En este proyecto, abordamos la ansiedad como un malestar interno que surge de la interacción entre el individuo y su entorno escolar, especialmente en las relaciones sociales, las expectativas académicas y los valores culturales presentes en el contexto educativo (Cecílio et al., 2014; Quevedo Calva, Alulima Palacios, & Tapia Peralta, 2023). Este malestar se manifiesta como angustia, miedo e inseguridad, afectando la capacidad del estudiante para adaptarse a las demandas del entorno escolar: sociales, emocionales y académicas.

En el ámbito escolar, las situaciones que generan ansiedad son diversas y van desde las interacciones en el recreo, hablar en público, hasta el miedo al fracaso en los exámenes o las relaciones con los compañeros. Según Martínez-Monteagudo et al. (2011), la ansiedad escolar se puede clasificar en cuatro categorías principales: (a) ansiedad ante el fracaso y castigo escolar, (b) ansiedad ante la agresión, (c) ansiedad ante la evaluación social y relacional, y (d) ansiedad ante la evaluación académica. Cada una de estas categorías está profundamente influenciada por el clima

social y cultural del centro educativo, que afecta la percepción de seguridad y pertenencia de los estudiantes.

El clima escolar, tanto académico como social, juega un papel fundamental en la generación y modulación de la ansiedad. El clima académico está relacionado con la forma en que el entorno de aprendizaje promueve el esfuerzo y la cooperación entre los estudiantes (Roeser & Eccles, 1998), mientras que el clima social se refiere a la calidad de las interacciones entre estudiantes y docentes, así como entre los propios estudiantes. Un clima social positivo, en el que los estudiantes se sienten respetados y aceptados, está asociado con un mayor ajuste psicológico, mejor rendimiento académico y una reducción de conductas desadaptativas (Martínez-Monteagudo, inglés, Trianes, & García-Fernández, 2011). Además, un clima social saludable favorece el desarrollo de habilidades sociales como la empatía, la sociabilidad y la autoestima, lo cual contribuye a mejorar la adaptación escolar y la capacidad de afrontamiento a los diversos desafíos (Aciego, Domínguez, & Hernández, 2003). En este sentido, el clima escolar influye directamente en los niveles de ansiedad escolar, haciendo más o menos probable que los estudiantes experimenten sentimientos de inseguridad y angustia en su entorno educativo (Martínez-Monteagudo et al., 2011).

En resumen, la ansiedad escolar no es solo un fenómeno individual de tipo fisiológico o psicológico, sino también un fenómeno social y cultural, profundamente arraigado en las interacciones y dinámicas del entorno escolar. Comprenderla en su totalidad implica no sólo considerar las respuestas emocionales y fisiológicas del estudiante, sino también los factores sociales, culturales y relacionales que configuran su experiencia en la escuela.

Por ello, este fenómeno debe abordarse desde una perspectiva socioemocional dentro de la grupalidad, ya que afecta principalmente a lo colectivo. La escuela es un espacio fundamentalmente de socialización, donde las relaciones interpersonales sustentan las dinámicas grupales e inciden directamente en el bienestar socioemocional de los y las estudiantes.

2.2.3 Dinámica grupal y bienestar socioemocional

El bienestar socioemocional no solo depende de factores individuales, sino que también se construye en la interacción con otros. En el contexto escolar, los grupos de pares y el curso en su conjunto juegan un papel clave en la regulación emocional y en la percepción de apoyo social. Comprender cómo se desarrollan estas dinámicas grupales permite identificar su impacto en la salud emocional de los estudiantes y en la promoción de entornos de convivencia positiva.

La dinámica grupal se refiere a los procesos de interacción, influencia y comportamiento que ocurren dentro de un grupo. Implica relaciones, roles, normas y patrones de comunicación, y está influenciada por factores individuales, sociales y culturales. En los grupos de jóvenes o compañeros de curso, la dinámica grupal se caracteriza por varios aspectos. Primero, las interacciones tanto formales como informales juegan un papel crucial en la socialización de los jóvenes, pues durante las actividades académicas y sociales aprenden normas y valores. Segundo, los jóvenes asumen roles dentro del grupo, lo que genera jerarquías informales que influyen en la interacción. Tercero, el entorno cultural y social afecta directamente la dinámica grupal, lo que se refleja en el comportamiento y las relaciones entre los miembros. Finalmente, los grupos de compañeros tienen una función socializadora importante, ya que facilitan el aprendizaje de normas sociales y la resolución de conflictos, lo que contribuye al desarrollo emocional de los jóvenes (Fernández-Prados, 2014).

La dinámica grupal tiene un impacto significativo en el bienestar socioemocional de los jóvenes. Un ambiente grupal positivo, caracterizado por relaciones cooperativas y respetuosas, promueve el establecimiento de vínculos afectivos y apoyo social, lo que mejora la autoestima y reduce la ansiedad. Además, a través de la interacción en el grupo, los jóvenes aprenden a manejar sus emociones y a resolver conflictos de manera constructiva. Un clima social positivo dentro del grupo reduce la ansiedad y favorece el bienestar emocional de los miembros, mientras que las dinámicas grupales también ayudan en el desarrollo de habilidades sociales como la comunicación, el trabajo en equipo y la resolución de problemas, lo que contribuye a un bienestar general.

En resumen, la dinámica grupal en los grupos de jóvenes juega un papel clave en su bienestar socioemocional, ya que un entorno de apoyo y cooperación puede mejorar significativamente la salud emocional y social de los estudiantes (Bezanilla & Miranda, 2012).

2.3 Promoción el bienestar socioemocional y prevención de complejidades de salud mental

El bienestar socioemocional en la adolescencia no solo depende de factores individuales, sino también de las condiciones sociales, educativas y comunitarias que rodean a los jóvenes. En el contexto escolar, la promoción del bienestar y la prevención de dificultades en salud mental requieren estrategias que consideren tanto la realidad estructural de los establecimientos educativos como las experiencias de los propios estudiantes. En este sentido, resulta fundamental analizar el escenario social de la escuela pública, ya que es en este espacio donde convergen diversos factores que inciden en la salud emocional de los adolescentes.

2.3.1 Escenario social en escuela pública

El desarrollo integral de los estudiantes, en sus dimensiones personal, social, académica y afectiva, está fuertemente influenciado por la cultura escolar. El ambiente, las relaciones interpersonales y las prácticas de convivencia configuran sus experiencias diarias y determinan en gran medida su bienestar socioemocional. Por ello, es fundamental revisar y fortalecer estos aspectos para garantizar mejores oportunidades de desarrollo (MINEDUC, 2020).

Sin embargo, en los últimos años, diversas problemáticas han afectado el contexto escolar, exacerbando la vulnerabilidad de los estudiantes. La pandemia y la suspensión prolongada de clases tuvieron un impacto profundo en los sistemas educativos a nivel global, generando deserción escolar y debilitando los vínculos entre los estudiantes y sus comunidades educativas. En Chile, más de 186.000 jóvenes abandonaron el sistema

educativo y 39.498 niños y niñas no se matricularon en 2021 (Ministerio de Educación de Chile, 2021). Incluso antes de la pandemia, el nivel educativo con mayor índice de abandono escolar era 1° medio, con 7.048 jóvenes fuera del sistema en 2016 (UNICEF, 2016), lo que evidencia que esta etapa representa un momento crítico en la trayectoria escolar.

Otro aspecto relevante es la convivencia escolar y la violencia en las escuelas, factores que afectan directamente el bienestar socioemocional de los estudiantes. En 2018, la Superintendencia de Educación registró más de 7.000 denuncias por maltrato escolar, mientras que un 84% de los jóvenes afirmó haber presenciado bullying en su escuela (INJUV, 2017). Tras la pandemia, estas cifras aumentaron significativamente: en 2022, la escuela continuaba siendo el lugar donde los jóvenes reportaban la mayor cantidad de violencia física (20,7%) y psicológica (22,8%) (INJUV, 2022).

Ante esta realidad, los equipos directivos y de gestión educativa deben comprender cómo distintos factores—como el espacio físico, los recreos, los talleres extraescolares y las tradiciones escolares—inciden en el ambiente escolar. En este sentido, el equipo de convivencia escolar cumple un rol clave en la promoción de un entorno positivo, que favorezca el buen trato y el aprendizaje socioemocional. La OCDE (2019) enfatiza que las competencias socioemocionales son esenciales para la adaptación de las personas a su entorno y para alcanzar sus metas, tanto a nivel individual como comunitario.

Diversos estudios internacionales han demostrado que los programas que promueven estas competencias deben implementarse de manera transversal en todos los niveles del currículo escolar. Su impacto no solo mejora el clima escolar, sino que también deben considerarse una estrategia de salud pública (Domitrovich, Durlak, Staley & Weissberg, 2017). Esto se debe a que el aprendizaje no es un proceso meramente cognitivo, sino que está intrínsecamente ligado a las emociones y la socialización. Toda la evidencia científica disponible confirma que el aprendizaje es, al mismo tiempo, social, cognitivo y emocional, por lo que las prácticas educativas deben adaptarse para promover el desarrollo integral de los estudiantes.

2.3.2 políticas públicas en Chile

La contingencia sanitaria nacional trajo consigo varios desafíos para la salud pública y alteró la forma en que las sociedades se organizaban. Sin embargo, también abrió nuevas oportunidades para replantear el espacio escolar como un entorno fundamental en la vida de los adolescentes. En este contexto, la escuela no solo es un lugar para compartir con sus pares, estudiar y aprender, sino que también es el espacio donde se desarrollan dinámicas grupales, como amistades, conflictos, bullying y procesos de socialización. Estos procesos ocurren en diversos espacios del colegio, desde las salas de clases hasta los patios, donde los jóvenes interactúan, establecen relaciones y enfrentan tensiones.

En la post pandemia, se identificaron preocupantes patrones en la salud mental de los adolescentes, como el aumento de la ansiedad, la depresión, los trastornos alimentarios, el ciberacoso y las autolesiones, muchas veces relacionados con sus experiencias sociales y emocionales en el entorno escolar.

Estos fenómenos llevaron a organizaciones internacionales como la OMS, UNICEF y CASEL, así como a entidades gubernamentales nacionales como INJUV, MINSAL y MINEDUC, a replantearse el papel de la escuela. Más allá de ser un espacio de formación académica, la escuela también es un entorno clave donde los estudiantes ponen en práctica y aprenden sobre habilidades sociales y regulación emocional.

Desde el año 2020, el Ministerio de Educación ha impulsado diversas estrategias para abordar esta problemática a través del plan de reactivación educativa. Entre ellas se incluyen la capacitación docente en desarrollo socioemocional, talleres de promoción de la salud mental, intervenciones psicológicas y actividades grupales enfocadas en la convivencia escolar, mediante programas como *Habilidades para la Vida*, entre otros.

Asimismo, se han promovido intervenciones artísticas y proyectos que integran el arte con la salud mental, respaldados por el Ministerio de Desarrollo Social y Cultural y el Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio, a través de fondos concursables.

Estas iniciativas buscan fortalecer el bienestar emocional de los estudiantes y desarrollar sus competencias socioemocionales para afrontar los desafíos que se desencadenaron en la post pandemia.

El ramo de orientación escolar también ha cobrado un rol fundamental, ya que se ha consolidado como el espacio donde se desarrollan y fortalecen las habilidades y competencias socioemocionales. No obstante, también se reconoce que todas las asignaturas deben incluir actividades que fomenten el desarrollo de competencias como la autoconciencia, la autorregulación, la conciencia del otro, la toma responsable de decisiones y las habilidades sociales, como parte integral del proceso educativo.

El Ministerio de Educación, consciente de la necesidad de una formación integral de los estudiantes, ha lanzado diversas cartillas, videos, libros e investigaciones que reflejan su visión sobre el desarrollo socioemocional.

En este contexto, el MINEDUC promueve la importancia de que el bienestar socioemocional esté estrechamente vinculado con el desarrollo de estrategias para afrontar la vida. La perspectiva del Ministerio se basa en el modelo colaborativo para el aprendizaje académico, social y emocional (CASEL,2017), que propone un marco de competencias que abordan tanto las dimensiones intrapersonales como interpersonales. Estas competencias se organizan en cinco áreas esenciales: autoconciencia, autorregulación, conciencia del otro, toma responsable de decisiones y habilidades sociales. Además, se presentan estrategias y modelos de intervención dirigidos a los docentes, con el objetivo de guiar el proceso dentro del aula y permitir que los educadores implementen enfoques especializados que no solo fomenten la salud mental, sino también el desarrollo de las habilidades necesarias para que los estudiantes puedan enfrentar los retos de la vida diaria de manera equilibrada y responsable.

2.3.3 Asignatura de orientación

La asignatura de Orientación desempeña un rol clave en el desarrollo integral de los estudiantes, enfocándose en la enseñanza y puesta en práctica de competencias, actitudes y habilidades socioemocionales. Su propósito es guiar a los jóvenes en el desarrollo de su identidad personal, la toma de decisiones responsables y la gestión de relaciones interpersonales, promoviendo su bienestar individual y colectivo (MINEDUC, 2016).

Los Objetivos de Aprendizaje (OA) de la asignatura buscan que los estudiantes adquieran los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para enfrentar los desafíos futuros con herramientas adecuadas. En particular, se enfoca en la autorregulación, la expresión emocional, la empatía, la autonomía y la capacidad de tomar decisiones fundamentadas. Estos objetivos pretenden que los jóvenes no solo adquieran conocimientos, sino que también desarrollen habilidades que les permitan adaptarse, reflexionar y actuar con responsabilidad en diversos contextos de su vida cotidiana.

Por su parte, los Objetivos de Aprendizaje Transversales (OAT) abordan el desarrollo personal y social, promoviendo competencias clave para el autoconocimiento, las relaciones interpersonales, la participación democrática y la proyección del aprendizaje en distintos ámbitos de la vida. Estos objetivos son fundamentales no solo para el desarrollo académico, sino también para el desarrollo emocional, social y ético de los estudiantes, permitiéndoles crecer como individuos y miembros activos de su comunidad.

La asignatura se estructura en cinco módulos fundamentales: desarrollo personal, bienestar y autocuidado, relaciones interpersonales, pertenencia y participación democrática, gestión y proyección del aprendizaje. En particular, el módulo de desarrollo personal se centra en el autoconocimiento y en la adquisición de herramientas emocionales y sociales para afrontar los desafíos de la vida. Este módulo fomenta la reflexión sobre cómo construir un proyecto de vida, considerando los intereses, valores

y aspiraciones personales de los estudiantes. Además, aborda temas esenciales como la salud emocional, el respeto por la intimidad y la diversidad sexual, promoviendo la autonomía, el respeto por uno mismo y por los demás, y ofreciendo estrategias para enfrentar de manera adecuada los desafíos y las situaciones complejas de la vida cotidiana (MINEDUC, 2016).

En resumen, la asignatura de Orientación no solo se enfoca en la enseñanza académica, sino que desempeña un papel fundamental en la formación integral de los estudiantes, proporcionándoles herramientas para enfrentar la vida con confianza, desarrollar habilidades sociales y fortalecer su bienestar emocional. Consideramos relevante aportar y potenciar estos objetivos a través de estrategias de arteterapia grupal. Esta metodología ofrece un enfoque alternativo y complementario a los métodos existentes, permitiendo un proceso experiencial en el que los estudiantes pueden poner en práctica sus aptitudes y habilidades mediante el uso del cuerpo, el movimiento, el juego, el diálogo y la creación tanto grupal como individual. A través de estas experiencias, se fomenta la exploración y construcción de nuevas formas de relacionamiento, favoreciendo la flexibilidad en las dinámicas grupales y brindando a cada estudiante un espacio para la expresión emocional y el desarrollo personal.

Integrar estrategias arte terapéuticas y experienciales en la asignatura de Orientación permite que el aprendizaje de las habilidades socioemocionales se desarrolle de manera integral, abarcando lo cognitivo, lo emocional, la creatividad, la espontaneidad y el área social. En este contexto, la arteterapia grupal se constituye como una herramienta complementaria que refuerza el enfoque de una educación integral en los establecimientos escolares, enriqueciendo el proceso pedagógico dentro de la asignatura de Orientación y contribuyendo al bienestar socioemocional de los estudiantes.

2.3.4 Estrategias de afrontamiento a la ansiedad y bienestar socioemocional en adolescentes

El bienestar de una persona está vinculado a la sensación de estar mejor preparado para enfrentar los retos de la vida, y en este proceso, el fortalecimiento de sus recursos personales es clave.

El enfoque del Ministerio de Educación en la promoción de salud y bienestar dentro de la comunidad educativa busca integrar la prevención de problemas de salud mental con el fomento del bienestar de los estudiantes. A través de diversas estrategias y herramientas, el ministerio impulsa el desarrollo de los recursos personales de los jóvenes, quienes son considerados agentes activos en su proceso de crecimiento. Así, la promoción y prevención se llevan a cabo mediante el empoderamiento de los estudiantes para que enfrenten con éxito los desafíos, especialmente en el contexto escolar.

El bienestar socioemocional está estrechamente ligado a la capacidad del estudiante para identificar y utilizar estrategias efectivas para afrontar los desafíos de la vida. Estas estrategias, entendidas como habilidades para la vida (UNICEF, 2016) o competencias socioemocionales (MINEDUC, 2021), son herramientas psicosociales que facilitan la superación de dificultades. Los individuos, al enfrentarse a diversos eventos o situaciones que requieren respuestas, dependerán de los recursos con los que cuenten para que estas respuestas sean efectivas. Estas respuestas se conocen como estrategias de afrontamiento (Vásquez & López, 2021).

Los estilos de afrontamiento son un fenómeno ampliamente estudiado en psicología, y se reconocen como una variable mediadora importante en la adaptación a situaciones estresantes. Lazarus (2000) define el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas e internas percibidas como desbordantes para los recursos del individuo. En términos generales, el afrontamiento se refiere a un conjunto de esfuerzos

dirigidos a manejar de la mejor manera posible las demandas internas y ambientales excesivas o estresantes (citado en Vásquez & López, 2021).

La ansiedad es una experiencia emocional universal, pero en la adolescencia adquiere características específicas. Este fenómeno no es solo un proceso individual, sino también sociocultural, ya que las normas, expectativas y presiones del entorno social, familiar y educativo influyen en cómo los jóvenes experimentan y gestionan la ansiedad. Durante la adolescencia, los cambios biológicos y psicológicos hacen que los jóvenes sean más vulnerables a los efectos de situaciones estresantes, como el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la búsqueda de identidad. Por lo tanto, la ansiedad no es un proceso aislado, sino una respuesta a las demandas y expectativas sociales que los adolescentes deben enfrentar.

En este contexto, las estrategias de afrontamiento son fundamentales para que los jóvenes puedan gestionar la ansiedad de manera efectiva. Existen diversas formas de afrontamiento, pero tres estrategias son especialmente útiles en esta etapa de la adolescencia en contexto escolar: Análisis de situación, reconocimiento y la expresión emocional.

1. Análisis de la situación: Esta estrategia de afrontamiento implica enfrentar los desafíos mediante una acción directa sobre la causa subyacente del problema. Se conoce también como una estrategia centrada en la resolución del problema, término utilizado por Lazarus y Folkman (1984), o como "análisis lógico", según el modelo de Moor (1993) en su Coping Response Inventory (citado en Berra Ruiz et al., 2014). De manera similar, Frydenberg y Lewis (1997) lo denominan "centrarse en el problema". Estos enfoques destacan que el adolescente adopta una postura proactiva, orientando su atención hacia posibles soluciones. Esta estrategia se puede manifestar de diversas formas, como la capacidad para organizarse, observar objetivamente la situación general y evaluar los desafíos, oportunidades y amenazas. Además, implica identificar las consecuencias de las decisiones, comprender sus causas y considerar las posibles acciones éticas a seguir. De este modo, el adolescente no solo logra manejar la ansiedad, sino que también toma decisiones informadas sobre cómo actuar, lo que

refuerza su capacidad para afrontar los desafíos de manera efectiva (Berra Ruiz et al., 2014).

2. Reconocimiento y expresión emocional:

En los últimos años, el enfoque interdisciplinario ha permitido una comprensión más profunda de los procesos emocionales, integrando dimensiones biológicas, cognitivas, interpersonales y socioculturales. Desde esta perspectiva las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción dan cuenta que la expresión emocional y el reconocimiento emocional no son modalidades exclusivamente individuales, sino que están estrechamente influenciadas por el entorno. La capacidad de una persona para modular sus emociones, como la ansiedad, depende en gran medida de la existencia de espacios de contención y apoyo que favorezcan el desarrollo de recursos internos para su regulación. Sin embargo, en sociedades donde prevalecen valores como el éxito, el positivismo extremo, la inmediatez y la productividad, los espacios para la vulnerabilidad y la expresión emocional genuina son limitados, especialmente en la adolescencia. Como consecuencia, la represión, la reactividad y la evitación emocional pueden convertirse en mecanismos aprendidos, dificultando el desarrollo de estrategias saludables de afrontamiento y perpetuando estados de ansiedad, lo que genera en los adolescentes una experiencia socioemocional marcada por un alto nivel de malestar.

Reconocer este malestar socioemocional y fomentar su expresión a través de diversos medios, como el diálogo, la escritura, la actividad artística o el ejercicio físico— incluyendo enfoques como la arteterapia grupal—, resultaría altamente beneficioso para el desarrollo integral de los adolescentes. Al brindar espacios para canalizar y transformar estas emociones, se promueve el uso de estrategias adaptativas que favorecen el bienestar personal, fortalecen las relaciones interpersonales y contribuyen a una mayor integración social.

Desde una perspectiva teórica, tanto el reconocimiento como la expresión emocional han sido conceptualizados dentro del marco de la regulación emocional. Modelos como el *Functional Dimensions of Coping Scale* (Ferguson & Cox, 1997) los agrupan como estrategias de afrontamiento clave, mientras que el *Coping Responses*

Inventory (Moos, 1993) lo denomina "descarga emocional". Asimismo, el *Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento* (Carver, Scheier & Weintraub, 1989, citado en Carr, 2007) lo define como "liberación emocional". En este sentido, el reconocimiento emocional implica una toma de conciencia sobre las propias emociones, sus causas y sus efectos en la vida personal y en los vínculos interpersonales.

Las estrategias de afrontamiento basadas en la emoción incluyen el apoyo emocional y la construcción de relaciones saludables (Macías, Madariaga Orozco, Valle Amarís & Zambrano, 2013), ya que compartir emociones con otros y recibir apoyo es esencial para el bienestar socioemocional. Sin embargo, no se trata únicamente de reducir el malestar inmediato, sino de promover una regulación emocional sostenida que permita a los adolescentes desarrollar habilidades para la toma de decisiones informadas y la construcción de vínculos sanos.

En este escenario, es urgente concretar la nueva mirada de la educación: integral, inclusiva e intercultural, y que promueva la salud emocional de las personas. El desarrollo de estrategias de afrontamiento basadas en el reconocimiento y la expresión emocional no solo es clave en la gestión de la ansiedad, sino también en la construcción de un bienestar socioemocional sostenible. Estas herramientas permiten a los jóvenes enfrentar los desafíos emocionales de manera saludable, no solo en términos de ajuste personal, sino también como un acto de agencia que contribuye a la transformación de su entorno social y cultural.

Es fundamental comprender que la expresión emocional no debe limitarse a una estrategia de adaptación pasiva a las normas sociales. Desde una perspectiva crítica, las emociones no sólo desempeñan un papel en la gestión del malestar individual, sino que también pueden convertirse en herramientas poderosas para comprender y transformar el entorno. En este sentido, el arte cumple un rol clave, ya que permite la expresión emocional de manera segura, enriqueciendo el proceso de autoconocimiento y fortaleciendo la comunicación interpersonal en contextos educativos.

Las artes integradas ofrecen un abanico de modalidades creativas, que incluyen la creación plástica, las artes escénicas, la música, las artes visuales y la combinación

de estas en experiencias interdisciplinarias. Estas prácticas no solo fomentan la creatividad, sino que también involucran el movimiento corporal, el pensamiento crítico, la expresión emocional y la interacción social. Al combinar estos elementos, se genera una experiencia transformadora e integral que potencia el desarrollo personal y colectivo, promoviendo un aprendizaje significativo y un bienestar socioemocional más sólido.

2.4 Artes Integradas y bienestar en estudiantes secundarios

2.4.1 Definición de artes integradas

El concepto de "artes integradas" se refiere a la combinación de diversas disciplinas artísticas (como música, danza, teatro, artes visuales y literatura) en un enfoque holístico, que fomenta la expresión creativa a través de múltiples medios. Este enfoque, característico de la multimodalidad en las artes, permite la integración de diferentes formas de expresión para enriquecer tanto la experiencia artística como la educativa. La multimodalidad en las artes, como discute Mayora Eng (2023), facilita la integración de narrativas y enfoques educativos, destacando su relevancia en la creación de aprendizajes significativos y accesibles.

Autores como Dewey (1934) y Eisner (2002) han señalado que la práctica artística integrada no solo permite la exploración creativa, sino que también facilita experiencias significativas que enriquecen la forma en que las personas interactúan con su entorno y construyen conocimiento. León (2019) destaca cómo el arte integrado fomenta la participación activa y el aprendizaje vivencial, generando espacios de expresión y diálogo que potencian el desarrollo personal y colectivo. Asimismo, Klein (2004) resalta el valor de los enfoques interdisciplinarios en la educación artística, ya que favorecen procesos de enseñanza y aprendizaje más dinámicos, diversos y conectados con la realidad sociocultural.

Desde una perspectiva de inclusión y diversidad, el concepto de artes integradas se vincula con enfoques que promueven el desarrollo integral de los estudiantes. Medina y Sáinz (2013) han explorado cómo la diversidad en la educación artística permite considerar las múltiples inteligencias y capacidades de los estudiantes, favoreciendo un entorno de aprendizaje inclusivo y equitativo.

Las artes integradas no solo fomentan la creatividad y el aprendizaje, sino que también impacta positivamente en el bienestar psicológico, social y físico de las personas.

La multimodalidad, entendida como la integración de diferentes formas de expresión artística, potencia el bienestar al activar múltiples áreas del cerebro y del sistema emocional. Las artes visuales y plásticas, como la pintura y la escultura, se relacionan con procesos introspectivos y reflexivos, mientras que las artes performativas, como la danza y el teatro, involucran el cuerpo y las emociones en una dinámica que promueve la conexión social y la autoexpresión (Stuckey & Nobel, 2010).

Las investigaciones han demostrado que las prácticas artísticas interdisciplinarias pueden disminuir los niveles de estrés y ansiedad, mejorar la percepción de bienestar general y aumentar el sentido de pertenencia y propósito. La combinación de artes plásticas y música en contextos terapéuticos ha mostrado un efecto sinérgico en la mejora del estado de ánimo y la reducción de síntomas depresivos (Fancourt & Finn, 2019).

El modelo biopsicosocial permite comprender cómo las artes integradas impactan en la salud y el bienestar. En el plano biológico, las actividades artísticas pueden reducir la producción de cortisol, la hormona del estrés, y aumentar la liberación de endorfinas, promoviendo un estado de relajación y placer (Daykin et al., 2018). En el aspecto psicológico, favorecen el desarrollo de habilidades de regulación emocional y resiliencia. En lo social, fomentan la interacción y la cohesión comunitaria,

especialmente en contextos donde las artes son utilizadas como lenguaje de inclusión y protesta.

Como ejemplo, el uso del teatro y la performance como herramienta para abordar problemas sociales ha sido ampliamente documentado como un medio eficaz para empoderar a comunidades y promover el bienestar colectivo (Leavy, 2017).

En el ámbito educativo, las artes integradas permiten a los estudiantes desarrollar una comprensión más profunda de sí mismos y del mundo que los rodea, promoviendo la empatía, la creatividad y la resolución de problemas de manera interdisciplinar. Este enfoque es particularmente relevante para adolescentes, quienes encuentran en las artes un espacio para explorar su identidad y lidiar con las presiones sociales y emocionales (Catterall, 2009).

En la salud, las intervenciones artísticas integradas están siendo utilizadas con éxito en programas de rehabilitación y terapia, donde las disciplinas como la pintura, la danza y la narración se combinan para ofrecer un enfoque holístico en el tratamiento de condiciones crónicas y trastornos emocionales, dando buenos resultados para atraer paz durante el duro proceso de reconectarse entre la mente y cuerpo.

2.4.2 Artes integradas y estudiantes secundarios

Las artes integradas constituyen un medio expresivo crucial para los estudiantes secundarios, quienes, a través de ellas, han desarrollado formas de comunicación y participación social. Este fenómeno se vincula estrechamente con su proceso de autodefinición y búsqueda de identidad, aspectos esenciales durante la adolescencia (Erikson, 1968). Además, las artes han sido herramientas históricas para expresar descontento, canalizar emociones y generar conciencia sobre problemáticas sociales.

El arte ofrece un espacio seguro donde los jóvenes pueden plasmar sus ideas, sentimientos y críticas hacia la sociedad. A menudo, los estudiantes secundarios enfrentan desafíos como la desigualdad, la falta de espacios de participación y la

opresión sistémica, lo que los motiva a buscar formas alternativas de expresar sus inquietudes. Según Efland (2002), el arte permite a los adolescentes reflexionar sobre su entorno y construir mensajes significativos que pueden resonar tanto en su comunidad inmediata como a nivel nacional.

Un ejemplo claro de este rol transformador se evidenció durante el estallido social en Chile en 2019. En este contexto, los estudiantes secundarios desempeñaron un papel protagónico al inicio de las protestas, utilizando las artes visuales como vehículos para expresar su descontento con las desigualdades sociales. Desde grafitis hasta carteles y murales, las obras visuales se convirtieron en símbolos de resistencia y denuncia, resonando en el tejido cultural chileno. Como señala Morales (2020), “el arte callejero emergió como una herramienta de apropiación del espacio público que permitió visibilizar las demandas sociales”.

El uso de las artes integradas como medio de denuncia también permite a los jóvenes generar un impacto social tangible. Estas manifestaciones artísticas actúan como "narrativas disruptivas" que cuestionan las estructuras de poder y abren diálogos entre diferentes sectores de la sociedad (Fraser, 1990). Por ejemplo, los estudiantes secundarios chilenos incorporaron en sus obras símbolos que reflejan desigualdad, abuso policial y represión, convirtiéndolos en catalizadores de un movimiento más amplio por la justicia social.

Asimismo, las artes integradas promueven el desarrollo de competencias socioemocionales, como la empatía y la resolución de conflictos, esenciales para la vida democrática. Estudios recientes destacan que la participación en actividades artísticas puede disminuir los niveles de estrés y ansiedad, fomentando además un sentido de pertenencia y propósito (Clift & Camic, 2016).

El arte integrativo desempeña un papel fundamental en la vida de los jóvenes, no solo como una herramienta de expresión personal, sino también como un medio de transformación social. Su incorporación en el sistema educativo es esencial para fortalecer las capacidades creativas y críticas de los estudiantes, así como para fomentar experiencias de aprendizaje que les permitan reconocer y expresar emociones, gestionar la ansiedad y promover su bienestar socioemocional. En este sentido, las artes integradas se convierten en un recurso clave para una educación más integral y humanizadora.

CAPÍTULO III: ANTECEDENTES TEÓRICO-EMPÍRICO

3.1. Intervenciones desde las artes integradas en la escuela pública

La educación artística contemporánea en la escuela pública ha transitado de un enfoque tradicional hacia uno más vivencial y experiencial. Esto se expresa en el modelo, denominado Aprendizajes basados en proyectos artísticos (ABP), el cual se enfoca en el proceso creativo y en la interacción de los estudiantes con su entorno, más que en el aprendizaje de técnicas artísticas o la mera representación de la realidad (Caiero-Rodríguez, 2018). El ABP busca involucrar a los estudiantes en proyectos que les permitan reflexionar sobre sus experiencias, emociones y contextos socioculturales, promoviendo la creatividad, el pensamiento crítico y la colaboración. El Ministerio de las Culturas, las artes y el patrimonio respalda este modelo, fomentando el desarrollo de competencias artísticas y habilidades del siglo XXI, como la resolución de problemas y el trabajo en equipo. Según Larmer y Mergendoller (2015), este enfoque transforma el aprendizaje, conectando lo que sucede en el aula con la vida real y haciendo el conocimiento más significativo (MICAP,2020).

Un aspecto clave de este enfoque es la creación colectiva. En lugar de centrarse en el producto final, el proceso creativo se convierte en un espacio de reflexión y experimentación para estudiantes y docentes. Caiero-Rodríguez (2018) destaca que la creación es un trayecto vivido, no solo un resultado, lo que subraya la importancia del proceso colectivo en la formación de los estudiantes. Un ejemplo claro de la aplicación de este modelo es el proyecto de la artista Alicia Villarroel, titulado *Reinvención del Territorio*, que se lleva a cabo en dos establecimientos públicos, al sur de Chile (MINCAP ,2020).

El proyecto de Villarroel se centra en una metodología colaborativa, que integra arte contemporáneo para abordar cuestiones como "¿cómo vivir juntos?". A través del uso del espacio, el cuerpo, los objetos y el dibujo, la intervención fomenta una reflexión crítica y colectiva entre los participantes:

1. El espacio y su contexto: El espacio se concibe no sólo como un lugar físico, sino como un campo de relaciones, invitando a los estudiantes a interactuar con él a través de sus cuerpos y mentes.
2. El cuerpo como herramienta de aprendizaje: El cuerpo, mediador entre el espacio y las emociones, se utiliza en ejercicios que exploran el entorno de manera sensorial y emocional, promoviendo una experiencia personal y colectiva.
3. Los objetos como herramientas artísticas: Los objetos creados específicamente para el proyecto estimulan la creatividad y la reflexión, invitando a los estudiantes a reinterpretar su entorno.
4. El dibujo como pensamiento: Más que una forma de representación, el dibujo se convierte en una herramienta cognitiva para organizar pensamientos y reflexionar sobre experiencias.
5. El Proceso como respuesta, no el producto final: El enfoque de Villarroel pone el énfasis en el proceso creativo y de reflexión, donde los estudiantes generan preguntas y reflexionan sobre sus relaciones con el mundo.

Este proyecto demuestra cómo las artes, integradas en la escuela pública, pueden transformar la experiencia educativa, promoviendo un aprendizaje activo, reflexivo y colaborativo. Al desarrollar habilidades artísticas y herramientas para el pensamiento crítico, los estudiantes están mejor preparados para abordar los desafíos sociales, culturales y emocionales actuales.

Finalmente, es fundamental destacar esta modalidad de aprendizaje basada en proyectos artísticos, que involucra a una parte significativa de la comunidad educativa a través de una exposición final que visibiliza tanto el trabajo grupal como el proceso creativo. Este enfoque, creemos, es esencial para enriquecer el proceso de exploración y la promoción de estrategias para abordar los desafíos sociales y emocionales dentro del colegio, actuando como un ejercicio experiencial. Por ello, la perspectiva

socioemocional de la creación grupal es un aspecto clave que consideraremos en el presente proyecto de aplicación.

3.1.1 Las artes integradas en la escuela: Promoción del bienestar socioemocional y las estrategias de afrontamiento

A continuación, se presenta un modelo derivado de los aprendizajes obtenidos en la práctica de creaciones colectivas a partir de las emociones, con jóvenes en tránsito puberal. La propuesta de Paola Abatte, basada en su tesis doctoral, se centra en el uso de teatralidades inmersivas sensoriales como herramienta para explorar, expresar y comprender las emociones en esta etapa de la vida. Dicho enfoque, denominado Teatro Inmersivo Sensorial Aplicado (TISA), se estructura en torno a varias características claves que enriquecen la experiencia y el proceso de aprendizaje de los participantes (Abatte, 2021). Las cuáles serán descritas a continuación.

El TISA se enfoca en la creación de experiencias sensoriales que exploran las emociones a través de todos los sentidos: visual, sonoro, táctil, olfativo y kinético. A través de este proceso, el espacio teatral se transforma en un vehículo de expresión emocional donde la percepción del tiempo y del espacio se altera, permitiendo una vivencia intensa y subjetiva de las emociones.

El rol de los participantes es participativo y protagónico, son co-creadores activos dentro de los laboratorios creativos, contribuyendo de manera colectiva a la creación de las experiencias teatrales y al desarrollo de escenificaciones inmersivas. Este enfoque promueve la participación activa y el aprendizaje compartido, donde los jóvenes investigan sus emociones a través de la activación corporal, espacial y el movimiento, claves en este proceso.

Además, se emplean dinámicas expresivas no discursivas, como el uso de post-it afectivos, exploraciones gráficas y juegos dramáticos, para representar las emociones de manera simbólica y visual. Así también, las creaciones colectivas, entendidas como cartografías emocionales, permiten plasmar las experiencias emocionales vividas de forma colectiva, visualizando trayectorias emocionales y creando

atmósferas afectivas. Estas cartografías surgen de la improvisación y el uso de materiales sensoriales, estructurando el espacio emocional y narrativo que dan forma a la experiencia vivida (Abatte, 2021).

El objetivo principal de este proceso es la emancipación de las emociones, reconociéndolas como un lenguaje vivo que puede ser explorado de manera respetuosa y transformadora, alejándose de los discursos normativos que buscan clasificar y controlar las emociones. En este sentido, el TISA se presenta como una herramienta para el conocimiento emocional, orientada a la transformación emocional de los participantes y a la mejora de su bienestar social y colectivo. A través de este proceso, los jóvenes no solo reconocen y expresan sus emociones, sino que también desarrollan nuevas herramientas para observar, contemplar y analizar panoramas emocionales complejos.

Esta metodología es particularmente relevante para nuestro proyecto de aplicación, ya que está actualizada y es producto de una investigación situada, lo que la hace altamente pertinente para abordar los desafíos socioemocionales en contextos educativos.

Finalmente, queremos destacar otra modalidad que integra las artes integradas dentro del contexto escolar, especialmente en asignaturas como orientación. Aunque el enfoque principal del aprendizaje es cognitivo, es importante señalar que, siguiendo las sugerencias del plan de reactivación educativa posterior a la pandemia, el instructivo dirigido a las escuelas también prioriza la reflexión grupal. Para ello, se emplean herramientas visuales como cortometrajes y videos que abordan los contenidos a tratar, facilitando la comprensión y el análisis de los temas. El objetivo es desarrollar habilidades, competencias y actitudes socioemocionales en los estudiantes (MINEDUC, 2016).

La visualización de videos, seguida de una reflexión grupal guiada por preguntas en pequeños grupos, se ha consolidado como una estrategia recomendada en diversas cartillas, herramientas e instrucciones del Ministerio de Educación, orientadas a guiar a los docentes, incluso aquellos de otras asignaturas. Además, el Ministerio propone dinámicas grupales como las mímicas emocionales y la escucha activa de canciones, las cuales fomentan la interacción y el autoconocimiento.

Asimismo, se destacan actividades individuales como la autoexploración del sueño, el análisis del lenguaje corporal y la reflexión tanto sobre uno mismo como sobre los demás. La exploración emocional semanal, que incluye la escritura y la narrativa emocional, se presenta como una herramienta clave en este enfoque, permitiendo a los estudiantes profundizar en su autoconocimiento y en la gestión de sus emociones (MINEDUC, 2021).

Consideramos que estas modalidades de intervención destacan por su capacidad de generar experiencias significativas que promueven el bienestar socioemocional y fortalecen las estrategias de afrontamiento en los estudiantes. La mediación artística, el Teatro Inmersivo Sensorial Aplicado (TISA) y las intervenciones en el aula en la asignatura de orientación, comparten un enfoque experiencial que trasciende la mera transmisión de conocimientos, facilitando espacios de exploración, expresión y transformación emocional.

El modelo de mediación artística, ejemplificado en el proyecto *Reinvención del Territorio* de Alicia Villarroel, resalta la importancia del proceso creativo como un espacio de reflexión colectiva. Al integrar elementos como el uso del cuerpo, el espacio y los objetos en la creación artística, esta intervención fomenta la interacción con el entorno y la construcción de narrativas propias, promoviendo un aprendizaje experiencial y crítico.

Por su parte, el Teatro Inmersivo Sensorial Aplicado (TISA) enfatiza la participación activa de los jóvenes en experiencias sensoriales que involucran múltiples dimensiones expresivas: corporal, espacial, visual y sonora. Esta metodología permite a los participantes asumir un rol protagónico en la creación de experiencias teatrales, utilizando herramientas no discursivas como cartografías emocionales, post-its afectivos y exploraciones gráficas para representar simbólicamente sus emociones. Así, el TISA facilita la emancipación emocional y la generación de nuevas estrategias de afrontamiento mediante el arte y la inmersión sensorial.

Finalmente, la integración de estrategias artísticas en la asignatura de orientación ofrece una estructura de reflexión guiada a través de recursos audiovisuales, dinámicas grupales e individuales, como la escritura emocional y el análisis del lenguaje corporal. Este enfoque, impulsado por el Ministerio de Educación, busca fortalecer la autoexploración, la interacción social y la gestión emocional, proporcionando herramientas accesibles para el desarrollo socioemocional dentro del contexto educativo formal.

Consideramos que estos tres modelos de intervención pueden ser incorporados en nuestro proyecto de aplicación, ya que permiten abordar los desafíos socioemocionales desde diferentes dimensiones: la creación colectiva y el arte como herramientas de exploración y transformación (mediación artística), la inmersión sensorial como catalizador de la expresión emocional (TISA) y la reflexión guiada como vía para el autoconocimiento y la regulación emocional (perspectiva de la asignatura de orientación). Estas metodologías no solo ofrecen estrategias adaptativas para el afrontamiento emocional, sino que también favorecen la construcción de vínculos saludables y el fortalecimiento de la identidad en los estudiantes.

3.2 Intervenciones desde la arteterapia grupal

3.2.1 Arteterapia grupal y bienestar socioemocional en adolescentes

La arteterapia se ha consolidado como una herramienta eficaz para promover el bienestar socioemocional en adolescentes, especialmente en contextos de vulnerabilidad y dificultades emocionales. La evidencia científica respalda el uso de intervenciones basadas en el arte como un espacio seguro y no verbal que facilita la expresión emocional, el procesamiento de experiencias traumáticas y el desarrollo de habilidades socioemocionales esenciales.

Estudios recientes destacan que la arteterapia contribuye a reducir síntomas de ansiedad, depresión y estrés postraumático en adolescentes. Liu et al. (2022), a través de un análisis bibliométrico de 75 años, evidencian que estas intervenciones están estrechamente ligadas a la salud mental y el bienestar. Modalidades como la terapia creativa grupal, la música, el teatro y las artes visuales han demostrado efectos positivos en la regulación emocional, la autoestima y la resiliencia.

En esta línea, Bungay y Vella-Burrows (2013) subrayan que actividades creativas como el teatro y la danza fortalecen el sentido de pertenencia, mejoran la autoestima y fomentan conductas saludables en adolescentes. La participación en estos espacios genera cambios significativos en la confianza personal y reduce el aislamiento social, impactando positivamente en su bienestar socioemocional.

La arteterapia también resulta especialmente efectiva en el abordaje del trauma en adolescentes. Keiller et al. (2023) señalan que intervenciones como la dramaterapia ofrecen un espacio estructurado y simbólico donde los jóvenes pueden representar y reconstruir experiencias dolorosas, facilitando su procesamiento emocional. Los beneficios son más evidentes en adolescentes que han enfrentado situaciones traumáticas como violencia o pérdidas significativas, mostrando mejoras en síntomas depresivos y en la gestión del estrés.

Por otro lado, Liu et al. (2022) destacan que la arteterapia grupal fomenta la conexión social y el apoyo emocional entre adolescentes, promoviendo un entorno de resiliencia colectiva. Estas intervenciones, al combinar procesos artísticos con dinámicas colaborativas, reducen el aislamiento emocional y fortalecen la salud mental colectiva. La arteterapia grupal proporciona un entorno no amenazante para la expresión emocional. Riley (2001) señala que este tipo de terapia permite a los adolescentes externalizar conflictos internos mediante medios creativos, facilitando el abordaje de problemas emocionales sin depender exclusivamente del lenguaje verbal. La creación artística propicia el distanciamiento de los problemas y fomenta la búsqueda de soluciones creativas junto al terapeuta.

Huang et al. (2021) encontraron que la participación en arteterapia grupal impacta positivamente en el autoconcepto de los adolescentes. En sesiones grupales de ocho semanas, los participantes reportaron un mayor autoconocimiento y una mejor percepción de sí mismos, además de una reducción en la sensación de soledad y un aumento en la confianza para interactuar con sus pares. El grupo terapéutico también facilita el desarrollo de relaciones interpersonales saludables. Según Huang et al. (2021), los adolescentes que participaron en arteterapia grupal experimentaron mejoras en sus habilidades sociales y una mayor capacidad para establecer relaciones de confianza y empatía con sus compañeros. La interacción grupal ayudó a reducir la ansiedad social y favoreció el procesamiento de experiencias difíciles, mejorando la adaptación emocional.

Estas intervenciones grupales son especialmente eficaces para mitigar síntomas de ansiedad y depresión. Johan et al. (2022) documentaron que la implementación de un módulo de arteterapia expresiva en sesiones grupales de consejería redujo significativamente los niveles de ansiedad y depresión en adolescentes con comportamientos disruptivos. Este resultado resalta la capacidad de la arteterapia para integrar procesos creativos en un entorno colectivo que favorece la expresión emocional y el bienestar.

Desde una perspectiva teórica y empírica, la arteterapia no solo aborda problemáticas emocionales, sino que también impulsa el desarrollo integral de los adolescentes. Bungay y Vella-Burrows (2013) enfatizan que la participación en actividades artísticas mejora habilidades sociales como la empatía, la comunicación y el trabajo en equipo. Además, estas intervenciones son culturalmente adaptables, lo que aumenta su efectividad en diversos entornos comunitarios. A pesar de sus beneficios, Keiller et al. (2023) señalan la necesidad de estudios más rigurosos que validen la eficacia de estas intervenciones, dado que la literatura aún presenta limitaciones metodológicas. No obstante, los hallazgos sugieren que la dramaterapia y otras formas de arteterapia son efectivas tanto en contextos clínicos como escolares para mejorar el bienestar emocional de los adolescentes.

Las revisiones de Bungay y Vella-Burrows (2013) y Liu et al. (2022) evidencian que las actividades creativas y terapéuticas no sólo alivian síntomas psicológicos, sino que también fortalecen el bienestar socioemocional al fomentar la expresión personal y la creatividad como medios de autorregulación emocional. Estas intervenciones contribuyen a la construcción de una identidad positiva, dotando a los adolescentes de herramientas emocionales para enfrentar los desafíos propios de esta etapa. Los espacios escolares y comunitarios brindan un entorno accesible y seguro donde los adolescentes pueden recibir apoyo emocional y adquirir herramientas para afrontar sus desafíos.

3.2.2 Arteterapia grupal con adolescentes en la escuela

La implementación de la arteterapia grupal en escuelas se ha consolidado como una intervención efectiva para promover el bienestar socioemocional en adolescentes. Al desarrollarse en un entorno cotidiano y accesible, esta práctica permite integrar estrategias terapéuticas en la vida diaria de los estudiantes. Las investigaciones revisadas destacan cómo la arteterapia facilita la autorregulación emocional, fortalece las relaciones interpersonales y proporciona un espacio seguro para procesar experiencias complejas.

Dentro de los beneficios de la arteterapia grupal en contextos escolares se encuentran:

1. Reducción de síntomas emocionales y conductuales:

El programa Mindfulness and Art Therapy Group Program (MATG-P), analizado por Bokoch y Hass-Cohen (2020), evidenció mejoras significativas en la atención y la autorregulación emocional, además de una reducción de síntomas internalizantes (como ansiedad y depresión) y externalizantes (problemas de conducta). Los resultados también señalaron un incremento en la calidad de las relaciones entre pares y en la percepción de apoyo parental.

“La integración de arteterapia y mindfulness en el ámbito escolar facilita la reducción de síntomas emocionales y mejora la capacidad de concentración y autorregulación en adolescentes” (Bokoch & Hass-Cohen, 2020, p. 4).

2. Procesamiento emocional y fortalecimiento del autoconcepto: Huang et al. (2021) documentaron los efectos positivos de una intervención grupal de arteterapia de ocho semanas en adolescentes de secundaria. Los participantes reportaron una mayor claridad sobre su identidad, una reducción de la autoimagen negativa y un fortalecimiento de su visión hacia metas futuras. Además, esta intervención favoreció la confianza en sus interacciones sociales, mejorando sus relaciones interpersonales en el ámbito escolar.

“La arteterapia grupal en escuelas permite a los adolescentes reflexionar sobre su identidad y mejorar la confianza en sí mismos y en sus relaciones con pares” (Huang et al., 2021, p. 5).

3. Creación de un espacio seguro dentro del contexto escolar:

Harpazi et al. (2020) subrayan que la arteterapia grupal crea un refugio emocional en un entorno que, con frecuencia, es fuente de estrés académico y social. Los adolescentes percibieron este espacio como seguro y libre de juicios, mientras que los terapeutas fueron considerados figuras de apoyo confiables que mejoraron la experiencia escolar general.

“La arteterapia en escuelas no solo apoya la expresión emocional, sino que también provee un refugio seguro durante la jornada académica” (Harpazi et al., 2020, p. 7).

4. Reducción de conductas disruptivas y fortalecimiento de habilidades sociales:

Adoni-Kroyanker et al. (2018) destacaron que la arteterapia grupal en escuelas ayuda a los adolescentes a gestionar sus emociones y comportamientos mediante técnicas creativas, lo que resultó en un entorno académico más adaptativo. Los participantes mejoraron su autorregulación y habilidades de comunicación, beneficiando tanto su desempeño académico como su integración escolar.

“La arteterapia en escuelas ayuda a los adolescentes a gestionar sus emociones y comportamientos, promoviendo un entorno académico más adaptativo” (Adoni-Kroyanker et al., 2018, p. 6).

A pesar de sus numerosos beneficios, la implementación de la arteterapia en escuelas enfrenta varios desafíos:

- **Limitaciones estructurales:** Los horarios escolares y la falta de espacios adecuados dificultan la continuidad y confidencialidad de las sesiones.
- **Falta de recursos:** La disponibilidad limitada de materiales artísticos y la ausencia de formación específica en arteterapia en el personal educativo representan obstáculos significativos.

- **Estigma y resistencia:** En algunos casos, la arteterapia puede percibirse como innecesaria o incluso estigmatizante, limitando la participación de estudiantes y familias.

En conclusión, la arteterapia grupal en contextos escolares constituye una herramienta invaluable para promover el bienestar socioemocional de los adolescentes. Al ofrecer un espacio seguro y accesible, estas intervenciones facilitan la expresión emocional, refuerzan el autoconcepto positivo y fomentan relaciones interpersonales saludables. A pesar de los desafíos inherentes a su implementación, los resultados positivos avalan la importancia de incluir la arteterapia como parte de programas integrales de apoyo emocional en las escuelas.

CAPÍTULO IV: PROYECTO DE APLICACIÓN

4.1 Área de desarrollo del Magíster

Promoción de la salud a través de las artes, contribuciones de las artes en los determinantes sociales de la salud, educación y arte en la salud.

4.2 Intervención

4.2.1 Población

Adolescentes de 1ero medio de una escuela pública

4.2.2 Fin o visión de futuro del proyecto

Que los y las participantes reconozcan la expresión artística como una herramienta de autoexpresión para su bienestar socioemocional.

4.2.3 Objetivo general del proyecto

Fortalecer el bienestar socioemocional en adolescentes de primer año de enseñanza media mediante un programa de arteterapia grupal con enfoque preventivo, que potencie el desarrollo de estrategias de afrontamiento a la ansiedad como fenómeno contemporáneo y sociocultural.

4.2.4 Objetivos específicos del proyecto

OE1: Expresar emociones placenteras y displacenteras dentro de un espacio creativo y seguro.

OE2: Recrear la experiencia subjetiva e intersubjetiva de la ansiedad en el contexto escolar a través de experiencias artísticas con potencial evocativo y representativo.

OE3: Elaborar una intervención artística grupal como respuesta al fenómeno de la ansiedad desde una perspectiva sociocultural, en un espacio específico del colegio.

4.2.5 Diseño de intervención

4.2.5.1 Consideraciones éticas

La implementación de estas metodologías se basa en un enfoque experiencial y situado, lo que implica adaptar cada sesión en tiempo real a las dinámicas, necesidades y emociones emergentes del grupo. La inclusión y la accesibilidad no son solo principios abstractos, sino prácticas concretas que se ajustan en el momento, guiadas por la observación y sensibilidad del facilitador. Se reconoce y valora la diversidad de los participantes, asegurando que cada persona se sienta segura y validada en su expresión. Si una dinámica requiere ajustes para responder a las particularidades del grupo, estos se realizan durante la actividad, manteniendo un equilibrio entre la estructura propuesta y la espontaneidad del proceso.

Asimismo, se consideran principios éticos esenciales para sostener un espacio seguro:

Voluntariedad y consentimiento en tiempo real: Se respeta el derecho de cada participante a decidir su nivel de implicación en las actividades, sin imposiciones ni presiones. Si alguien decide no interactuar con ciertas personas o prefiere otra forma de expresión, se acoge y se ajusta la dinámica en el momento.

Acompañamiento ante desbordes emocionales: Si una persona experimenta una emoción intensa durante la actividad, una de las arteterapeutas proporcionará estrategias de contención sin interrumpir la dinámica del grupo. Si la participante comparte un relato o requiere acompañamiento adicional, se dispondrá de una red de apoyo dentro del colegio, como la psicóloga o el equipo de convivencia escolar, para realizar las derivaciones oportunas.

Desde esta perspectiva situada, se integran los siguientes aspectos clave de manera orgánica y en función del contexto específico de cada sesión:

1. **Atención en el momento a necesidades educativas especiales y neurodivergencias:** Se ajustan tiempos, materiales y dinámicas según se requiera, sin forzar una única forma de participación.
2. **Respeto e inclusión de identidades diversas:** Se reconoce y valida en el momento las distintas formas de expresión de género, identidad y orientación, sin dar por sentado una única manera de ser o interactuar.
3. **Gestión de la dinámica grupal en tiempo real:** Si surgen tensiones, conflictos o manifestaciones de exclusión (como bullying o violencia relacional), se interviene de inmediato para transformar la situación en una oportunidad de aprendizaje y cuidado colectivo.
4. **Adecuación del espacio según la experiencia vivida:** Se reorganizan los espacios físicos y simbólicos de acuerdo con la necesidad del grupo en cada momento, favoreciendo el confort y la participación.

5. **Flexibilidad en la continuidad del proceso:** Si algún participante se ausenta o se siente fuera del ritmo grupal, se generan formas de reencuentro con la actividad, sin imponer una progresión rígida.

Desde esta lógica, la intervención se concibe como un proceso vivo, donde las estrategias no están predefinidas de manera fija, sino que se van co-construyendo a medida que las experiencias emergen. Lo situacional cobra protagonismo, permitiendo que el aprendizaje y la transformación ocurran de manera genuina y adaptada a cada contexto.

4.2.5.2 Presentación

	Componentes	Actividades	Estrategias de Registro y/o Evaluación
	<p>OE1: Expresar emociones placenteras y displacenteras dentro de un espacio creativo y seguro</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Encuadre -Co-construcción de acuerdos del taller -Firma de consentimiento y compromiso con el taller. - Reconfiguración del aula en círculos - Dinámica del teléfono - Dinámicas rompe hielo/juego - Laboratorio de emociones (juegos dramáticos, exploraciones gráficas, collages afectivos, cartografía 	<ul style="list-style-type: none"> -Fotografía -cartografía emocional -performance -Emoticones, memes, muros y pizarras.

		emocional, escenografía poética)	
Fortalecer el bienestar socioemocional en adolescentes de primer año de enseñanza media mediante un programa de arteterapia grupal con enfoque preventivo, que potencie el desarrollo de estrategias de afrontamiento a la ansiedad como fenómeno contemporáneo y sociocultural.	OE2: Recrear la experiencia subjetiva e intersubjetiva de la ansiedad en el contexto escolar a través de experiencias artísticas con potencial evocativo y representativo.	- Abrir diálogo con estudiantes y profesor, en relación a cómo experimentamos la ansiedad: Collage y constelación grupal, performance, poéticas y materialidades del espacio inmersivo: el juego de las casitas (Abatte, 2021)	-Fotografía de costelaciones de collage. -Fotografías de performance -Fotografías de emoticones, memes, muros y pizarras.
	OE3: Elaborar una intervención artística grupal como respuesta al fenómeno de la ansiedad desde una perspectiva sociocultural, en un espacio específico del colegio.	-Reflexiones y diseño grupal a través de: Dibujo grupal, pintura, collage, performance/ Diálogo verbal y dibujado en hojas de block, entre	-Fotografía de proceso de creación. -Fotografías de los dibujos grupales

		estudiantes para co- construir la intervención artística final / -Intervención artística grupal por definir.	-Fotografías de la performance artística.
--	--	---	--

4.2.5.3 Estrategias de Análisis de Resultados

Métodos cualitativos

El análisis de resultados consistirá en un proceso de recopilación y exploración de expresiones gráficas, ilustrativas y performáticas grupales, complementado con el análisis de verbalizaciones, conversaciones y testimonios de los participantes. Se prestará especial atención a los elementos gráficos y estéticos, y simultáneamente se considerará el enfoque fenomenológico, siguiendo a Salgado Lévano (2007), en el que se valora la información manifestada por los participantes, la modalidad de organización grupal y los elementos comunes en sus expresiones artísticas y testimoniales.

A continuación, se detallan las estrategias de análisis de resultados:

1. Meme de la ansiedad: El primer producto artístico a explorar será el "meme de la ansiedad", considerado parte de la evolución de la expresión social (Muñoz Villar, 2014). A partir de este recurso gráfico y narrativo, se analizarán las perspectivas grupales sobre la ansiedad, considerando tanto los elementos visuales como las verbalizaciones y reflexiones compartidas por los participantes durante su creación.
2. Collage: En segundo lugar, se empleará el collage como otra estrategia cualitativa, entendiéndolo como un lenguaje artístico que se consolidó como medio de expresión social desde las vanguardias (Gombrich, 2013). Dado su carácter fragmentario y simbólico, el collage permitirá comprender tanto las perspectivas subjetivas como intersubjetivas de la experiencia sociocultural de la ansiedad en alumnos de primer año de enseñanza media. Además de analizar la composición visual de las obras, se considerarán los relatos, testimonios y conversaciones surgidas en el proceso creativo para comprender la manera en que los participantes significan y resignifican su experiencia.

3. Otras representaciones artísticas y testimoniales: Se valorarán también otras producciones artísticas y testimoniales, tales como representaciones gráficas del contexto escolar, la figuración del individuo dentro de su obra, performances grupales, la exposición de los trabajos a la comunidad educativa y los comentarios registrados en el papelógrafo durante la muestra final. En este análisis, se atenderá no solo al resultado estético de las obras, sino también al proceso creativo en sí mismo, entendiendo que el trabajo colaborativo y la producción colectiva son elementos esenciales dentro de la educación artística contemporánea. Como señala Caiero-Rodríguez (2018), “la creación es un marco proyectivo, un trayecto vivido; no es un instante de un proceso ni un resultado, y como tal, conforma una urdimbre de actos que arrastran una vivencia única y valiosa para la formación escolar” (p. 160). La dinámica grupal irá fluctuando a lo largo de la intervención, y el análisis de estas variaciones, junto con las verbalizaciones y reflexiones de los participantes, proporcionará información clave sobre su experiencia y evolución dentro del proceso arteterapéutico.

Para garantizar un análisis profundo y estructurado de los resultados, se llevarán a cabo evaluaciones permanentes a lo largo del proceso de intervención. Estas evaluaciones estarán centradas en cómo las producciones permitirán identificar patrones comunes y diferencias en la manera en que los adolescentes viven y experimentan la ansiedad. Para ello, se implementarán estrategias como:

- Meta-conversaciones grupales: Se realizarán sesiones de análisis de los procesos participativos, donde los participantes compartirán cómo se sintieron durante las actividades y reflexionarán sobre las diferencias y similitudes en sus vivencias respecto a la ansiedad.

- Categorización de verbalizaciones y producciones: Se identificarán criterios emergentes a partir de los relatos, testimonios y expresiones visuales de los participantes, organizando las observaciones en categorías comunes o diferenciadoras.
- Análisis del proceso creativo: Se explorará no solo el producto final de cada obra, sino también el desarrollo de cada participante dentro de la intervención, observando de qué manera las distintas estrategias artísticas facilitaron la expresión de sus emociones y la construcción de significados sobre la ansiedad.
- Organización y síntesis de hallazgos: Se estructurarán los resultados considerando los puntos en común y las diferencias en las perspectivas de los adolescentes, con el fin de comprender cómo el arte facilita la exploración y gestión de la ansiedad en un contexto educativo.

Este enfoque permitirá no solo evaluar los resultados de manera estructurada, sino también comprender cómo las experiencias artísticas y testimoniales contribuyen a la identificación de elementos clave en la vivencia emocional de los participantes.

- Plantilla para dibujo de meme



*Elaboración propia.

4.2.6 Plan de trabajo (Carta Gantt)

	Componente	Actividad	Mes 1				Mes 2				Mes 3			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.1	Coordinación	Coordinar con colegio		X	X									
1.1	Compra	Comprar materiales			X									
1.2	Elaboración de material	Elaborar material propio			X									
1.3	Planificación y ajustes	planificar sesiones	X	X	X									
1.5	Promover un encuentro entre los participantes del taller proporcionando un espacio creativo y seguro, donde puedan expresar y gestionar sus emociones placenteras y displacenteras	Actividad C1.1				X								
1.6		Actividad C1.2					X							
2.1		Actividad C1.3						X						
2.2		Actividad C1.4							X					
1.5	Promover la reflexión de la experiencia subjetiva e intersubjetiva de la ansiedad en el contexto escolar, a través de experiencias artísticas con potencial evocativo y representativo.	Actividad C2.1								X				
1.6		Actividad C2.2									X			
1.5	Gestionar el diseño, desarrollo y presentación de una intervención artística grupal, enfocada en el arte como respuesta a la ansiedad, abordando este fenómeno desde una perspectiva sociocultural en el contexto escolar.	Actividad C3.1										X		
1.6		Actividad C3.2											X	
2.1		Actividad C3.3												X
4.1	Proyección	Reporte del proceso del taller al colegio												X

La Carta Gantt presentada detalla la planificación temporal del proyecto, estructurada en componentes, objetivos, actividades y su distribución a lo largo de un período de tres meses. El cronograma se organiza en distintas secciones:

1. Fase de Coordinación y Preparación (Mes 1)

- Se establecen actividades previas al inicio del taller, tales como la coordinación con el colegio, la compra de materiales, la elaboración de material propio y la planificación de sesiones.
- Estas actividades están programadas en las primeras semanas del primer mes, asegurando que todos los recursos y lineamientos estén listos para la implementación del programa.

2. Fase de Implementación (Mes 1 - Mes 3)

- Se desarrollan actividades específicas enmarcadas en los objetivos del proyecto.
- Las primeras actividades (C1.1, C1.2, C1.3, C1.4) tienen un enfoque en la creación de un espacio creativo y seguro para los participantes, promoviendo la expresión y gestión emocional. Estas se ejecutan en distintas semanas de los primeros dos meses.
- Posteriormente, las actividades C2.1 y C2.2 se centran en la reflexión sobre la experiencia subjetiva e intersubjetiva de la ansiedad en el contexto escolar, mediante el uso de experiencias artísticas con valor evocativo y representativo. Su implementación se distribuye entre el segundo y el tercer mes.
- En paralelo, las actividades C3.1, C3.2 y C3.3 están destinadas al diseño, desarrollo y presentación de la intervención artística grupal, enmarcada en el arte como herramienta de respuesta a la ansiedad desde una perspectiva sociocultural en el contexto escolar. Estas actividades se ejecutan en el tercer mes.

3. Fase de Cierre y Evaluación (Mes 3)

- Como última actividad, se contempla la elaboración de un informe final sobre el proceso del taller, que será presentado al colegio. Este reporte se desarrolla en la última semana del tercer mes.

En definitiva, la planificación presentada permite visualizar la estructura del proyecto y la distribución de actividades de manera ordenada y progresiva, asegurando que cada fase se lleve a cabo en tiempos adecuados y de manera sistemática. La implementación de esta estrategia de planificación facilita el cumplimiento de los objetivos propuestos y contribuye a la adecuada gestión del programa en el contexto educativo.

5. PROYECCIONES

Este proyecto de arteterapia grupal, enfocado en la promoción del bienestar socioemocional en estudiantes de primero medio, tiene el potencial de generar un impacto significativo tanto a nivel individual como comunitario. A continuación, se presentan las principales proyecciones a mediano y largo plazo:

1. Impacto en los estudiantes

Se espera que los participantes adquieran herramientas prácticas para el manejo de la ansiedad y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales.

Estos aprendizajes no solo mejorarán su experiencia escolar, sino que también tendrán repercusiones positivas en otros aspectos de sus vidas,

contribuyendo a su desarrollo integral y a la construcción de relaciones interpersonales más saludables.

2. Mejora del clima escolar

La intervención puede contribuir a la creación de un entorno escolar más inclusivo y colaborativo, promoviendo una convivencia basada en el respeto, la confianza y la cooperación. Este cambio en la dinámica grupal puede traducirse en una disminución de conflictos, mayor cohesión entre los estudiantes y un fortalecimiento de los vínculos entre los alumnos de primero medio y su profesor de orientación.

3. Replicabilidad del programa

Una vez evaluados los resultados y ajustados los procedimientos, el programa podrá ser replicado en otras instituciones educativas públicas, adaptándose a las particularidades de cada contexto. Esto permitirá que un mayor número de adolescentes puedan beneficiarse de esta iniciativa, ampliando su alcance y su impacto a nivel regional y nacional.

4. Contribución a las políticas públicas

Este proyecto puede posicionarse como un modelo innovador para integrar la arteterapia en los programas de orientación y promoción del bienestar socioemocional en el sistema educativo chileno. Los resultados del programa podrían servir como evidencia para fortalecer las políticas públicas que abordan la salud mental en adolescentes desde un enfoque preventivo y creativo.

En resumen, este proyecto de arteterapia grupal aspira a ser un aporte significativo en la promoción del bienestar socioemocional de los estudiantes de primero medio. A través de su enfoque preventivo y creativo, busca impactar de manera positiva

tanto en la experiencia individual de los participantes como en la dinámica grupal del curso, generando aprendizajes y herramientas que puedan ser valiosas en diversos aspectos de sus vidas. Además, se plantea como una iniciativa con potencial de replicabilidad en otros contextos educativos, ampliando gradualmente su alcance e impacto.

6. REFERENCIAS

Abatte, P. A. (2021). *Transitando emociones: Teatro inmersivo sensorial aplicado (TISA) como práctica performativa eficaz en la transición puberal* (Tesis doctoral, Pontificia Universidad Católica de Chile). Repositorio Académico de la Pontificia Universidad Católica de Chile. <https://repositorio.uc.cl/handle/11534/43704>

Aciego, R., Domínguez, R., & Hernández, P. (2003). Evaluación de la mejora en valores de realización personal y social en adolescentes que han participado en un programa de intervención. *Psicothema*, 15(4), 589-594.

Adoni-Kroyanker, M., Regev, D., Snir, S., Orkibi, H., & Shakarov, I. (2018). Practices and challenges in implementing art therapy in the school system. *International Journal of Art Therapy*. <https://doi.org/10.1080/17454832.2018.1536726>

Aguilar Maita, A. P., & Arciniega Carrión, A. C. (2022). Secuelas psicológicas post COVID-19. *RECIAMUC*, 6(2), 365-374.

Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2005). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). The Guilford Press.

Bauman, Z. (2007). *Tiempos líquidos*. Tusquets.

Beerse, M. E., Van Lith, T., & Stanwood, G. D. (2019). Is there a biofeedback response to art therapy? A technology-assisted approach for reducing anxiety and stress in college students. *Sage Open*, 9(2). <https://doi.org/10.1177/2158244019854646>

Berra Ruiz, E., Muñoz Maldonado, S. I., Vega Valero, C. Z., Silva Rodríguez, A., & Gómez Escobar, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37-57. [Fecha de consulta: 6 de enero de 2025]. ISSN: 0187-7690. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80230114003>

Bezanilla, J. M., & Miranda, M. A. (2012). La socionomía y el pensamiento de Jacobo Levy Moreno: Una revisión teórica. *Revista de Psicología GEPU*, 3(1), 148-180.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.

Bokoch, R., & Hass-Cohen, N. (2020). Effectiveness of a school-based mindfulness and art therapy group program. *Art Therapy*. <https://doi.org/10.1080/07421656.2020.1807876>

Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Ediciones Paidós.

Bungay, H., & Vella-Burrows, T. (2013). The effects of participating in creative activities on the health and well-being of children and young people: A rapid review of the literature. *Perspectives in Public Health*, 133(1), 44–52. <https://doi.org/10.1177/1757913912466946>

Byrne, B. M. (2008). Anxiety and stress: Theory, research, and intervention. En *Handbook of stress and health* (pp. 269-286). Sage Publications.

Byung-Chul, Han. (2023). *La sociedad del cansancio*. Herder.

CASEL. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (2015).

Caeiro-Rodríguez, M. (2018). Aprendizaje basado en la creación y educación artística: proyectos de aula entre la metacognición y la metaemoción. *Arte, Individuo y Sociedad*, 30(1), 159-177.

Carr, A. (2007). *Psicología positiva*. Barcelona: Paidós.

CASEL. (2017). *Serie de discusión del SEL para padres y cuidadores. Apoyando Padres y cuidadores con el Aprendizaje Social y Emocional*. Recuperado de http://www.casel.org/wp-content/uploads/2017/11/CASELCaregiverGuide_Spanish.pdf

Catterall, J. S. (2009). *Doing Well and Doing Good by Doing Art: A 12-Year Study of Arts Education and Academic Achievement*. Imagination Group/I-Group Books.

Cecílio, L. C., Ribeiro, P. D., & Gomes, C. L. (2014). Ansiedad y sus implicaciones en el contexto escolar. *Revista de Psicología Educativa*, 30(2), 211-220.

Centro de Investigación en Educación Inclusiva. (2018). *Prácticas pacíficas de convivencia escolar: Impacto en el aprendizaje*. [Informe].

Céspedes Bonilla, J. P. (2021). *Influencia de la arteterapia en la salud mental de estudiantes niños y adolescentes* [Trabajo de suficiencia profesional, Universidad de Lima]. Repositorio de la Universidad de Lima.

Clift, S., & Camic, P. M. (2016). *Creative arts, health, and wellbeing: Perspectives on research, policy, and practice*. Oxford University Press.

Daykin, N., de Viggiani, N., Pilkington, P., & Moriarty, Y. (2018). Music making for health and wellbeing: Exploring contexts and conditions. *Arts & Health, 10*(1), 19-33.

Dewey, J. (1934). *Art as Experience*. Macmillan.

Di Girolamo, C. (2017). *La escuela en entredicho*. Santiago: Consejo Nacional de la Cultura y las Artes.

Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development, 88*(2), 408–416. <https://doi.org/10.1111/cdev.12739>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development, 82*(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Efland, A. D. (2002). *Art and cognition: Integrating the visual arts in the curriculum*. Teachers College Press.

Eisner, E. (2002). *The Arts and the Creation of Mind*. Yale University Press.

Eisenberg, N. (Ed.). (2006). *Volume 3: Social, emotional, and personality development*. En W. Damon & R. M. Lerner (Series Eds.), *Handbook of Child Psychology*.

- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1987). *Infancia y sociedad*. Editorial Paidós.
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. World Health Organization.
- Fernández-Berrocal, P., & Ruiz Aranda, D. (2008). La Inteligencia emocional en la Educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(15), 421-436.
- Fernández-Prados, J. (2014). *Sociología de los grupos escolares: Sociometría y dinámica de grupos*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Juan-Fernandez-Prados/publication/277945870_Sociologia_de_los_grupos_escolares_sociometria_y_dinamica_de_grupos/links/5c210b60458515a4c7f6e9ac/Sociologia-de-los-grupos-escolares-sociometria-y-dinamica-de-grupos.pdf
- Fraser, N. (1990). Rethinking the public sphere: A contribution to the critique of actually existing democracy. *Social Text*, (25/26), 56-80.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1997b). *Manual: Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS)*. Madrid: TEA Ediciones.
- Gantiva Díaz, C. E., García, J. S., & López, A. P. (2010). Ansiedad en el contexto escolar: Impacto en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. *Revista Colombiana de Psicología*, 19(1), 78-94.
- Goldenberg, I., Matheson, K., & Mantler, J. (2006). The assessment of emotional intelligence: A comparison of performance-based and self-report methodologies. *Journal of Personality Assessment*, 86(1), 33-45. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8601>
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Gombrich, E. H. (2013). *La historia del arte* (16ª ed.). Phaidon Press.

Guajardo, M. (2023). Editorial. *Revista ANACEM*, 17(1), 10-11. Recuperado de <https://www.revista.anacem.cl/ediciones-revista/17/Revista%20Vol.%2017-1.pdf>

Harpazi, S., Regev, D., Snir, S., & Raubach-Kaspy, R. (2020). Perceptions of art therapy in adolescent clients treated within the school system. *Frontiers in Psychology*, 11, 518304. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.518304>

Hidayati, N. O., Diana, D. L., Astuti, I. S., Herviyanti, M. M., & Kamila, S. R. (2022). Interventions among child and adolescent inmates with anxiety: A literature review. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 8(3), 1-12. <https://doi.org/10.33755/jkk>

Huang, C. Y., Su, H., Cheng, S. M., & Tan, C. S. (2021). The effects of group art therapy on adolescents' self-concept and peer relationships: A mixed-method study. *Child & Adolescent Development*, 2021, 75–92. <https://doi.org/10.1002/cad.20435>

Instituto Nacional de la Juventud [INJUV]. (2017). *Informe sobre el bullying en Chile: Datos y análisis*. Instituto Nacional de la Juventud.

Instituto Nacional de la Juventud [INJUV]. (2021). *Revista RT 32*. Instituto Nacional de la Juventud. https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/revista_rt_32.pdf

IPSIA Psicólogos. (s.f.). *La rueda de las emociones*. Recuperado el 8 de enero de 2025, de <https://www.psicologosmadrid-ipsia.com/la-rueda-de-las-emociones/>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022, 18 de octubre). *Staggering backsliding across women's, children's and adolescents' health revealed in new UN analysis*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news/item/18-10-2022-staggering-backsliding-across-women-s--children-s-and-adolescents--health-revealed-in-new-un-analysis>

Johan, S., Johari, K. S. K., & Amat, S. (2022). Effectiveness of expressive art therapy module in group counseling sessions for depression and anxiety adolescents.

International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development, 11(3), 414–422.

Keiller, E., Tjasink, M., Bourne, J., Ougrin, D., Carr, C. E., & Lau, J. Y. F. (2023). A systematic review of dramatherapy interventions used to alleviate emotional distress and support the well-being of children and young people aged 8–18 years old. *JCPP Advances*, 3, e12145. <https://doi.org/10.1002/jcv2.12145>

Klein, J. T. (2004). *Interdisciplinarity: History, Theory, and Practice*. Wayne State University Press.

Larmer, J., & Mergendoller, J. R. (mayo, 2015). Why We Changed Our Model of the “8 Essential Elements of PBL”. *Buck Institute for Education*. Recuperado de https://devonshire.ccsd59.org/wp-content/uploads/sites/7/2016/03/8_Essential-Elements-of-PBL.pdf

Leavy, P. (2017). *Research Design: Quantitative, Qualitative, Mixed Methods, Arts-Based, and Community-Based Participatory Research Approaches*. The Guilford Press.

León, A. (2019). Artes integradas y educación. *Revista UNAM*. Recuperado de <https://www.revista.unam.mx>.

Liu, Z., Yang, Z., Xiao, C., Zhang, K., & Osmani, M. (2022). An investigation into art therapy aided health and well-being research: A 75-year bibliometric analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 232. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010232>

Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113-118. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.1.113>

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2003). *Handbook of art therapy*. Guilford Publications.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation.

Martín-Baró, I. (1996). *Sistema, grupo y poder*. San Salvador: UCA Editores.

Mayora Eng, Y. (2023). Explorando la educación multimodal en artes. *Revista Digital Universitaria*, 24(4). Recuperado de <https://www.revista.unam.mx>.

Medina, S., & Sáinz, C. (2013). La diversidad en la educación artística. *Publicación académica*.

Ministerio de Educación de Chile. (2019). *Programa de Educación Socioemocional en el currículo nacional*. Recuperado de https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-37198_programa.pdf

Moreira de Freitas, R. J., et al. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 64(Oct), 324-334.

Morales, P. (2020). Arte callejero y resistencia en el estallido social chileno. *Revista de Estudios Culturales Latinoamericanos*, 12(3), 45-63.

OCDE. (2019). *Las competencias socioemocionales en el ámbito educativo*. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos.

Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. [Fecha de consulta: 7 de enero de 2025]. ISSN: 0123-417X. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>

Ministerio de Desarrollo Social y Familia. (2023). *Informe de desarrollo social 2023*. Ministerio de Desarrollo Social y Familia. Recuperado de <https://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/storage/docs/ids/Informe-desarrollo-social-2023.pdf>

Ministerio de Educación. (2021). *Cuadernillo de actividades de aprendizaje socioemocional para estudiantes: Formación integral y convivencia escolar* (División de Educación General). Ministerio de Educación.

Ministerio de Educación, Gobierno de Chile. (2024). *Plan de reactivación educativa*. Recuperado de <https://reactivacioneducativa.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/127/2024/04/Plan-de-Reactivacion-Educativa-2024-Ministerio-de-Educacion-de-Chile.pdf>

Ministerio de Educación de Chile. (2016). *Programa de orientación: Guía para el desarrollo de la asignatura de orientación en la educación básica y media*. Recuperado de https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-37198_programa.pdf

Ministerio de Educación de Chile. (2020). *Fundamentación del Plan de Trabajo 2020: Desafíos y acciones frente al contexto de emergencia sanitaria y educativa* [PDF]. Ministerio de Educación de Chile. Recuperado de <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/bitstream/handle/20.500.12365/14520/072020-fundamplandetrabajo.pdf?sequence=1>

Ministerio de Educación de Chile. (2020). *Fundamentación del trabajo en convivencia escolar* [Informe]. Recuperado de <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/bitstream/handle/20.500.12365/14520/072020-fundamplandetrabajo.pdf?sequence=1>

Ministerio de Educación de Chile. (2021, enero 19). *MINEDUC entrega detalles de cifras de deserción escolar 2021*. Recuperado de <https://www.mineduc.cl/mineduc-entrega-detalles-de-cifras-de-desercion-escolar-2021/>

Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio. (2020). *Educación + arte: Trabajo por proyectos*. Publicación a cargo de Beatriz González Fulle, Dirección y producción editorial de Alejandra Claro Eyzaguirre, Desarrollo de contenidos de Pablo Rojas Durán. ISBN digital: 978-956-352-369-0; ISBN papel: 978-956-352-368-3. Recuperado el 2 de enero de 2025, de <https://www.cultura.gob.cl/publicaciones/educacion-arte/>

Ministerio Secretaría General de Gobierno. (2019). *InnovaConvivencia: Mineduc lanza fondo concursable para proyectos que mejoren la convivencia escolar*. Recuperado de <https://msgg.gob.cl/wp/2019/03/12/innovaconvivencia-mineduc-lanza-fondo-concursable-para-proyectos-que-mejoren-la-convivencia-escolar/>

Muñoz Villar, C. (2014). *El meme como evolución de los medios de expresión social* [Seminario de título, Universidad de Chile]. Universidad de Chile.

Palacio, R. (2023). *La era de la ansiedad*. Ariel Colombia.

Quevedo Calva, Y. M., Alulima Palacios, V. M., & Tapia Peralta, S. R. (2023). La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: Un desafío para el rendimiento y el bienestar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 2922. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6386

Riley, S. (2001). *Art therapy with adolescents*. *West J Med*, 175(1), 54–57.

Roeser, R. W., & Eccles, J. S. (1998). Participation in extracurricular activities and adolescent adjustment: The role of developmental stage and the social environment. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(2), 25-43.

Salgado Lévano, A. C. (2007). Investigación cualitativa: Diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13, 71-78. <https://doi.org/10.1729/1729-4827>

Saraví, G. A. (2023). Adolescencia, sociabilidad y pandemia: implicaciones en el bienestar socioemocional. *Revista Colombiana de Sociología*, 46(1), 93-116. <https://doi.org/10.15446/rcs.v46n1/100877>

Siegel, D. J. (2014). *Tormenta cerebral: El poder y el propósito del cerebro adolescente*. ALBA Editorial.

Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254-263.

UNESCO. (2010). *La Agenda de Seúl: Objetivos para el desarrollo de la educación artística*. Segunda Conferencia Mundial sobre la Educación Artística, Seúl. Disponible en http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CLT/CLT/pdf/Seoul_Agenda_E_S.pdf

UNICEF. (2016). *Informe sobre la situación de la infancia en Chile*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

Urra-Albornoz, C., Vidal Espinoza, R., Gómez Campos, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera Portugal, M., Urzúa Alul, L., Cossio Bolaños, M., & Méndez Cornejo, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud(i)Ciencia*, 24(6), 338-344. <https://doi.org/10.21840/siic/158538>

Vásquez, E., & López, S. (2021). La importancia de las competencias socioemocionales en la formación integral de los estudiantes de educación básica y media en Chile. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 15(2), 123-135. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224086006>

Viñas Poch, F., González Carrasco, M., García Moreno, Y., Malo Cerrato, S., & Casas Aznar, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 226-233. [Fecha de consulta: 6 de enero de 2025]. ISSN: 0212-9728. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16732936024>

Wilkinson, R., & Marmot, M. (2003). *Social determinants of health: The solid facts* (2nd ed.). World Health Organization, Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/326568>

Zhang, B., Wang, J., & Abdullah, A. B. (2024). The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis. *Clinics (Sao Paulo, Brazil)*, 79(100404), 100404. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100404>

7. ANEXOS

- Fichas de actividades por sesión

Actividades para el Proyecto de Aplicación

Componente 1

Objetivo componente: Expresar emociones placenteras y displacenteras dentro de un espacio creativo y seguro.

Actividad 1.1 Introducción y Diagnóstico Grupal
Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">- Diagnosticar la dinámica grupal inicial- Fomentar dinámicas grupales a través del juego, la activación corporal y las artes integradas.
Duración de la actividad: 90 minutos
Descripción Inicio (15 minutos): <ul style="list-style-type: none">• Saludo y presentación de las facilitadoras.• Breve descripción del taller, sus objetivos y la importancia del arte en la expresión emocional.• Creación colaborativa de normas de convivencia para el taller, escritas en post-it y adheridas a un papelógrafo.• Entrega de consentimiento informado de participación.

Desarrollo (60 minutos):

- Juego del teléfono para romper el hielo y promover la comunicación.
- Actividad artística central: cada alumno recibe una hoja y materiales para dibujar su estado emocional actual.
- Exposición y recorrido de observación de obra
- Elección de una obra para agregarle algo (arte respuesta). Se repite 2 veces esta dinámica.
- Discusión en pequeños grupos sobre las emociones plasmadas, pensamientos, reflexiones y sobre el proceso creativo.

Cierre (15 minutos):

- Identificación de elementos comunes presentes en el dialogo grupal, elección de una palabra que lo resuma para luego escribirlo sobre una hoja de block
- Compartir en plenario las reflexiones grupales por medio de la palabra escogida que sintetice la discusión.
- Reflexión final sobre la sesión y organización, orden y limpieza de la sala.
- Despedida de las facilitadoras

Materiales: Block de dibujo tamaño grande y mediano, lápices de colores, témpera sólida, lápiz grafito, goma, marcadores de colores, crayones, lápices pastel, masking tape, post it de colores, 1 o 2 pliegos de cartulina grande y plumones.

Actividad 1.2 Exploración emocional

Objetivo de la actividad:

Fomentar dinámicas grupales a través del juego, la activación corporal y las artes integradas.

Duración de la actividad: 90 minutos

Descripción

Inicio (15 minutos):

- Saludo y bienvenida
- Organización de la sala
- Activación corporal guiada y ejercicio de presentación para reforzar lazos y comodidad en el grupo (se les propone caminar alrededor de la sala, saludando a los compañeros al azar mediante lenguaje verbal y no verbal como darse las manos. Luego se les invita a agruparse en duplas y relatar algo que hicieron el día de hoy, luego de dos minutos se realizará un cambio de pareja. Esta dinámica se repetirá 3 veces.)
- Preguntas asociadas al colegio. Las respuestas van a ser categoriales (“No”, “sí”, “no sé”). Y en base a las respuestas, los estudiantes se dispondrán en una parte específica de la sala, que previamente fue establecida como el lugar del “sí”, del “no” y del “no sé”.

Desarrollo (60 minutos):

- División por grupos al azar

- Creación en grupo de un papelógrafo grande que represente el "colegio" usando los materiales provistos. (Cada grupo debe realizarlo)
- Presentación de cada grupo de su obra, discutiendo el proceso creativo y los elementos destacados.

Cierre (15 minutos):

- Reflexión grupal sobre las obras creadas y el significado detrás de las representaciones.
- Limpieza y orden del espacio de trabajo.

Materiales: lápices de colores, témpera sólida, lápiz grafito, goma, marcadores de colores, crayones, lápices pastel, masking tape, plasticina, retazos de telas varias, silicona fría, cartones, cajas de remedio, tijeras, stick fix, palos de maqueta y de helado, etc.

Actividad 1.3 Dónde me sitúo

Objetivo de la actividad:

Fomentar dinámicas grupales a través del juego, la activación corporal y las artes integradas.

Promover otras formas de relacionarse entre compañeros y profesor

Duración de la actividad: 90 minutos

Descripción

Inicio (20 minutos):

- Saludo cordial y organización del espacio con sillas en una redondela en el centro.
- Breve meditación guiada centrada en un escaneo corporal para conectar con el momento presente y aumentar la conciencia corporal.

Desarrollo (50 minutos):

- Formación de grupos con los compañeros previos (sesión anterior) para trabajar sobre el papelógrafo del dibujo del colegio.
- Cada participante de cada grupo crea un símbolo o personaje que represente sus reflexiones o sentimientos durante la meditación, colocándolo en el mapa común.
- Discusión por cada grupo para explorar y profundizar en las creaciones individuales y su significado.
- Exposición de obras en el suelo de la sala.
- Observación y recorrido de las obras.
- Creación colaborativa de elementos artísticos que se añadirán al papelógrafo de otro grupo, enriqueciendo el trabajo mutuo.

Cierre (20 minutos):

- Reflexión grupal sobre el proceso creativo, la colaboración y el aprendizaje emocional de la sesión.
- Limpieza, orden y organización del espacio
- Despedida

Materiales: lápices de colores, témpera sólida, lápiz grafito, goma, marcadores de colores, crayones, masas foamy, lápices pastel, masking tape, plasticina, retazos de telas varias, silicona fría, cartones, cajas de remedio, tijeras, stick fix, palos de maqueta y de helado, etc.

Actividad 1.4 Creación de Espacios Sensoriales Inmersivos

Objetivo de la actividad:

- Fomentar dinámicas grupales a través del juego, la activación corporal y las artes integradas.
- Promover la organización y la creación grupal mediante espacios sensoriales.

Duración de la actividad: 90 minutos

Descripción

Inicio (20 minutos):

- Saludo inicial y reestructuración de la sala para permitir movimiento libre.
- Ejercicio de caminar a distintas velocidades y saludo de puño para fomentar la interacción inicial.

Desarrollo (50 minutos):

- Representación de emociones básicas mientras se camina, dirigida por las facilitadoras para explorar la expresión corporal. (Esta representación

incluirá cómo se camina, cómo se saluda y cómo se gesticula una emoción).

- Representación individual relacionada a cómo se sienten el día de hoy.
- Observación en movimiento e identificación de similitudes con otros al caminar y transitar la emoción
- Agrupación según observaciones mutuas y discusión sobre las emociones representadas.
- Creación grupal de un espacio sensorial inmersivo utilizando los materiales artísticos, vestuario, disfraces, máscaras y telas disponibles. Cada grupo prepara un ambiente que refleje un tema o emoción particular para que otros puedan vivir una experiencia inmersiva.
- Recorrido inmersivo por los espacios creados, permitiendo que cada grupo experimente las creaciones de los otros. (Por turnos y en orden)

Cierre (20 minutos):

- Discusión colectiva sobre las experiencias sensoriales y emocionales de los espacios.
- Sugerencias y reflexiones sobre el proceso creativo, el recorrido y tránsito emocional y su impacto.
- Limpieza y orden de la sala.
- Despedida

Materiales: cartones, cajas, vestuario, pelucas, disfraces, mascararas, sombreros, lentes, telas, cuerdas, masking tape, pliegos de cartulina grande, almohadas, mantas, juguetes, etc.

Componente 2

Objetivo del componente: Recrear la experiencia subjetiva e intersubjetiva de la ansiedad en el contexto escolar a través de experiencias artísticas con potencial evocativo y representativo.

Actividad 2.1 Constelación emocional a través del collage
Objetivo de la actividad: Fomentar el conocimiento y reflexión acerca de las diversas emociones que existen. Promover la comprensión de las emociones como respuestas naturales, despatologizándolas Propiciar el reconocimiento y expresión emocional asociado a la vivencia en el colegio.
Duración de la actividad: 90 minutos
Descripción Inicio: Se comienza con un saludo y se le entrega a cada estudiante una lista de diversas emociones agradables y desagradables, junto con la rueda de emociones. Posteriormente se reflexiona acerca del estigma negativo que socialmente se les da a algunas emociones y se les invita a realizar preguntas o generar comentarios sobre la perspectiva que ellos tienen. A continuación, se les invita a pensar individualmente en cuáles son las emociones más recurrentes que sienten en relación al colegio. Desarrollo: Una vez que cada estudiante y profesor haya identificado las emociones, se les mostrará algunos ejemplos de collage proyectados en el data de la sala, para que tomen como referencia para la actividad de collage que se realizará.

Se les indicará que pueden trabajar dentro de la sala de clases, o en pasillo en un espacio habilitado para la actividad.

Se les invitará a ordenar las sillas y mesas dejando espacio para otra actividad.

Los participantes comienzan a buscar imágenes/memes que les haga sentido en relación a lo que identificaron anteriormente y crean su collage individual.

Una vez terminado el ejercicio de collage se les invitará a reunirse dentro de la sala de clases para hacer una constelación grupal de las obras realizadas. Se les invitará uno por uno a pegar su obra en algún espacio de la pared libremente considerando las similitudes, colores y formas de las otras obras que le hagan sentido a cada uno.

Luego la constelación será por medio del movimiento corporal de cada uno de los participantes, bajo premisas comunes que invitan al movimiento y al tránsito emocional guiado por la constelación gráfica de las obras.

Cierre: Finalmente se hace un círculo y se da espacio para compartir sobre lo experimentado, sobre el proceso creativo, sugerencias, etc.

Se les solicita a todos que ayuden a ordenar el espacio y las facilitadoras guardan los collages realizados.

Materiales: Revistas, tijeras, stick fix, imágenes de memes, marcadores de colores, lápices pastel, témpera sólida, lápices de colores, lápiz grafito, crayones, hojas de block, acuarela, pinceles, texturas varias, silicona fría, masking tape, etc.

Actividad 2.2 Collage de la ansiedad

Objetivo de la actividad:

Fomentar el conocimiento y reflexión acerca de las diversas emociones que existen.

Promover la comprensión de las emociones como respuestas naturales, despatologizándolas

Propiciar el reconocimiento y expresión emocional asociado a la vivencia en el colegio.

Duración de la actividad: 90 minutos

Descripción

Inicio: se inicia con un saludo y se les invita a ponerse cómodos para realizar unos ejercicios de respiración consciente y activación corporal guiado por las facilitadoras.

Desarrollo:

Luego, se les entrega un esquema descriptivo sobre la ansiedad y se les invita a crear un collage pensando en cómo viven y sienten esta emoción y qué la gatilla dentro del colegio.

Una vez realizados los collages, se exponen colectivamente pegándolos en una pared de la sala y se les invita a contemplar las obras y a sentarse en algún lugar cómodo.

Posteriormente, las facilitadoras exponen acerca de las estrategias de afrontamiento a la ansiedad: expresión emocional, reconocimiento emocional y análisis de situación, haciendo énfasis en el potencial que tienen las artes como estrategia de afrontamiento y estrategia para la vida.

Cierre:

Luego de la exposición se les invita a hacer preguntas y dialogar acerca de lo expuesto.

Finalmente se hace un cierre y se invita a ordenar la sala.

Materiales: Revistas, tijeras, stick fix, imágenes de memes, marcadores de colores, lápices pastel, témpera sólida, lápices de colores, lápiz grafito, crayones, hojas de block, acuarela, pinceles, texturas varias, silicona fría, masking tape, etc.

Componente 3

Objetivo del componente: Elaborar una intervención artística grupal como respuesta al fenómeno de la ansiedad desde una perspectiva sociocultural, en un espacio específico del colegio.

Actividad 3.1

Objetivo de la actividad:

- Reforzar la estrategia de afrontamiento: análisis de situación frente a la ansiedad
- Exploración y definición de la propuesta artística grupal a realizar
- Promover el reconocimiento emocional frente a la ansiedad de manera individual y grupal.

Duración de la actividad: 90 minutos

Descripción

Inicio: se inicia con un saludo y se les invita a ponerse cómodos.

Luego las facilitadoras comparten material gráfico impreso sobre la estrategia de afrontamiento conocida como análisis de situación y se invita al dialogo grupal en relación a la temática del material entregado.

Desarrollo:

A continuación, las facilitadoras exponen los collages de la ansiedad realizados la sesión pasada y se les invita a observar las distintas respuestas

artísticas que tuvieron los participantes ante la experiencia de la ansiedad. A partir de esto, se dividen en grupos y se les pide que conversen acerca de cómo estas estrategias presentadas pueden ser llevadas a la práctica en base a una situación que ellos como grupo escojan.

La solicitud que se le hará a cada grupo es que redacten en una hoja una propuesta pensando en el colegio como un espacio amigable frente a la ansiedad de los estudiantes, una vez redactada la propuesta, se le solicitará a un representante de cada grupo que lea en voz alta lo redactado y se le dará espacio para compartir alguna opinión, idea, comentario sobre lo que se conversó en su grupo.

Simultáneamente se les mostrará distintas intervenciones artísticas realizadas en otros colegios en Chile, para que se incentiven y se inspiren.

Posteriormente, se les invita a definir una intervención artística grupal a realizar dentro del colegio (performance y/o instalación artística, etc), en dónde se definirán los materiales, el espacio, los participantes, los espectadores, el vestuario (de ser necesario), obras a exponer.

Cierre:

Finalmente, se le invita a cada grupo a exponer las ideas que surgieron y se realizan acuerdos y ajustes con las facilitadoras en cuanto al espacio, montaje, materiales, entre otros.

Se les invita a ordenar el espacio y las facilitadoras guardan los collages y se despiden.

Materiales: hojas de block, plumones, marcadores, lapiceras, collages realizados en sesión anterior, material informativo sobre la estrategia de afrontamiento: análisis de situación.

Actividad 3.2

Objetivo de la actividad:

- Promover la organización y creación grupal
- Preparar el montaje
- Realizar un cierre grupal del taller

Duración de la actividad: 90 minutos

Descripción

Inicio: se inicia con un saludo y se les invita a los participantes a dirigirse al espacio acordado para las intervenciones.

Desarrollo:

Luego se les invita a ponerse cómodos para realizar una actividad de respiración consciente y activación corporal, para luego acompañar a cada grupo en su proceso de montaje.

Se disponen materiales a utilizar y se les indica el tiempo estimado para la actividad.

Posteriormente, se le invita a cada grupo a recorrer el espacio y a contemplar las obras de los otros grupos.

Cierre: Se les invita a organizar un espacio para realizar una convivencia. Luego se comparte acerca del taller y se promueve el dialogo exploratorio y expresivo acerca de lo experimentado en las sesiones.

Se articulan acuerdos y/o ajustes para la muestra final. Luego se les invita a ordenar y limpiar en conjunto.

Se despiden las facilitadoras.

Materiales:

-Materiales de artes plásticas, de reciclaje y performáticos.

Estos están por definirse (sujeto a los acuerdos con los estudiantes)

Actividad 3.3**Objetivo de la actividad:**

- Fortalecer la organización grupal
- Promover la convivencia y el compartir grupal
- Exponer las intervenciones artísticas en el espacio determinado

Duración de la actividad: 45 minutos

Descripción

Inicio: Se saluda a los participantes del taller y se promueve el diálogo para saber cómo se sienten.

Después se les invita a dirigirse al espacio de exposición y se abre un espacio de discursos que será organizado según los espectadores definidos por los participantes del taller.

Desarrollo: Se les invita a todos a recorrer las distintas muestras artísticas dispuestas en el espacio y se sugerirá escribir o dibujar en un papelógrafo lo que les provocó la exposición.

Cierre:

Despedida y agradecimientos por parte de las facilitadoras.

Figura 1

Díptico de la ansiedad

ANSIOSO YO?

✓✓

Si alguna vez has experimentado esto:

- Sentir que te cuesta respirar y que te aprieta el pecho.
- Pasar mucho tiempo pensando en situaciones que aún no han ocurrido, hasta el punto de que te paralizan y te dan ganas de llorar.
- Pensar constantemente en que van a suceder cosas negativas.

Es completamente normal pasar por esos momentos, pero lo importante es que sepas que no estás solo/a. Puedes hablar con tus amigos, profesores, psicólogos, inspectores o cualquier persona de confianza, como tus cuidadores. No dudes en buscar apoyo cuando sientas que ya te está afectando demasiado. Tu bienestar es lo más importante.

✓✓

¡UNA NUEVA EMOCIÓN!

SOY ANSIEDAD

TALLER PROMOCIÓN DEL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL Y PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?



Es una experiencia que afecta tanto al cuerpo como a las emociones y el comportamiento. En el cuerpo, se puede sentir una incomodidad en el pecho o el estómago, las manos pueden sudar, y los nervios pueden aparecer en las manos o los pies. A nivel mental, surgen pensamientos negativos o catastróficos sobre el futuro, como: "Todo va a salir mal" o "¿Y si pasa esto...?". Estos pensamientos generan aún más preocupación y miedo. Aunque esta sensación suele ser pasajera, puede ser muy intensa en algunos momentos.

Elaboración propia



Figura 2

Estrategia de afrontamiento: Análisis de situación



**AQUÍ TIENES UNA ESTRATEGIA PARA AFRONTAR
DESAFÍOS, PROBLEMAS, O EMOCIONES COMPLEJAS**

ESTAS PREGUNTAS TE AYUDARAN :

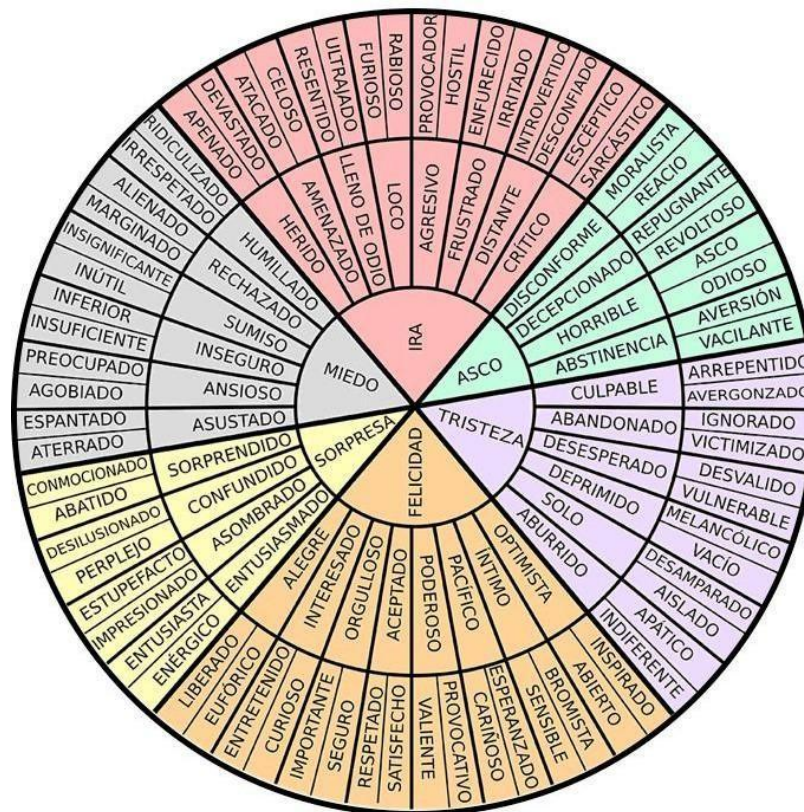
- ¿Cómo te hace sentir esta situación?
- ¿Qué crees que provocó esta situación?
- ¿Qué opciones tienes para resolver el problema?
- ¿Qué harías si estuvieras en el lugar de otra persona que vive lo mismo?

- ¿Qué piensas que necesitas para mejorar la situación?
- ¿Quién o qué te podría ayudar en esta situación?
- ¿Qué le dirías a alguien que está pasando por lo mismo?
- ¿Cómo ha cambiado tu forma de ver las cosas después de enfrentar esta situación?

- ¿Cuáles son los riesgos o consecuencias de no actuar?
- ¿Hay algo que puedas aprender de esta experiencia?

Figura 3

Rueda de las emociones



Robert Plutchik

Reproducido de "La rueda de las emociones," por IPSIA PSICOLOGÍA. (s.f.). (<https://www.psicologosmadrid-ipsia.com/la-rueda-de-las-emociones/>). Obra de Dominio Publico.

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Consentimiento Informado

Fecha _____

Estimado/a participante del taller de arteterapia: Promoción del bienestar socioemocional y prevención de la ansiedad:

Te saludamos con mucho respeto y te damos la bienvenida a este espacio seguro, destinado a la reflexión grupal, expresión emocional y exploración creativa. Queremos informarte sobre los aspectos relevantes de este taller y solicitar tu consentimiento para ciertas actividades.

Este taller de arteterapia tiene como objetivo promover el bienestar socioemocional en adolescentes de primer año de enseñanza media, haciendo énfasis en el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento de la ansiedad. Durante las sesiones, se realizarán diversas actividades, tales como:

- Diálogos grupales.
- Exploración de diferentes materiales artísticos.
- Meditación y respiración consciente
- Dinámicas grupales lúdicas
- Elaboración de obras individuales y grupales.
- Presentación de las obras a los demás participantes al finalizar las actividades.

Solicitamos tu autorización para registrar visual y/o audiovisualmente el trabajo y los procesos creativos desarrollados durante el taller. Este material podrá ser utilizado en actividades futuras de difusión, divulgación artística y/o científica. Para garantizar tu privacidad, se eliminará toda información que pueda identificarte individualmente. En su lugar, se utilizará un seudónimo o la inicial de tu nombre, a menos que manifiestes tu deseo de ser identificado/a.

Derechos del participante:

- Tengo derecho a recibir una copia de este consentimiento informado.
- Puedo negarme al registro visual o audiovisual del trabajo artístico sin que esto limite mi participación en las actividades del taller.

- En caso de aparecer en imágenes grupales, mi rostro será nublado o pixelado.
- Entiendo que no recibiré ningún tipo de compensación financiera por el uso de las imágenes.
- Puedo negarme a firmar esta autorización sin que esto afecte mi participación en el taller.

Entrego mi consentimiento para publicar las imágenes correspondientes en:

- Marcar con una "X" donde corresponda.

Indicador:	S I	N O
Exhibiciones, exposiciones artísticas		
Publicaciones en revistas académicas.		
Presentaciones o Reuniones científicas o de investigación.		
Publicaciones en internet o redes sociales institucionales.		
Registro audiovisual remoto		
Deseo permanecer anónimo.		

Nombre y Apellido

Rut/Firma

Registro de Participación en el Taller de Arteterapia I° año Medio.

Facilitadores:

Fecha:

Sesión N.º:

Actividad Realizada:

Participante	Presente ()	Ausente (X)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		