

DOCUMENTO DE PROFUNDIZACIÓN

Arte y Educación: Perspectivas desde las Neurociencias

Estrategias Específicas para la Gestión del Estrés y la Ansiedad

Estrategias Específicas para la Gestión del Estrés y la Ansiedad

Introducción

1. Música y Movimiento Rítmico (Danza y Canto)
 - o Descripción: Utilizar el ritmo corporal, el baile libre o el canto grupal para sincronizar la respiración y el movimiento.
 - o Aplicación: Sesiones de baile libre o expresión corporal donde se guía el movimiento según la música, o coros grupales que requieren respiración coordinada.
 - o Beneficio: Activa el sistema parasimpático, reduce el cortisol, libera endorfinas y oxitocina, y promueve la cohesión social y la regulación fisiológica del estrés.
2. Escritura Creativa y Narrativa Personal
 - o Descripción: Redactar historias, poesía o diarios personales que exploren experiencias estresantes o emociones complejas.
 - o Aplicación: Escribe durante 15 minutos sobre un evento estresante reciente, enfocándose en los sentimientos y no solo en los hechos.
 - o Beneficio: Organiza cognitiva y emocionalmente la experiencia, fortalece la conexión entre el hemisferio izquierdo (lógico) y derecho (emocional), y reduce síntomas de ansiedad y depresión.
3. Terapia de arte libre
 - o Descripción: Ofrecer materiales artísticos variados como arcilla, acuarelas, revistas para recortar, sin instrucciones específicas sobre qué crear.
 - o Aplicación: Invitar al estudiante a crear lo que surja durante un tiempo determinado, fomentando la espontaneidad.
 - o Beneficio: Fomenta el estado de flujo (flow), donde la atención se centra totalmente en el proceso, reduciendo la rumiación ansiosa y promoviendo la relajación profunda.
4. Técnicas de Teatro, Role-Playing y Dramatización
 - o Descripción: Representar situaciones estresantes o emociones a través de personajes ficticios o escenas guiadas.
 - o Aplicación: Crear un escenario donde el estudiante pueda actuar una situación que le cause miedo o ansiedad, explorando diferentes respuestas.
 - o Beneficio: Permite la desensibilización sistemática de miedos, la empatía y la comprensión de perspectivas ajenas, reduciendo la ansiedad social y mejorando la regulación emocional.
5. Collage de Recursos y Fortalezas:
 - o Descripción: Crear un collage visual que represente las fortalezas, apoyos y recursos personales del estudiante.

- o Aplicación: Recortar imágenes y palabras de revistas que representen calma, fuerza o alegría y organizarlas en un lienzo.
 - o Beneficio: Refuerza la autoeficacia, la resiliencia y la identidad positiva, contrarrestando los pensamientos negativos asociados al estrés.
6. Escucha Activa y Composición Musical Terapéutica:
- o Descripción: Escuchar música seleccionada para inducir relajación o componer melodías simples que reflejen el estado emocional.
 - o Aplicación: Escuchar piezas musicales con tempos lentos y graves profundos, o crear ritmos simples con percusión corporal.
 - o Beneficio: La música con tiempos específicos puede inducir cambios fisiológicos inmediatos en el ritmo cardíaco o la respiración, y facilitar la descarga emocional segura.