



San Marcos

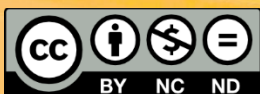
MIEMBRO DE LA RED
ILUMNO

**UNIVERSIDAD SAN MARCOS
LICENCIATURA EN DOCENCIA**

**PINTURA Y TRAZOS COMO HERRAMIENTA CONTRA LA
ANSIEDAD Y EL ESTRÉS PARA LA POBLACIÓN DE LA FORTUNA
DE SAN CARLOS**

POR: JACKELINE CASTRO SALAS

ENERO, 2022



DEDICATORIA

Quiero dedicar este proyecto y título a mi familia, quienes han mostrado su apoyo desde el primer momento, no me han dejado sola y siguen dándome de su apoyo y fuerzas para seguir avanzando en los estudios y en la vida. Cada uno de ellos son un ejemplo de lucha y dedicación, tanto al trabajo como a cada meta propuesta o deseo que se anhela.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, agradecer a mis padres, quienes me han dado la oportunidad una vez más de seguir con mis estudios y a quienes también les agradezco el apoyo incondicional.

Segundo, agradezco a cada uno de los profesores que me han educado desde la niñez, cada uno de ellos ha marcado mi aprendizaje para bien, reconozco la dedicación de cada uno de ellos para con su trabajo y nuestra educación.

Finalmente, a mis amistades, a los que destaco a Cristian, Andrea, Ericka y Alex, que de una u otra forma estuvieron siempre dispuestos ayudarme y mostraron su apoyo en cada momento.

FRASE DE AGRADECIMIENTO

“Persevera y vencerás” Salas J, 2020

TABLA DE CONTENIDO

Tabla de contenido	
DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTO	2
FRASE DE AGRADECIMIENTO	3
TABLA DE CONTENIDO	4
CAPITULO I	1
INTRODUCCIÓN	1
1.1. PLANEAMIENTO DEL PROBELMA	2
1.2. OBJETIVO GENERAL.....	2
1.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	2
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO	3
1.5. ANTECEDENTES	6
1.5.1. NACIONALES.....	6
1.5.2. INTERNACIONALES.....	7
1.6. PROYECCIONES.....	8
1.6.1. ALCANCES	8
1.6.2. LIMITACIONES.....	9
CAPITULO II	10
MARCO REFERENCIAL	10
2.1. HISTORIA DE LA INSTITUCIÓN Y COMUNIDAD	11
2.1.1. MISIÓN	12
2.1.2. VISIÓN	12
2.1.3. VALORES INSTITUCIONALES.....	12
2.2. VARIABLES.....	13
2.3. ARTE	15
2.3.1. TÉCNICA DE PINTURA AL ÓLEO/ACRÍLICO Y TRAZOS/DIBUJO AL LÁPIZ.....	16
2.3.2. BENEFICIOS DE LAS TÉCNICAS ARTÍSTICAS	17
2.4. FUNCIONES DEL CEREBRO.....	18
2.4.1. ESTÍMULOS DEL CEREBRO MEDIANTE EL ARTE.....	20
2.5. SINTOMATOLOGÍAS CAUSADAS POR TRABAJO Y PANDEMIA	20
2.6. ARTE TERAPIA.....	22

2.6.1 RESULTADOS DE TERAPIAS ARTÍSTICAS.....	23
CAPÍTULO III.....	26
MARCO TEÓRICO	26
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	27
3.1.1. Cualitativo, cuantitativo y mixta.....	27
3.2. TIPO DE ESTUDIO	28
3.2.1. Descriptivo.....	28
3.3. PARTICIPANTES	28
3.4. CUADRO DE VARIABLE	29
3.5. INSTRUMENTO.....	30
3.6. FASES DE INVESTIGACIÓN.....	32
3.6.1. Sensibilización	32
3.6.2. Decisiones	32
3.6.3. Prioridades	33
3.6.4. Planificación	33
3.7. MUESTRA	34
CAPÍTULO IV	35
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	35
CAPÍTULO V.....	47
PROPUESTA.....	47
TALLER I.....	49
INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS ARTÍSTICAS	49
TALLER II.....	51
EQUILIBRIO VISUAL.....	51
TALLER III.....	53
LUZ Y SOMBRA	53
TALLER IV.....	55
APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS ARTÍSTICAS.....	55
CAPÍTULO VI	57
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	57
REFERENCIAS	59
LINKS DE IMÁGENES	61

CAPITULO I
INTRODUCCIÓN

1.1. PLANEAMIENTO DEL PROBELMA

En el siguiente proyecto se propone la elaboración de un taller con el propósito de ayudar a la población de La Fortuna de San Carlos a trabajar en su ansiedad y estrés de manera más artística, expresiva y dinámica.

Bien se es sabido que la población costarricense, como a nivel mundial se ha visto afectada tras la llegada del COVID-19 como en sectores económicos y sociales, lo que se ha evidenciado por trabajadores, estudiantes, aquellos del sector informal, los que trabajan en quehaceres del hogar, entre otras, se han visto afectaros emocional y mentalmente, viéndose también el crecimiento en el estrés y la ansiedad, tras el confinamiento nacional.

¿Como se puede hacer uso de la pintura y trazos como herramienta contra la ansiedad y el estés para la población de La Fortuna de San Carlos?

1.2. OBJETIVO GENERAL

Proponer un taller orientado a ayudar por medio de las técnicas artísticas de pintura y trazos como herramientas para contrarrestar la ansiedad y el estrés que sufre la población de La Fortuna de San Carlos.

1.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir beneficios y ventajas por medio de la investigación cierta información clave que poseen las técnicas artísticas sobre la salud mental.
- Considerar las técnicas artísticas elegidas, para el aprovechamiento de destrezas y habilidades que poseen los participantes para su propio beneficio.

- Elaborar un taller que logre contrarrestar la ansiedad y estrés que llegan a sentir las personas.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO

La propuesta de este taller como proyecto, nace del interés y deseo de querer ayudar aquellas personas pertenecientes a la población de La Fortuna de San Carlos, que no están pasando por etapas o momentos difíciles en sus vidas lidiando con estos problemas de salud mental que se vienen agravando en distintos sectores desde la llegada del COVID-19 al territorio nacional.

La Fortuna de San Carlos, es una de las zonas que tiene como uno de sus principales ingresos económicos el turismo, como cita Marín M (2021) a Morales T, vicepresidente de la Cámara de Comercio y Turismo local, menciona que en la zona de La Fortuna la inactividad turística ha obligado a cierres temporales o parciales aproximadamente a un 75% de empresas del sector turismo, esto como consecuencias de cierre de fronteras a territorio nacional por la emergencia mundial.

La pandemia ha logrado un descenso en diferentes aspectos económicos en todo el país, así como también trae consecuencias principales el desempleo y agravio de la salud mental por los confinamientos de períodos extensos.

Un estudio realizado y publicado por la Universidad Estatal a Distancia y la Universidad Nacional, con apoyo de la Ministerio de Salud y otros entes, muestra a nivel de porcentajes, según un total de 6 786 personas que fueron cuestionadas en línea en el mes de octubre del 2020, deja en evidencia como se ha visto afectada la población en diferentes aspectos, desde la salud, hasta lo profesional.

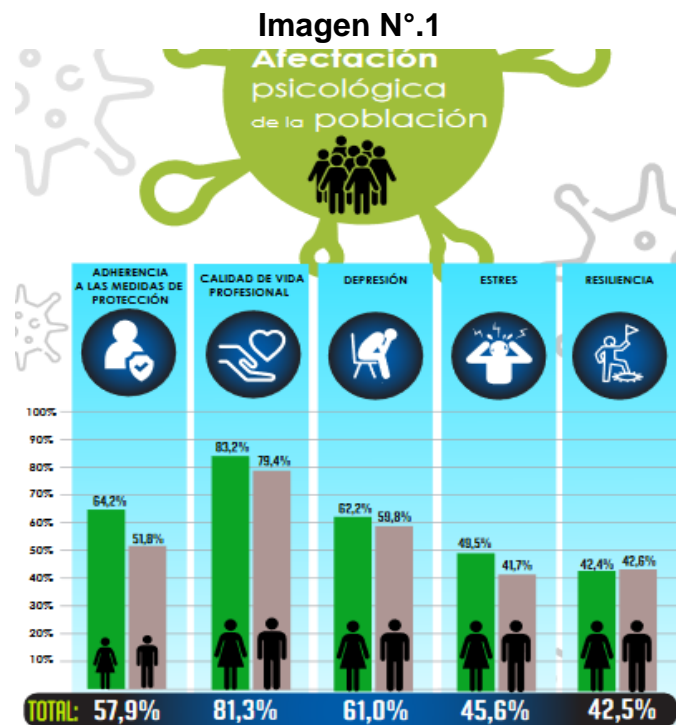
En la imagen que se muestra más adelante de la lectura, dicha imagen fue tomada de la página de la UNED, publicada en el mes de diciembre del 2020, tras

el estudio realizado, señala que un 45.6%, entre hombres y mujeres presentan síntomas de estrés.

Por consiguiente, tras seguir la lectura del estudio e investigación realizada, se informa de un porcentaje no visualizado en la imagen, como en el siguiente párrafo se menciona:

Por otra parte, un 43,7% de la población consultada presenta sintomatología asociada con ansiedad generalizada severa, lo que contrastan con los resultados al estudio realizado en marzo pasado, cuando únicamente un 13,8% de las personas participantes manifestaron síntomas de ansiedad. (UNED. Acontecer digital. (2020).

Siguiendo el hilo de la cita anterior, se indica que ese porcentaje destacado es relacionado con sintomatología de la ansiedad, se deja en evidencia que aparte del estrés y depresión, los encuestados, o la población está expuesta a presentar distintos síntomas referentes a la salud mental, como consecuencia aparente de la emergencia mundial.



Fuente: <https://www.uned.ac.cr>

Por otro parte, se ha dado a conocer a través de investigaciones y estudios sobre múltiples beneficios del arte en las personas en sus distintas edades, se han visto resultados positivos respecto a la motricidad, habilidades de comunicación y expresión, en lo mental y entre muchas más.

En ese sentido, en el artículo en la página de internet “Red Valenciana de Salud Mental” publicado en el 2017, se mencionan algunos beneficios, estos pueden verse durante o al finalizar una experiencia artística, de las cuales se pueden mencionar la reducción del estrés, la persona al concentrarse la experiencia le colabora con el focalizar y desechar pensamientos espontáneos, así como también el estado de relajación le ayuda a concientizar sobre sus estados emocionales.

Por consiguiente, de los efectos positivos que se mencionaron con anterioridad, también se puede destacar, según lo expuesto por García. L (2018) se menciona que el crear arte ayuda y beneficia aquella persona con estrés, ansiedad, depresión hasta con otras enfermedades como bulimia, demencia, Alzheimer o hasta para aquellos que poseen autismo, esto a través de expresiones artísticas utilizadas también terapias artísticas.

1.5. ANTECEDENTES

1.5.1. NACIONALES

La revista *Wimb Lu* de la escuela de psicología de la Universidad de Costa Rica, deja a disposición un documento realizado por Castillo C. (2015), donde ella menciona que las terapias de arte o como comúnmente se les llama, arteterapias están siendo cada vez más llamativas en interés para los psicólogos y profesionales de otras carreras de los últimos años, ya que fomentan y valoran más dicho proceso y sus conocimientos, habla también de la importancia, beneficios y aportes a la salud mental y a la historia.

La tesis realizada para posgrado de la Lic. Jiménez K en el 2014, propuesta a la Comisión del Programa de Estudios de Posgrados para Psicología Clínica de la UCR, se basa en una investigación sobre arteterapia, como también otros datos de relevancia como el que se destaca a continuación en la siguiente cita de la Lic. Jiménez K, 2014, citando a Hass-Coden & Findlay, 2009:

Algunas investigaciones han demostrado la relación que existe entre el lenguaje y el dibujo, ya que ambos activan las zonas de lenguaje. Asimismo, la interacción de distintas áreas del cerebro ha sido documentada a través de técnicas de neuroimagen como la tomografía por emisión de positrones. (Hass-Cohen & Findlay, 2009).

Siguiendo el hilo de la cita anterior se deja en evidencia cierta información recopilada por investigaciones sobre el funcionamiento o reacciones cerebrales ante la utilización y relación del arte con la comunicación en algunos casos.

1.5.2. INTERNACIONALES

El Informe de políticas presentado por las Naciones Unidas el 13 de mayo del 2020, recomienda para un mejor funcionamiento y desarrollo de la sociedad, una adecuada salud mental, aún también si hubiese una situación de positivismo, la salud mental debe ser primordial en los países como respuesta ante y posterior a la emergencia mundial.

El trabajo de grado por optar por el título de comunicadora social realizado por Neira P (2018), estudiante de la Pontificada Universidad Javeriana, Bogotá, facilita información sobre el funcionamiento de procesos creativos y el arte como técnica como medio para la terapia, en donde se destaca una cita de dicho trabajo de Neira P. (2018) citando a Hafelin (2008), citado en Domínguez, (2014) destaca la enumeración a nivel general de lo que son los beneficios del arte según Hafelin:

“(1) conectar la experiencia subjetiva con la realidad externa, (2) promover orden, armonía, ritmo y proporción, (3) producir catarsis y favorecer la clarificación emocional, permitiendo dar forma e integrando sentimientos contradictorios, (4) orientar y dar sentido a la realidad personal y al mundo mediante la utilización de símbolos y metáforas, (5) estimular la imaginación y el potencial creativo. (p. 25,26)”

Por consiguiente, se ha de notar quizá también como objetivos de dichas prácticas artísticas de terapia, para el bienestar emocional y mental de las personas, el hacerlos concentrar sus pensamientos en otra actividad para con suerte, tener éxito en su recuperación o sanación emocional.

El trabajo realizado por estudiantes de la Facultad de Psicología de Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires se basa en la investigación bibliográfica de ciertos puntos de importancia o beneficios de la terapia artística *“...las actividades creativas promueven un envejecimiento satisfactorio al favorecer la inserción social, el crecimiento personal, el entretenimiento, el establecimiento de nuevas redes sociales, la reducción de la ansiedad y, el establecimiento de metas.”*

(Dumas, Mercedes y Aranguren, María, (2013) citando a Schmid, T. (2005)). Así mismo, recomiendan implementar técnicas y actividades artísticas para tratar ciertas enfermedades o situaciones.

1.6. PROYECCIONES

1.6.1. ALCANCES

Como alcances de proyecto se pretende dar una propuesta de un taller para el mejoramiento de la salud mental ante el COVID-19 a la comunidad de La Fortuna de San Carlos.

Así como también, hacer de técnicas artísticas como la pintura y los trazos o dibujos, herramientas para ayudar con los procesos sintomatológicos de ansiedad y estrés en dicha comunidad.

Inclusive dar a conocer sobre beneficios e importancia del arte ante problemas o sintomatologías emocionales o mentales.

También, se aspira que dicho proyecto promueva o inspira a compañeros profesionales de la educación a implementar las artes como herramientas benéficas antes situaciones bajo mucho estrés, depresión entre otros que se ven presentes en las aulas

Por consiguiente, se espera de dicho proyecto llegue en algún momento pueda realizarse presencialmente para colaborar con las comunidades afectadas a nivel país.

1.6.2. LIMITACIONES

Las limitaciones que se pueden ver presentes durante la realización del trabajo de investigación son, la recolección y búsqueda de información relacionada a datos científicos que se puedan encontrar en la internet que avalen directamente el beneficio del arte o el actuar cerebral ante técnicas artísticas.

La recopilación de información a través de los cuestionarios, la participación de personas que deseen colaborar y tomar de su tiempo para realizar la encuesta que se pretende realizar, así como también el número de estas dispuestos a participar para alcanzar el mínimo de encuestas a realizar.

CAPITULO II
MARCO REFERENCIAL

2.1. HISTORIA DE LA INSTITUCIÓN Y COMUNIDAD

La información a continuación fue adquirida de la página de internet de la Asociación de Desarrollo Integral de La Fortuna (ADIFORT), como institución encargada de la comunidad de La Fortuna de San Carlos.

La comunidad de La Fortuna en el año 1948 era conocida por el nombre de El Burío, sus habitantes embargo los Sres. Rufino Quesada, Antonio Hidalgo y la Sra. Isolina Quesada se basaron en las riquezas naturales de la comunidad para optar por el cambio de nombre de El Burío a La Fortuna, luego en 1950 la comunidad por voluntad propia realizaron un plebiscito y deciden anexarse al Cantón de San Carlos, que era perteneciente a el cantón de San Ramón.

Este distrito gracias a la riqueza de sus suelos es de los más productivos del cantón, en este se ven labores agrícolas y ganaderas; ganado de carne, leche y de doble propósito, también agricultura con productos como raíces y tubérculo, por ejemplo, el ñampí, el tiquizque, la yuca, la papa china, el ñame, el jengibre y como también plátano y papaya.

La Fortuna posee como principal río, el Arenal, este abastece de agua algunos proyectos, como el Proyecto Hidroeléctrico Arenal, generando hasta el 70% de energía para el país, así como también al Proyecto Arenal Tempisque administrado por el SENARA.

Esta comunidad recibía antes de la pandemia, hasta 3000 turistas diariamente en temporadas altas gracias a sus bellos paisajes y actividades turísticas, por ello La Fortuna cuenta con variedad de hoteles entre pequeños, medianos y grandes empresarios para un total de 110 hoteles.

2.1.1. MISIÓN

La Asociación menciona que como institución se ven comprometidos a la promoción del desarrollo integral de la comunidad, por medio de proyectos que mejoren la condición y la calidad de vida y crecimiento de la comunidad.

2.1.2. VISIÓN

Como Asociación, tiene la visión de ser un modelo generador e impulsador de recursos como el desarrollo social, la economía y el ambientalismo para el beneficio de la comunidad de La Fortuna de San Carlos.

2.1.3. VALORES INSTITUCIONALES

Los valores que como Asociación poseen, se encuentran el valor de la solidaridad; enfocando proyectos a todos los sectores de la comunidad, honradez; administrando de forma adecuada los recursos que se poseen, servicio; sirviendo a la comunidad de manera incondicional, transparencia; brindando acceso oportuno a la comunidad sobre informes de proyectos y estados financieros.

Así como también poseen el valor del compromiso; trabajando para la comunidad desinteresadamente, responsabilidad; ejecutando proyectos responsablemente con la sociedad y el ambiente, y finalmente humanismo; trabajando en proyectos para el bien social en la comunidad.

2.2. VARIABLES

Este proyecto presenta 3 variables, las cuales se basarán en siguientes 3 objetivos:

- Describir beneficios y ventajas por medio de la investigación cierta información clave que poseen las técnicas artísticas sobre la salud mental.
- Considerar las técnicas artísticas elegidas, para el aprovechamiento de destrezas y habilidades que poseen los participantes para su propio beneficio.
- Elaborar un taller que logre contrarrestar la ansiedad y estrés que llegan a sentir las personas.

VARIABLE Nº 1: Describir beneficios y ventajas por medio de la investigación cierta información clave que poseen las técnicas artísticas sobre la salud mental.

La búsqueda y descubrimiento de la información ya sean de hechos científicos, será necesaria para la elaboración del taller es parte fundamental de la propuesta, ya que, con dichos datos, entre ellos sobre los beneficios, ventajas y medio de cómo tratar la sintomatología mediante

VARIABLE Nº 2: Considerar las técnicas artísticas elegidas, para el aprovechamiento de destrezas y habilidades que poseen los participantes para su propio beneficio.

Al tener en cuentas las técnicas artísticas a utilizar, sus beneficios y funciones se puede tener un mejor panorama de que actividades o que proceso se puede llevar a cabo de una mejor manera para el desarrollo de la propuesta del taller, siendo así estas herramientas que ayuden al contrarrestar o aliviar la sintomatología del estrés o ansiedad que presenten los posibles participantes de la propuesta del taller.

VARIABLE Nº3: : Elaborar el diseño de un taller que logre contrarrestar la ansiedad y estrés que llegan a sentir las personas.

El diseño del taller se elaborará tomando en cuenta información adquirida por medio de la investigación para lograr con éxito el planteamiento y diseño del taller para una mejor ejecución de este y así obtener los resultados esperados.

2.3. ARTE

El arte se ha visto presente desde la antigüedad, las personas lo utilizaban tiempo atrás y en la actualidad, como medio de comunicación o de expresión, se logran visualizar desde entonces en las pinturas plasmadas en rocas o piedras en las cuevas, lo que se le conoce como arte rupestre, como lo menciona Ruiz M. (2001), el arte tiene vigencia desde hace más de treinta y cinco mil años, según dataciones científicas que se han venido realizando alrededor de los últimos años.

Hoy en día gracias a la tecnología y los avances de las industrias se han logrado crear mejores materiales a utilizar, así también por estudios científicos, en la actualidad el arte tiene fines benéficos a la salud de las personas, por consiguiente, se ha implementado las artes plásticas en los centros educativos, el Ministerio de Educación Pública (2009) menciona lo siguiente:

Si las y los estudiantes aprenden a expresar sus sentimientos, necesidades y pensamientos de una manera apropiada, se les provee de una valiosa herramienta en el manejo de conflictos internos y en sus relaciones sociales, permitiéndoles una mejor integración social. (MEP,2009, pág. 31).

De acuerdo con el MEP, es importante promover las prácticas artísticas a los sujetos para que con ellas logren valerse en un ambiente social y aprovecharlas para impulsarlos a desarrollar o pulir sus destrezas y habilidades que con el proceso logran tener buenos resultados y a probar estos mecanismos que colaboren a una expresión apropiada en sus relaciones y entornos sociales.

2.3.1. TÉCNICA DE PINTURA AL ÓLEO/ACRÍLICO Y TRAZOS/DIBUJO AL LÁPIZ

Hace muchos años atrás, en la prehistoria, ya se conocía y utilizaban las técnicas con pintura y trazos, Bordón E. 2014 menciona que, en aquella época, la utilización de dichas técnicas pretendía otro fin, no como en la actualidad, que se pretende sea algo estético o decorativo, también menciona que su uso era como una forma de contar o mostrar sucesos importantes en su cotidianidad en lo que en aquella época vivían.

Con el pasar de los años se deja en evidencia como esto ha cambiado, desde la aparición de más técnicas artística, o bien, hasta su aplicación o utilidad, tras los avances científicos y tecnológicos su uso o implementación a cambiado.

La técnica de la pintura al óleo es una forma de expresión artística que tiene sus ventajas y desventajas, como Castelan J (2021) menciona en su blog, expresa que dicha técnica se basa en la mezcla de algunos pigmentos con un aglutinante de aceite, esta tiene su proceso de aprendizaje por lo que suele ser difícil para algunos, su ventaja es gracias a su base de aceite el tiempo de secado es lento, por lo que realizar correcciones es más sencillo.

Por otra parte, Castelan J. (2014) también comenta sobre la pintura acrílica, esta técnica es similar a la del óleo, sin embargo, esta es más sencilla de utilizar y es más económica, pero, por sus bases tiene secado más ligero, lo que dificulta el hacer correcciones.

Otro punto es la técnica de dibujo o de trazos, se puede decir que es la técnica más conocida por las personas, ésta se suele conocer desde pequeños, por entretenimiento, por diversión o a nivel educativo, Alfaro M (2020) relata que dicha técnica es una de las cuales la persona se puede involucrar más fácilmente y la manera más simple de hacer contacto con la expresión artística.

Siguiendo el hilo de párrafo anterior, Alfaro M (2020), también menciona que esta técnica no requiere conocimientos altos, sino que todo se basa en buena observación y práctica, también que, gracias al estudio, investigación y desarrollo

de dicha técnica, de esta parte y nacen los cánones (reglas o normas) y metodologías que se conocen hoy en día.

2.3.2. BENEFICIOS DE LAS TÉCNICAS ARTÍSTICAS

A como se ha venido detallado a través de la investigación del proyecto, ya se es sabido que las técnicas artísticas o bien las artes plásticas tiene sus beneficios, esto tanto para niños y jóvenes como para también adultos. Se habla de beneficios cognitivos, de salud mental y de expresión.

Por lo que, no está demás dar a conocer otros de los beneficios que menciona el psicólogo Peña, B. (2020), de los cuales se destacan los siguientes:

- Reducción del estrés.
- Mejor manejo del estrés.
- Mejora la autoestima.
- Estimula la creatividad.
- Ayuda a potenciar la mejoría.
- Ayuda a focalizar la concentración.

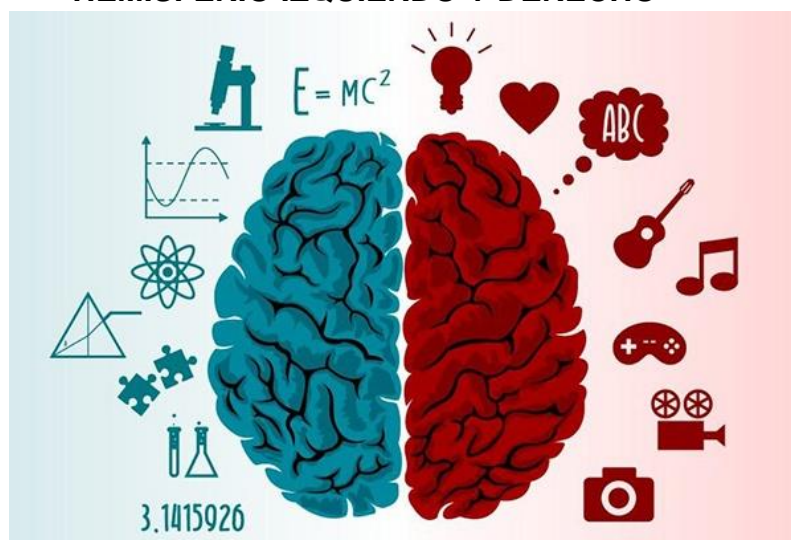
Por otra parte, también se mencionan otros aspectos convenientes de las técnicas artísticas sobre la vida y salud de las personas, Toledo, M. (2018), profesora de estado en Artes Plásticas, entrevistada por la Universidad Viña del Mar, destaca algunos beneficios, como lo son: El incremento de la concentración ,favorece a la paciencia, promueve la perseverancia, también, se da la reflexión de sus experiencias, ayuda a la memoria emotiva, favorece a la imaginación y así como estos, otros aspectos como los son también el crecimiento espiritual, racional y el estímulo de habilidades cognitivas.

2.4. FUNCIONES DEL CEREBRO

Al cerebro la mayoría de las personas lo reconoce, gracias a los conocimientos de escuelas y universidades, como un órgano muy importante, es rugoso, color rosa y es gelatinoso, como lo menciona Espinosa C. (2019), el cerebro está dividido en 2 hemisferios; izquierdo y derecho, los cuales disponen de cuatro lóbulos; frontal, parietal, occipital y temporal.

Imagen N°.2

HEMISFERIO IZQUIERDO Y DERECHO



Fuente: <https://centroserendipia.es/hemisferios-cerebrales/>

Por otra parte, Fernández M (s.f) señala que cada hemisferio cerebral tiene diferentes características y funciones, por ejemplo, el hemisferio derecho se relaciona con lo que es la interpretación de imágenes y el controlar las expresiones no verbales, como la inteligencia espacial, los sentimientos, expresar y captar las emociones, percepción, los colores, la creatividad entre otras.

Sin embargo, al hemisferio izquierdo se le relaciona con la parte verbal de la comunicación, este se encarga de los cálculos matemáticos, capacidad de análisis, lectura, pensamiento lineal, memoria verbal, escritura, la organización, procedimientos musicales, entre otros.

Y, por otro lado, Espinosa M. (2019), menciona cuales son los cuatro lóbulos cerebrales y cuáles son sus funciones, entre estos están:

El lóbulo frontal, este se encarga de controlar los movimientos corporales voluntarios, la atención, la conducta, el planeamiento, la memoria de trabajo, el razonamiento, la regulación emocional, la motivación, la conciencia, el habla, entre otros.

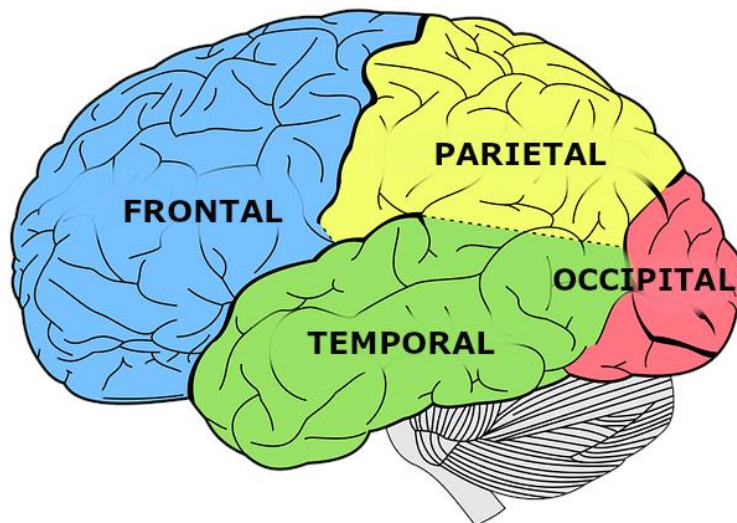
El lóbulo parietal, es el encargado de la integración, la asociación y la transmisión de aquella información recibida a través de los sentidos, también el reconocimiento e interpretación de números y las operaciones mentales, como el cálculo, se encarga del movimiento y la de orientación en el espacio.

Lóbulo occipital, este es el encargado de procesar y almacenar la información de la visión, también el reconocimiento e interpretación facial y de imágenes, entre otras funciones.

Finalmente, el lóbulo temporal, es el que se encarga de procesar los, estímulos de la audición, aprendizaje y las emociones, realiza tareas complejas visuales, el recordar palabras, la comprensión del lenguaje, entre otras.

Imagen. N°.3

LOBULOS CEREBRALES



Fuente: <https://www.psycholab.com/lobulos-cerebrales-para-principiantes/>

2.4.1. ESTÍMULOS DEL CEREBRO MEDIANTE EL ARTE

El cerebro es un órgano muy interesante, este recibe estímulos de otras partes del cuerpo y por medio de los sentidos, Budner S (2019) en una publicación que realizó en la página de “La mente es maravillosa”, comenta diferentes características del cerebro y así también algunas de sus funciones mediante estímulos, por ejemplo, destaca que el cerebro es capaz de reconocer líneas, sombras y formas de pinturas casi de manera inmediata, durante la creación de una obra artística este trabaja para darle el sentido y forma a esta.

Más adelante, Budner S (2019), indica que se han realizado algunos estudios de los estímulos cerebrales con prácticas artísticas, uno de ellos fue un mapeo cerebral en donde menciona al neurobiólogo Semir Zeki del University College de Londres, como uno de los autores del estudio, en donde observaron que las personas al observar arte hacen que sus cerebros desaten el aumento súbito de sustancias químicas, como la dopamina, que hacen que estas se sientan bien, el arte en el cerebro es capaz de aumentar el flujo de sangre en este hasta un 10%.

Mientras que, por otra parte, Budner S (2019) menciona que el cerebro actúa de distinto entre lo que es ver arte a crearlo, por lo que apunta, la persona al crear arte propio se está ayudando a enfrentar las situaciones difíciles de la cotidianidad y estresantes, así como también favorece a conservar una mente aguda y lucia en la vejez.

2.5. SINTOMATOLOGÍAS CAUSADAS POR TRABAJO Y PANDEMIA

Tras la publicación del estudio “Salud mental y relaciones con el entorno en tiempos de COVID-19”, (marzo, 2020), realizado por la UNED y la UNA, con apoyo de la Ministerio de Salud y otras instituciones tanto nacionales como internacionales,

se menciona que la población ha aumentado a un 50% en su estado depresivo, para un total de 6786 personas encuestadas.

Por lo que se destaca del estudio mencionado anteriormente, que este incremento sintomatológico ha sido afectado por pérdida de empleo, sobre carga de teletrabajo, sobrecarga de trabajo doméstico para muchas mujeres, reducción de jornada laboral, entre otros. Un 61,0% de los costarricenses presentaron sintomatología relacionada con depresión, un 43,7% de ansiedad y un 51,5% siente temor, nervios, ansiedad y otras reacciones emocionales ante la idea de contraer COVID-19.

Por otra parte, la OMS, realizó un comunicado de prensa para octubre del año 2020, en donde indica que, a nivel mundial, se han dado estas sintomatologías que a lo largo de esta investigación se ha venido hablando, las personas desde inicios de la pandemia están siendo afectadas por esta y por otros factores que entorpecen la salud mental de las poblaciones, la OMS en el comunicado de prensa expresó lo siguiente:

La pandemia está provocando un incremento de la demanda de servicios de salud mental. El duelo, el aislamiento, la pérdida de ingresos y el miedo están generando o agravando trastornos de salud mental. Muchas personas han aumentado su consumo de alcohol o drogas y sufren crecientes problemas de insomnio y ansiedad. Por otro lado, la misma COVID-19 puede traer consigo complicaciones neurológicas y mentales, como estados delirantes, agitación o accidentes cerebrovasculares. Las personas que padecen trastornos mentales, neurológicos o derivados del consumo de drogas también son más vulnerables (...). (OMS, 2020).

Por ende, todas las sintomatologías mencionadas van en incremento y están expuestas a muchos factores, como la pérdida de empleo, pérdida de familiares o amistades, deterioro de la misma salud tras haber contraído COVID-19, y de las personas que desde antes de la pandemia ya padecían otros males.

2.6. ARTE TERAPIA

El arte terapia “*Se basa en el entendimiento de los procesos emocionales a través de la expresión creativa, integrando la expresión artística y las teorías psicoterapéuticas comunes*” (Beebe, Gelfant & Bender, 2010), es decir, el arte terapia es un medio por medio del cual las personas pueden desarrollar, mediante la expresión artística, la liberación de emociones que ayudan a contrarrestar o sobrellevar diferentes situaciones que se les presenta en la vida.

En esta práctica de carácter psicológico y artístico, se suelen utilizar practicas artísticas como el teatro, la pintura, la literatura o escultura, García L. (2018) comenta que dicha práctica ayuda al paciente, en estos casos, a la exteriorización y exploración de sus problemas internos con respecto a sentimientos, trastornos o traumas que han experimentado.

Siguiendo el hilo del párrafo anterior, García L (2018), también explica que la arteterapia busca el equilibrio entre los pensamientos y emociones del paciente con su diario vivir y sus experiencias, en onde este se enfoque en estas prácticas, que le ayudan y les fomenta en cuanto a desarrollo personal, inteligencia emocional, la creatividad y concentración.

Finalmente, García L (2018), expone los trastornos o enfermedades mentales con los que mayoritariamente la arteterapia suele trabajar, estos pacientes van desde los que han pasado por acoso, violencia (física, psicológica, o sexual), trastornos de la conducta alimentaria, estrés postraumático, depresiones, hasta pacientes con autismo, demencia senil, alzhéimer o traumas infantiles.

2.6.1 RESULTADOS DE TERAPIAS ARTÍSTICAS

Se ha indagado sobre algunos resultados que muestren cuan efectivo son las terapias artísticas en los diferentes tipos de enfermedades o padecimientos, se ha logrado llegar a cierta información, es breve, pero demuestra en cuanto a gráficas y porcentajes cuanto se ha avanzado gracias a estas prácticas artísticas, a continuación, los resultados recolectados.

La siguiente información fue adquirida del artículo *“Terapias artísticas en la rehabilitación de los pacientes tras un ictus”* realizado por Dra. Marilia Ríos García, Dra. Dayma Solís de la Paz, Lic. Ariel Oviedo Bravo, Lic. Marialva Ríos García, del Hospital Militar Docente Dr. Mario Muñoz Monroy. Matanzas, Cuba.

En dicho artículo se demuestra por medio de tablas, el comportamiento y evaluación de los diferentes grupos de estudio, en los que se trabajó por medio de terapias artísticas, la siguiente tabla se ve la comparación de la evolución que va teniendo los grupos en cuanto a depresión.

Imagen N°4

COMPORTAMIENTO DE LA DEPRESIÓN EN AMBOS GRUPOS, SEGÚN ESCALA DE YESAVAGE.

Tabla 1. Comportamiento de la depresión en ambos grupos, según escala de Yesavage

Grado de depresión	Grupo Control				Grupo Estudio			
	Inicio		Final		Inicio		Final	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Normal	0	0	11	35,5	0	0	22	71,0
Depresión leve	21	67,7	19	61,3	19	61,3	9	29,0
Depresión establecida	10	32,3	1	3,2	12	38,7	-	-
Total	31	100	31	100	31	100	31	100

Fuente: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedele/me-2018/me181d.pdf>

En la tabla anterior se observa el que en el grupo control, 11 pacientes de estos pacientes, de un total de 31, culminaron sin depresión, siendo estos un 35,5%, por otra parte 19 pacientes, siendo estos un 61,3 %, concluyeron con depresión leve. Por otra parte, en el grupo estudio, de un total de 31 pacientes, 22 culminaron sin depresión, siendo un 71,1 % y sólo 9 pacientes culminaron con depresión leve.

En dicho artículo los autores mencionaron que, en los pacientes ya estudiados, y se ha demostrado que se logra observar una mejoría significativa de la depresión, esto por medio de tratamientos realizados con terapias artísticas.

Por otra parte, se ha encontrado una tesis realizada por Jiménez K (2014), esta para optar por el grado y título en Especialista en Psicología Clínica, esta tesis lleva como título “*Revisión sistemática en torno a la evidencia científica en Arte Terapia*”, de dicha tesis se rescata la imagen que se muestra a continuación.

Imagen N°5

VARIABLES QUE HAN DEMOSTRADO MAYOR EFICACIA A TRAVES DEL TRATAMIENTO CON ARTE TERAPIA.

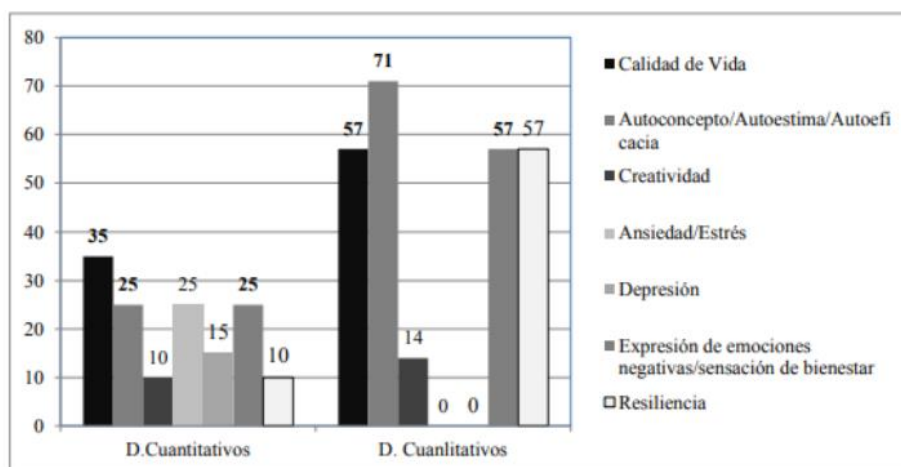


Figura 2. Variables que han demostrado mayor eficacia a través del tratamiento con arte terapia.

Fuente: <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/textos/tesis59.pdf>

Con anterioridad se menciona la tesis realizada por Jiménez K (2014), de la cual se toma dicha imagen del apartado 5.2 que lleva por subtítulo “*Análisis de los resultados obtenidos en la aplicación de las técnicas de arte terapia*”, en dicho

apartado se menciona y se muestra disminución de síntomas de ansiedad, depresión y estrés, estos varían según el tipo de terapia, se menciona también que la eficacia de la disminución de dichos síntomas se revela en mayor cantidad por medio de estudios de tipo cuasiexperimental, estos son estudios en donde la población en investigación y estudio son previamente establecidos.

De la información brindada con anterioridad se puede interpretar que los diferentes tipos de estudios, técnicas o métodos con los que se trabajen o apliquen las terapias artísticas, estas van a variar, sin embargo, se puede determinar una disminución de las sintomatologías presentes gracias a estas terapias artísticas.

CAPÍTULO III
MARCO TEÓRICO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Cualitativo, cuantitativo y mixta

En la presente investigación, se destacan rasgos distintivos del enfoque cualitativo, cuantitativo y mixto, cualitativo; ya que por medio de ésta se logrará el desarrollo, descubrimiento y enfoque en habilidades, destrezas y bienestar de salud mental, también se utiliza con el propósito de dar una explicación o descripción de las conexiones y/o enlaces en la investigación para estructurarla en un proceso inductivo.

Por otro lado, posee parte del enfoque cuantitativo; debido a que se realiza y se ve la necesidad de aplicar un cuestionario, por lo que la investigación llega a responder a un enfoque mixto, y así también se utiliza con el fin de cuantificar un problema por medio de resultados proyectables.

El enfoque mixto de acuerdo con Chen (2006) y Johnson et al (2006), citados por Barrantes (2016), son la integración sistemática de los métodos cuantitativos y cualitativos en solo estudio con el fin de obtener una 'fotografía' más completa del fenómeno. Estos pueden ser conjuntados de tal manera que aproximen cuantitativo y cualitativo, converjan sus estructuras y procedimientos originales (forma pura de la investigación mixta). Alternativamente estos métodos pueden ser adaptados y lidiar con los costos del estudio (forma modificada de la investigación mixta) (p.100).

Siguiendo el hilo de la cita anterior, el enfoque mixto permite una conclusión más completa y verídica en base a la información que se logra recolectar con ambos enfoques (cualitativo y cuantitativo), permite ampliar el campo de la investigación gracias a la cantidad de datos recolectados.

3.2. TIPO DE ESTUDIO

Los tipos de estudio según explica Coll, F (2021), estos son los diferentes tipos de estudios que se pueden realizar para así obtener un análisis más o también menos profundo con respecto algún tema preciso o determinado, y del cual se desea llegar a un fin y obtener o extraer ciertas conclusiones.

3.2.1. Descriptivo

Ferrer J. (2010) define el estudio o investigación descriptiva como un método de recolección de datos e información, en donde los hechos o sucesos se describen tal cual son observados en su ambiente o entorno natural, es decir, sin cambiar o manipular el entorno o información recolectada, este también puede valerse de elementos como los son los cuantitativos y cualitativos.

3.3. PARTICIPANTES

Para la realización de la presente investigación fue necesaria la colaboración de personas autóctonas de la comunidad de La Fortuna de San Carlos, los cuales en su mayoría se encuentran en el ámbito laboral; los sujetos en cuestión serán partícipes de una encuesta para reunir y analizar información pertinente para la investigación.

3.4. CUADRO DE VARIABLE

Objetivos específicos	Variables	Definición Conceptual	Definición Instrumental	Definición Operacional
1.Describir beneficios y ventajas por medio de la investigación cierta información clave que poseen las técnicas artísticas sobre la salud mental.	Técnicas artísticas	Se eligen la pintura y trazos como técnicas mediadoras para llegar a contrarrestar las sintomatologías de los participantes.	Se realiza un cuestionario de un total de 11 preguntas. A esta variable se le asigno 1 preguntas.	La variable “Técnicas artísticas” se evalúa con la pregunta 10 del cuestionario.
2.Conciderar las técnicas artísticas elegidas para el aprovechamiento de destrezas y habilidades que poseen los participantes para su propio beneficio.	Destrezas y habilidades	El aprovechamiento de las destrezas y habilidades de cada participante para beneficiar el proceso y desarrollo del taller.	Se realiza un cuestionario de un total de 11 preguntas. A esta variable se le asigno 1 preguntas.	La variable “Destrezas y habilidades” se evalúa con la pregunta 9 del cuestionario.
3. Elaborar un taller que logre contrarrestar la ansiedad y estrés que llegan a sentir las personas.	Un taller	El taller por el que se pretende llegar a desarrollar las técnicas para el alivio o mejora de los participantes.	Se realiza un cuestionario de un total de 11 preguntas. A esta variable se le asigno 1 preguntas.	La variable “Un taller” se evalúa con la pregunta 11 del cuestionario.

3.5. INSTRUMENTO

El instrumento utilizar durante la realización de este proyecto, es el cuestionario, ya que el país y el mundo está pasando por una emergencia respecto al COVID-19, por lo que se ve entorpecido la utilización de algunos otros instrumentos, la capacidad de alcance y acceso a muchas personas a este cuestionario por medio de “Google Forms”, facilita el proceso de recolección e indagación de información necesaria para la realización de este proyecto.

Dicho instrumento estará conformado por una serie de preguntas, estas de carácter cerrado, que según como menciona Fernández L (2007), estas preguntas pueden poseer dos alternativas o más de dos para responder, y los participantes se circunscriben a ellas. Estas preguntas toman por parte de los participantes menos tiempo, ya que no deben escribir o verbalizar pensamientos a las respuestas, sino solamente escogen la opción que describa mejor su respuesta.

Cuestionario para aplicar a personas de la comunidad de La Fortuna de San Carlos:

1. ¿Pertenece a la comunidad de la Fortuna de San Carlos?
Sí () NO ()
2. ¿Cuenta actualmente con trabajo?
Sí () NO ()
3. ¿Está usted encargado(a) de laborar solamente de trabajo doméstico?
Sí () NO ()
4. ¿Contaba con trabajo antes de la emergencia por el COVID-19?
Sí () NO()
5. ¿Considera usted qué se ha sobrecargado laboralmente con la llegada de la pandemia?
Sí () NO()
6. ¿Había sentido sintomatologías relacionada al estrés y ansiedad antes de la pandemia?
Sí () NO () MUY POCO() POCO()
7. ¿Ha sentido el incremento de sintomatologías relacionadas con el estrés y la ansiedad desde el inicio de la pandemia en relación o no con el trabajo?
Sí () NO() MUY POCO() POCO()
8. ¿Ha buscado ayuda para contrarrestar las sintomatologías?
Sí () NO()
9. ¿Había escuchado sobre la terapia a base de técnicas artísticas (arteterapia) para contrarrestar esas sintomatologías y entre otras como la depresión?
Sí () NO() MUY POCO() POCO()
10. ¿Cree usted que las técnicas artísticas actúen de manera benéfica sobre la salud mental?
Sí () NO()
11. ¿Si en su comunidad se impartiese un taller de pintura y trazos para el despeje o contrarrestar el estrés y la ansiedad, le gustaría participar?
Sí () NO()

3.6. FASES DE INVESTIGACIÓN

3.6.1. Sensibilización

El tema y propuesta fue elegida por dar una idea creativa y de interacción para beneficio de una comunidad en específico, en este caso La Fortuna de San Carlos, se ha visto la necesidad de interacción y dedicación, en estos tiempos donde se ha perdido la convivencia y las personas han dejado de realizar tareas que antes les permitía centrar su atención, han ido sintiendo las consecuencias del confinamiento, se sienten depresivos, ansiosos y estresados por las diferentes situaciones que el Covid-19 ha traído, por lo que el fin de dicha propuesta es el bienestar y mejoría de personas pertenecientes a la comunidad que desean distraerse y a la vez contrarrestar episodios de dichas sintomatologías por medio del arte.

3.6.2. Decisiones

Para dicha investigación se tomaron una serie de decisiones, entre ellas la escogencia del tema del proyecto, es cual terminó siendo una combinación de un taller de pintura y trazos junto a una especie de terapia, no es terapia en su totalidad, u oficialmente, ya que no se cuenta con el título ni con el conocimiento para hacerlo terapéutico, sino un taller con características y actividades para afrontar diferentes situaciones o sintomatologías por las que esté pasando los integrantes.

Por otra parte, también se tomó la decisión de que este proyecto fuese dirigido a una población en específico, así como también por donde iniciar este. Tras comenzar con el cuestionario, se dio la valoración y escogencia de cuantas, y cuales preguntas iban a ser apropiadas, tanto para ser emitidas como para sacar información de valor y beneficio para el proyecto.

3.6.3. Prioridades

Una de las prioridades presentes durante el desarrollo del proyecto fue realizar primeramente el cuestionario, mientras se daba inicio a desarrollar la demás parte escrita del proyecto, esto para alcanzar a la fecha de entrega con la cantidad suficiente de cuestionarios respondidos.

Otra de las prioridades fue el ir desarrollando y concluyendo en orden cada capítulo de la parte escrita, ya que de esta manera con un capítulo concluso el siguiente iba a verse reforzado de cierta manera o bien, la información del capítulo anterior favorece los siguientes.

3.6.4. Planificación

Se dio inicio del desarrollo proyecto de una forma ordenada, iniciando por la escogencia del nombre, objetivos generales y específicos, así como también se llegó al planeamiento del problema, algunos anexos y antecedentes, para con estos tener más claridad del cómo se iba desarrollando, buscando, y sustentando de información necesaria a utilizar para ir dando cuerpo y sentido al desarrollo, finalizando capítulo tras capítulo se llegó a la parte final, en la que forman parte las conclusiones y recomendaciones del proyecto a base de los objetivos.

3.7. MUESTRA

Una muestra se entiende como una parte representativa de la población con la que se desarrollará la investigación, también es capaz de *“aumentar la calidad del estudio. Al disponer de más tiempo y recursos, las observaciones y mediciones realizadas a un reducido número de individuos pueden ser más exactas y plurales que si las tuviésemos que realizar a una población”* (Pita S, Pértega S, 2001).

La muestra fue aplicada a un total de 53 personas, entre ellos hombres y mujeres, pertenecientes y trabajadores a la comunidad de La Fortuna de San Carlos, esta muestra se compone de 11 preguntas sencillas de carácter cerrado.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

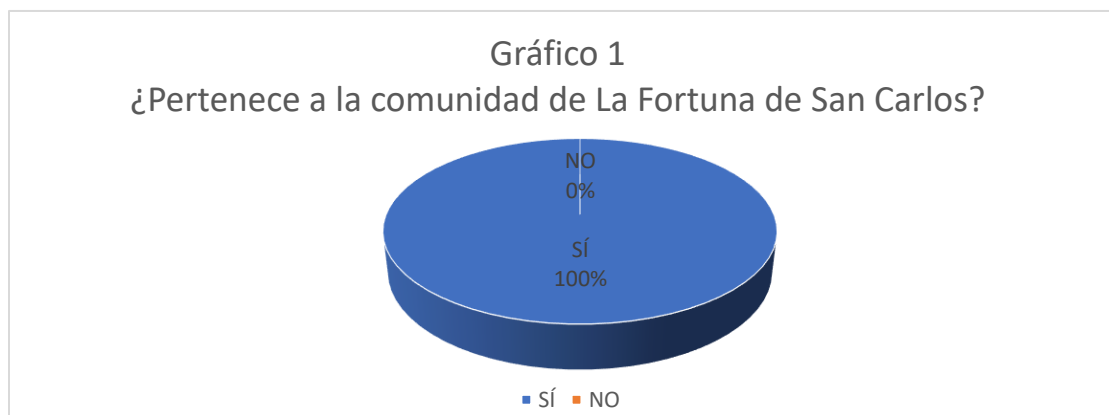
4. Análisis e interpretación de datos

En este apartado se procederá a dar a conocer los resultados obtenidos por medio del cuestionario aplicado a personas pertenecientes a la comunidad de La Fortuna de San Carlos, dichos resultados se presentarán de manera descriptiva por medio de tablas y gráficos.

En el presente gráfico se muestra la pregunta número 1 de la encuesta, la cual es ¿Pertenece a la comunidad de La Fortuna de San Carlos?, esta se realiza para analizar y validar de mejor manera las siguientes preguntas, ya que una persona no perteneciente a la zona en específico puede variar los resultados.

Cuadro N°1
¿Pertenece a la comunidad de la Fortuna de San Carlos?
Noviembre 2021

Pertenecientes a la comunidad	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Total	53	100%
SÍ	53	100%
NO	0	0%



El gráfico y cuadro anterior muestra que la encuesta fue realizada al 100% por 53 personas propiamente de dicha comunidad, lo que favorece a los resultados de las demás preguntas realizadas en la encuesta, ya que al ser todos de la misma

comunidad las respuestas a las demás preguntas serían tomadas en cuenta al 100% para la interpretación de datos.

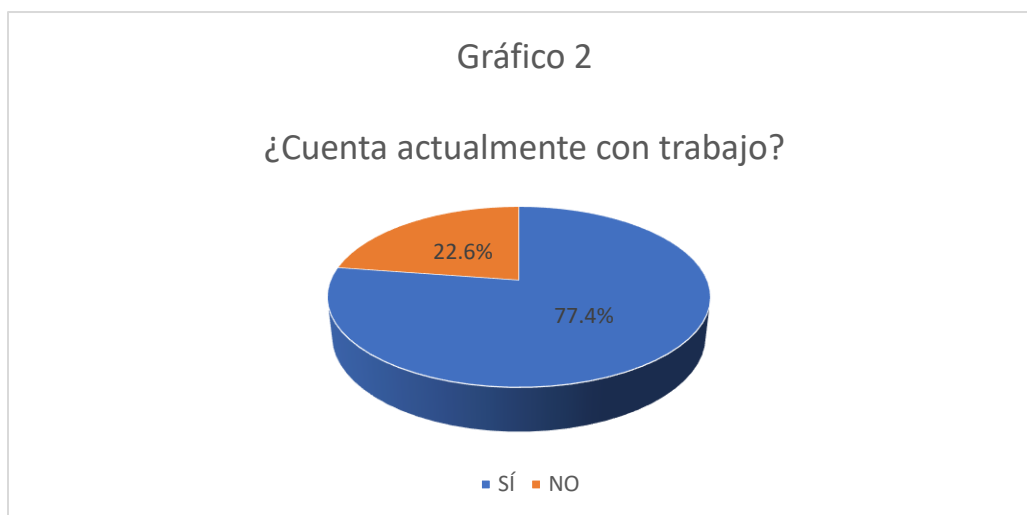
El siguiente cuadro, es perteneciente a la pregunta número 2 del cuestionario, la cual es ¿Cuenta actualmente con trabajo?, lo que las puestas de esta pregunta permiten interpretar cuantas personas están más propensas a estar bajo estrés y ansiedad por el trabajo.

Cuadro N°2

¿Cuenta actualmente con trabajo?

Noviembre 2021

Actualmente con trabajo	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Total	53	100%
SÍ	41	77.4%
NO	12	22.6%



El cuadro y la gráfica anterior muestran que 41 personas de 53 cuentan con trabajo, para un total 77.4% dando como respuesta sí, lo que indica que probablemente dichas personas tengan posibilidades más altas de poseer sintomatologías de estrés y ansiedad, y 12 personas de 53, para un 22.6% de personas que no poseen trabajo actualmente.

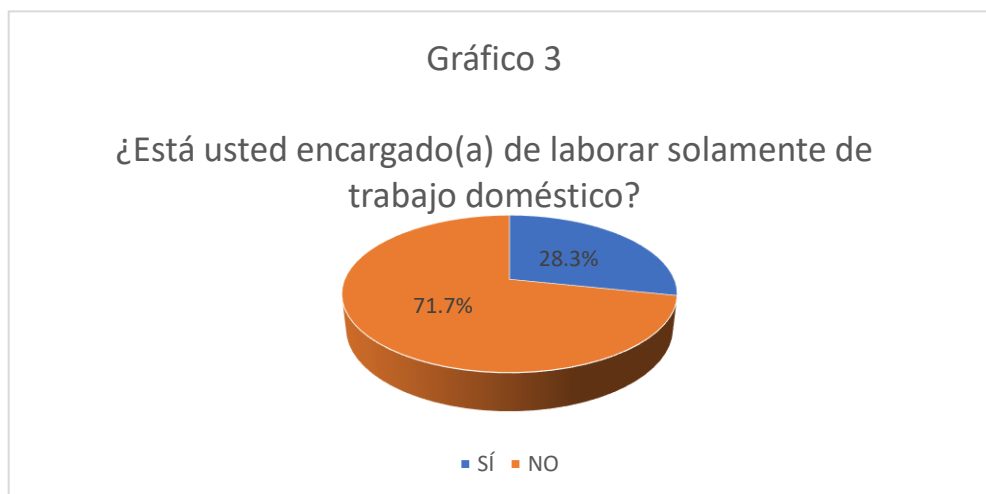
A continuación, se muestra el cuadro número 3, correspondiente a la pregunta 3 del cuestionario realizado, la cual es ¿Está usted encargado(a) de laborar solamente de trabajo doméstico?, las respuestas a dicha pregunta se pueden interpretar que aquellos que no solamente cuenten con trabajo doméstico tengan una sobre carga de trabajo.

Cuadro N°3

¿Está usted encargado(a) de laborar solamente de trabajo doméstico?

Noviembre 2021

Encargado(a) de laborar solamente de trabajo doméstico	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Total	53	100%
SÍ	15	28.3%
NO	38	71.7%



Como se evidencia en el gráfico y en el cuadro anterior, se puede interpretar que 15 personas de 53, para un 28.3% de personas que laboran solamente de trabajo doméstico, por lo que un 71.7% de las 53 personas, es probable que realicen trabajo domestico y a parte tenga otro trabajo, por lo que se puede pensar que una parte no definida de esas 38 personas de 53, tiene más probabilidades de tener sintomatologías relacionadas con el estrés y ansiedad por laborar y tras de ello también hacer trabajo doméstico.

El siguiente cuadro y gráfico van relacionados con la pregunta número 4 del cuestionario, la cual es ¿Contaba usted con trabajo antes de la emergencia por el COVID-19?, de la cual se pretende identificar una variable a las sintomatologías por la pérdida de empleo o incremento por el ser empleado durante una situación de emergencia nacional.

Cuadro N°4

¿Contaba con trabajo antes de la emergencia por el COVID-19?

Noviembre 2021

Con trabajo antes de la emergencia por el COVID-19	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Total	53	100%
SÍ	36	67.9%
NO	17	32.1%



Se logra interpretar del lo anterior que un 67.9% de las 53 personas en total sí contaban con trabajo antes de la pandemia, y un 32.1% no contaba con trabajo, de lo que se puede deducir entre el cuadro número 3 y el cuadro número 4, hay una variación de personas, de las que puede que hayan perdido su trabajo unas mientras otras conseguían trabajo durante la pandemia, de esto también se puede identificar una posible afectación en las sintomatologías.

La gráfica y el cuadro presente a continuación son pertenecientes a la pregunta número 5 del cuestionario realizado, la cual es ¿Considera usted que se ha sobrecargado laboralmente con la llegada de la pandemia?, la cual se realizó con el objetivo de comprender que tan influyente ha sido la emergencia nacional sobre esta comunidad, o bien en los encuestados pertenecientes a la comunidad.

Cuadro N°5

¿Considera usted que se ha sobrecargado laboralmente con la llegada de la pandemia?

Noviembre 2021

Sobrecargado laboralmente con la llegada de la pandemia	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Total	53	100%
SÍ	26	49.1%
NO	27	50.9%



El cuadro y la gráfica anterior muestran como resultado que un 50.9% de los 53 encuestados consideran que no se han sentido sobrecargados laboralmente con la llegada de la pandemia, por otra parte, un 49.1% considera que sí se ha sentido sobrecarga laboral con la llegada de la emergencia nacional, lo que indica que es probable que la pandemia sea influyente en algunas personas y sus trabajos.

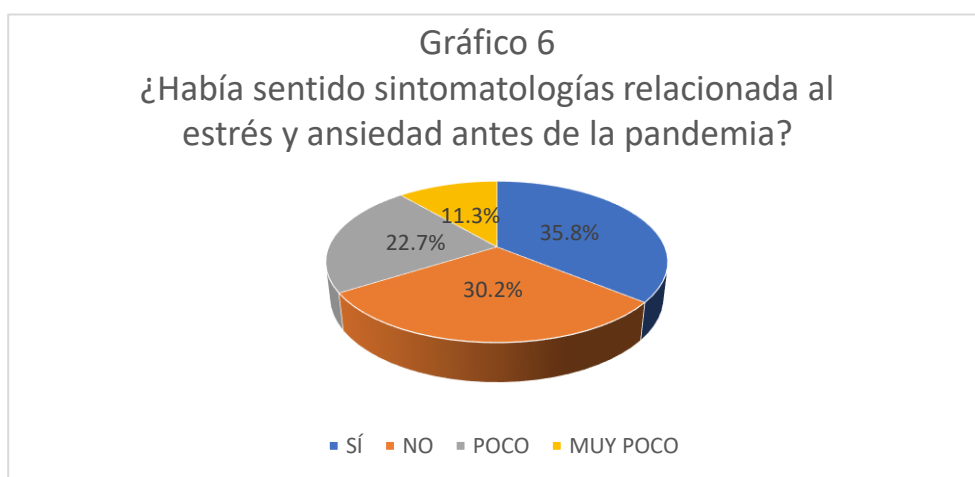
Se muestra a continuación la gráfica y cuadro número 6, correspondientes a la pregunta 6 del cuestionario, la cual es ¿Había sentido sintomatologías relacionadas al estrés y ansiedad antes de la pandemia?, de dicha pregunta se pretende identificar cuantos encuestados han tenido sintomatologías relacionadas al estrés y la ansiedad, con anterioridad a la pandemia, y de esta forma comparar resultados con las siguientes preguntas del cuestionario.

Cuadro N°6

¿Había sentido sintomatologías relacionada al estrés y ansiedad antes de la pandemia?

Noviembre 2021

Sensación de sintomatologías	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Total	53	100%
SÍ	19	35.8%
NO	16	30.2%
POCO	12	22.7%
MUY POCO	6	11.3%



Se puede interpretar del cuadro y gráfica anterior, que un 35.8% de los encuestados, siendo estos ya había mostrado sintomatologías de estrés y ansiedad antes de la pandemia, un 30.2% no había presentado sintomatologías, de estos 53 encuestados 18 indicaron sentir un poco o muy pocas sintomatologías, por lo que más de la mitad de estos han sentido sintomatologías de estrés y ansiedad.

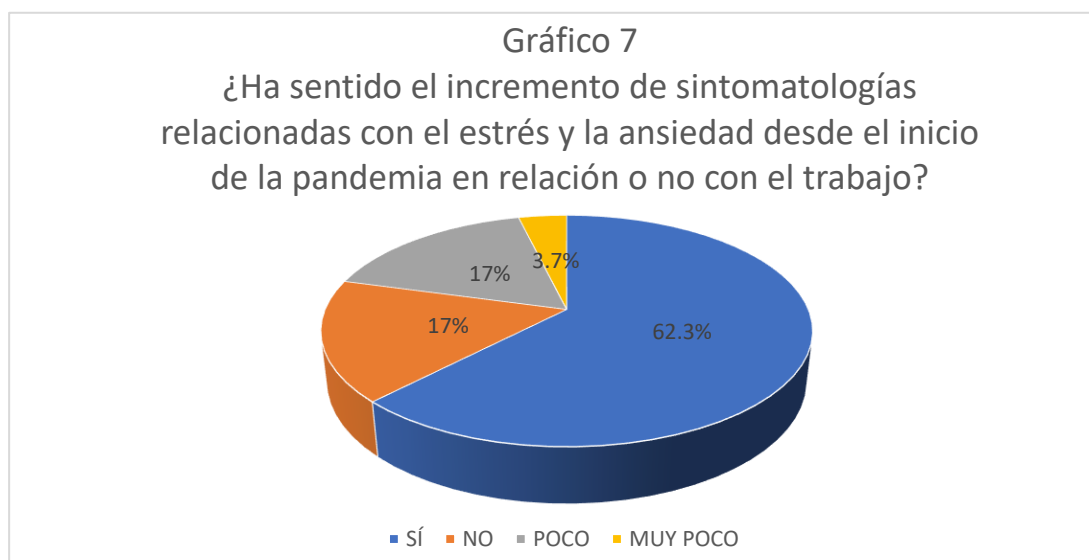
A continuación, se muestra el cuadro y gráfica pertenecientes a la pregunta número 7 de la encuesta realizada, la cual es ¿Ha sentido el incremento de sintomatologías relacionadas con el estrés y la ansiedad desde el inicio de la pandemia en relación o no con el trabajo?, de la que se pretende identificar cuanto han incrementado las sintomatologías en las personas tras el inicio de la pandemia.

Cuadro N°7

¿Ha sentido el incremento de sintomatologías relacionadas con el estrés y la ansiedad desde el inicio de la pandemia en relación o no con el trabajo?

Noviembre 2021

Incremento de sintomatologías	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Total	53	100%
SÍ	33	62.3%
NO	9	17%
POCO	9	17%
MUY POCO	2	3.7%



Como se muestra en la gráfica y en el cuadro anterior, más de la mitad de los encuestados indican haber sentido el incremento de sintomatologías de estrés y ansiedad tras iniciada la pandemia, solo 9 de los encuestados, siendo estos solo un 17%, indicaron no sentir sintomatologías, de lo anterior se puede interpretar que la pandemia ha sido influyente en cuanto al incremento de estas sintomatologías de las personas encuestadas.

El siguiente cuadro y gráfica corresponden a la pregunta número 8 del cuestionario realizado, dicha pregunta es ¿Ha buscado ayuda para contrarrestar las sintomatologías?, de esta se intenta obtener cierta información que deduce quienes se han interesado o han intentado pasar por un proceso que pretende la sanación o contrarrestar las sintomatologías que estos pretenden.

Cuadro N°8

¿Ha buscado ayuda para contrarrestar las sintomatologías?

Noviembre 2021

Busca ayuda para contrarrestar las sintomatologías	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Total	53	100%
SÍ	9	17%
NO	44	83%



El cuadro anterior y la gráfica muestran que 44 personas encuestadas del total de 53, siendo este un 83%, no han buscado ayuda para contrarrestar las sintomatologías que han llegado a presentar. Y tan solo un 17%, siendo 9 personas del 100%, de lo cual se puede interpretar que las personas, al menos las encuestadas, dicen presentar sintomatologías, pero sin embargo no buscan ayuda para aliviar o contrarrestar los síntomas.

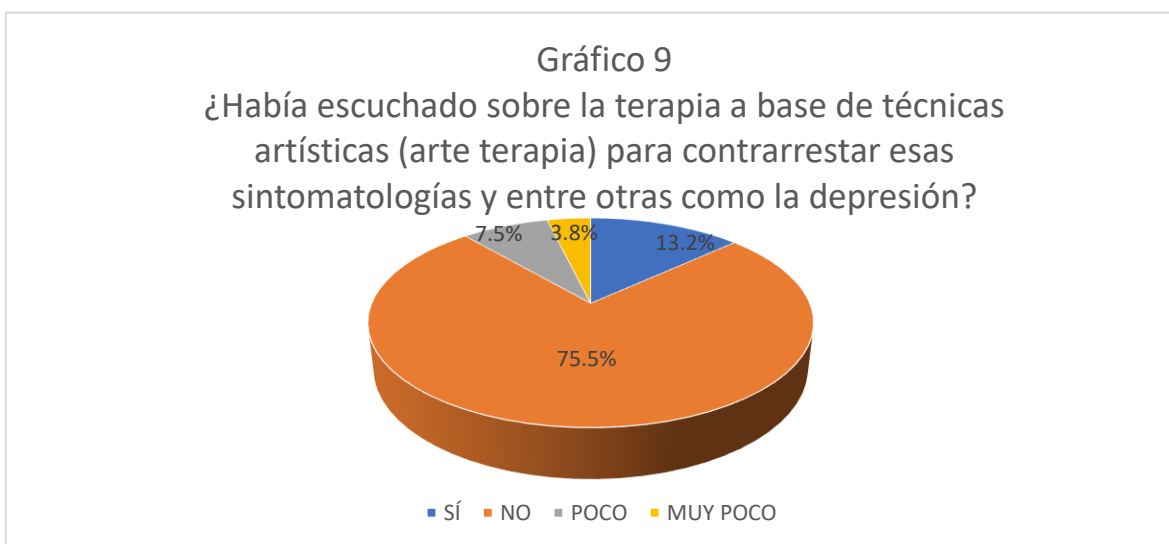
Se presenta a continuación el cuadro y la gráfica correspondientes a la pregunta número 9 del cuestionario realizado, la cual es ¿Había escuchado sobre la terapia a base de técnicas artísticas (arte terapia) para contrarrestar esas patologías y entre otras como la depresión?, de dicha pregunta se pretende extraer información que indique cuantas personas conocen o han escuchado del tema de arteterapia como herramienta de contraste, así poder interpretar cuan informada está la comunidad sobre este tema.

Cuadro N°9

¿Había escuchado sobre la terapia a base de técnicas artísticas (arte terapia) para contrarrestar esas patologías y entre otras como la depresión?

Noviembre 2021

Escuchado sobre la terapia a base de técnicas artísticas para contrarrestar patologías	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Total	53	100%
SÍ	7	13.2%
NO	40	75.5%
POCO	4	7.5%
MUY POCO	2	3.8%



Del gráfico y cuadro anterior se puede interpretar, según las respuestas de los encuestados, que el tema de terapias a base de arte no es conocido, a excepción de un 13.2% de los encuestados que dijeron haber escuchado del tema, un 7.5% indica haber escuchado poco y un 3.8% muy poco, pero, sin embargo, se puede

decir que estos últimos tres porcentajes de personas han escuchado el tema de arteterapias.

El cuadro y la gráfica presentes a continuación corresponden a la pregunta número 10 de la encuesta realizada a las 53 habitantes de la comunidad de La Fortuna De San Carlos, la pregunta fue la siguiente ¿Cree usted que las técnicas artísticas actúen de manera benéfica sobre la salud mental?, esta se realizó con la intención de identificar si las personas creen que le arte puede actuar benéficamente sobre estas sintomatologías, y de cierta forma ver el positivismo ante este tema.

Cuadro N°10

¿Cree usted que las técnicas artísticas actúen de manera benéfica sobre la salud mental?

Noviembre 2021

Cree que las técnicas artísticas actúen de manera benéfica sobre la salud mental	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Total	53	100%
SÍ	53	100%
NO	0	0%



Como se muestra en la gráfica y cuadro anterior, el 100% de los encuestados creen positivamente que las técnicas artísticas pueden actuar benéficamente sobre la salud mental, de lo cual se puede interpretar que las artes tienen una imagen positiva ante la gente en cuando a ser beneficiosa en salud y bienestar del ser humano.

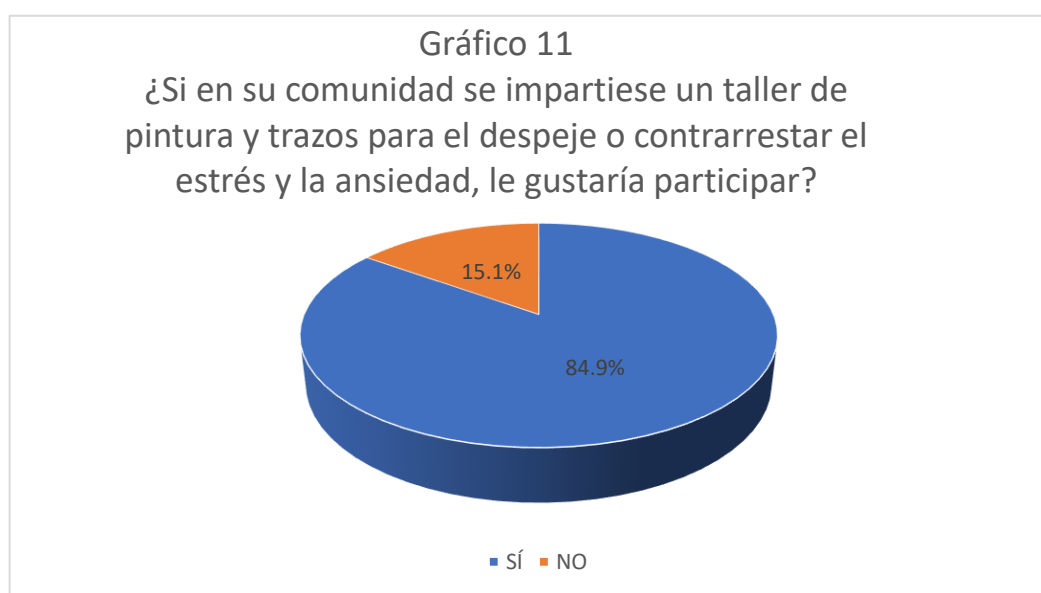
La gráfica y el cuadro presente a continuación son pertenecientes a la pregunta número 5 del cuestionario realizado, la cual es ¿Si en su comunidad se impartiese un taller de pintura y trazos para el despeje o contrarrestar el estrés y la ansiedad, le gustaría participar?, de la que se pretende recolectar información que indique cuantas personas están dispuestas a participar en futuros talleres de beneficio de salud mental.

Cuadro N°11

¿Si en su comunidad se impartiese un taller de pintura y trazos para el despeje o contrarrestar el estrés y la ansiedad, le gustaría participar?

Noviembre 2021

Posibles participes del taller	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Total	53	100%
SÍ	45	84.9%
NO	8	15.1%



Se muestra en la gráfica y cuadro anterior, un 84.9% del total de 53 personas encuestadas, que indicaron que sí participarían en un taller de pintura y trazos en su comunidad, para contrarrestar su sintomatología relacionada al estrés y ansiedad, por otra parte un 15.1% dijo no participar, por distintas razones, una de la más común que se comentó fue porque dicen no saber pintar o dibujar.

CAPÍTULO V
PROPUESTA

El siguiente taller se plantea con la intención de que los sujetos a participar salgan de su zona de confort, al seguir un taller como el que se plantea, según lo investigado, las personas al centrasen en algo fuera de lo que acostumbran y a la vez hacer algo por pasos o procedimientos, ponen su concentración en esto y dejan de lado sus preocupaciones y pensamientos de tormento que tiene a diario, lo que en su momento llegan a contrarrestar el estrés, la ansiedad o hasta aliviar la depresión, por dicha razón se plantea la siguiente propuesta de taller.

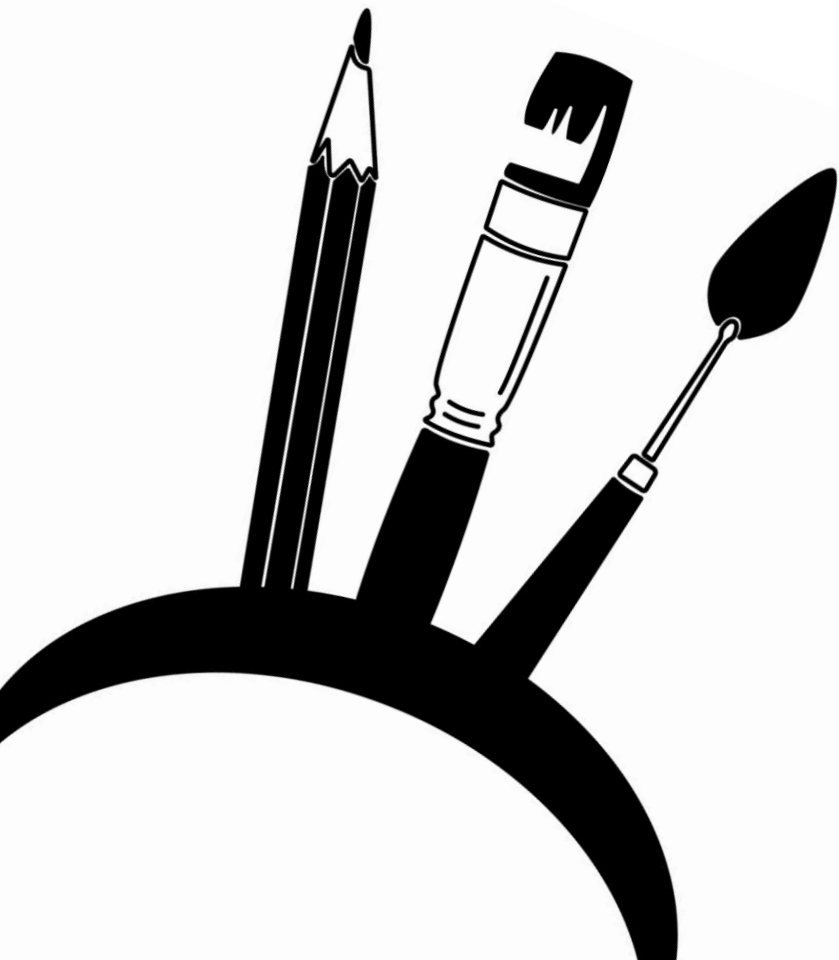
Objetivo General

Orientar a los participantes a la utilización de técnicas artísticas de pintura y trazos como herramientas para contrarrestar las sintomatologías como estrés y ansiedad.

Objetivos Específicos

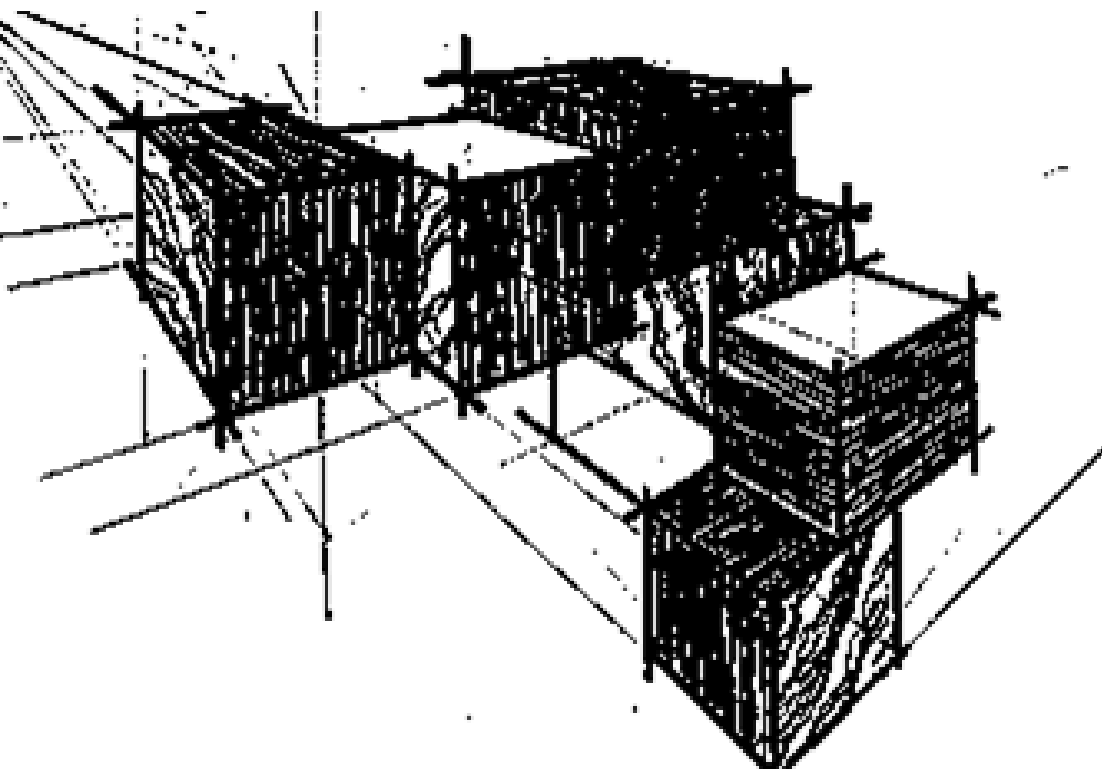
- Organizar los talleres de manera ordenada a modo que funcione como guía artística y para el desarrollo y aprovechamiento máximo de las habilidades y destrezas de los participantes.
- Explicar información, conceptos y datos por medio de presentaciones y prácticas necesarias a los participantes para la elaboración de obras de arte.
- Aplicar las técnicas artísticas a modo que los participantes logren contrarrestara sus sintomatologías por medio de la creación y práctica de obras de arte.

TALLER I
INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS ARTÍSTICAS



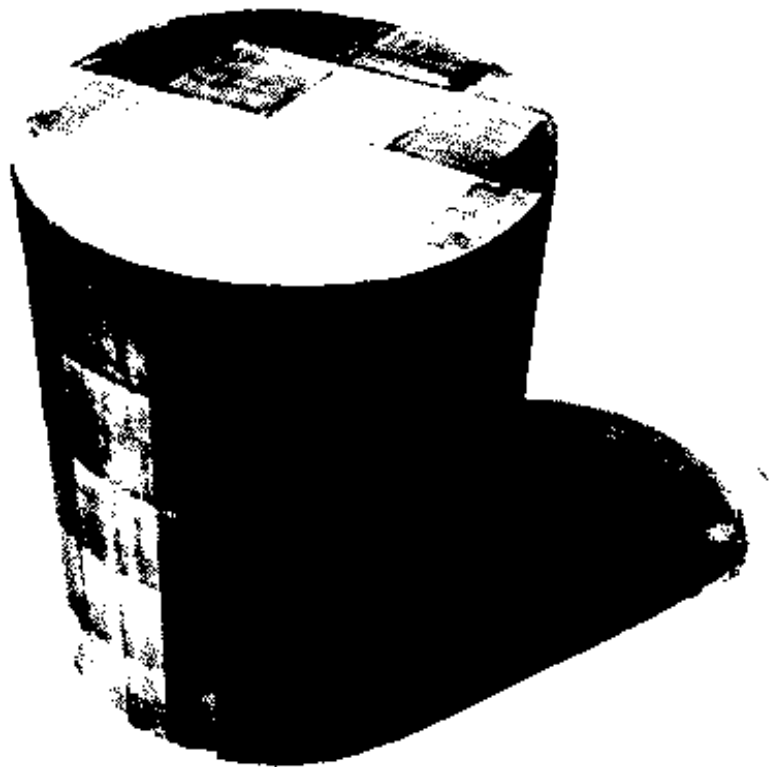
OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATEGIA DE MEDIACIÓN	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN	CRONOGRAMA
<p>Definir conceptos y beneficios de las técnicas artísticas escogidas.</p>	<p>1.Inicio a) Se da la bienvenida al taller. b) Breve presentación de los participantes. 2.Intermedio a) Introducción del taller y sus fines. b) Introducción de las técnicas artísticas a utilizar, en dado caso, dibujo y pintura y los beneficios de estas. c) Explicación con presentación de los materiales a utilizar con dichas técnicas. d) Se define quienes desean continuar el taller en parejas o individualmente. e) Charla con los participantes que deseen compartir con el grupo si han tenido experiencias artísticas. 3.Cierre a) Se solicita a los participantes los materiales necesarios para la próxima clase. b) Despedida con video corto motivacional.</p>	<p>Se va a evaluar en cada taller el trabajo en clase según la o las actividades propuesta y ejecutada.</p>	<p>Cada taller durará 2 horas (120 minutos), las cuales se distribuyen por actividad, a como se deja evidenciar el Taller I a continuación: a) Bienvenida, 5 minutos. b) Presentación de participantes, 15 minutos. c) Introducción del taller, 15 minutos. d)Introducción técnicas y beneficios, 25 minutos. e) Explicación materiales a utilizar, 20 minutos. f) Se define quienes trabajan en grupo y quienes no, 10 minutos. g) Charla de compartir experiencias, 10 minutos. h) Indicaciones de materiales para el próximo taller, 10 minutos. i) Despedida con video motivacional, 10 minutos.</p>

TALLER II EQUILIBRIO VISUAL



OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATEGIA DE MEDIACIÓN	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN	CRONOGRAMA
<p>Aplicar en las obras artísticas por medio de información adquirida el equilibrio visual ideal de estas.</p>	<p>1.Inicio a) Se da la bienvenida. b) Lectura frase motivacional y comentarios al respecto. 2.Intermedio a) Se explica y practica sobre perspectiva. b) Se explica y trabaja el equilibrio visual. c) Se explica y practica sobre punto de fuga. d) Se explica y trabaja línea divisoria. 3.Cierre a) Se da indicaciones de los materiales para la próxima clase. b) Se asigna tarea de práctica de lo visto en clase. c) Despedida con video corto motivacional.</p>	<p>Se va a evaluar en cada taller el trabajo en clase según la o las actividades propuesta y ejecutada</p>	<p>Cada taller durará 2 horas (120 minutos), las cuales se distribuyen por actividad, a como se deja evidenciar el taller II a continuación:</p> <p>a) Bienvenida, 5 minutos. b) Lectura, 10 minutos. c) Se explica y practica sobre perspectiva, 20 minutos. d) Se explica y trabaja el equilibrio visual, 20 minutos. e) Se explica y practica sobre punto de fuga, 20 minutos. f) Se explica y trabaja línea divisoria, 20 minutos. g) Indicaciones de materiales de la siguiente clase, 5 minutos. h) Asignación de tarea, 10 minutos. i) Despedida con video, 10 minutos.</p>

TALLER III
LUZ Y SOMBRA



OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATEGIA DE MEDIACIÓN	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN	CRONOGRAMA
<p>Componer obras artísticas a partir de conocimientos de mezcla de colores, luz y sombra.</p>	<p>1.Inicio a) Se da la bienvenida. b) Lectura frase motivacional y comentarios al respecto. 2.Intermedio a) Se explica y trabaja el tema de zona horaria de luz y sombra. b) Se explica y practica el círculo cromático. c) Se explica y practica la técnica de dibujo, usando imagen de referencia. d) Se explica y practica técnica de pintura haciendo uso de imagen de bodegón. 3.Cierre a) Se da indicaciones de los materiales para la próxima clase. b) Se asigna tarea de práctica de lo visto en clase. c) Despedida con video corto motivacional.</p>	<p>Se va a evaluar en cada taller el trabajo en clase según la o las actividades propuesta y ejecutada</p>	<p>Cada taller durará 2 horas (120 minutos), las cuales se distribuyen por actividad, a como se deja evidenciar el taller III a continuación: a) Bienvenida, 5 minutos. b) Lectura, 10 minutos. c) Explicación y trabajo sobre zona horaria, 20 minutos. d) Explicación y práctica de técnica de dibujo, 30 minutos. e) Explicación y práctica de técnica de pintura, 30 minutos. g) Indicaciones de materiales de la siguiente clase, 5 minutos. h) Asignación de tarea, 10 minutos. i) Despedida con video, 10 minutos.</p>

TALLER IV
APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS ARTÍSTICAS



OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATEGIA DE MEDIACIÓN	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN	CRONOGRAMA
<p>Utilizar las técnicas artísticas escogidas haciendo uso de lo aprendido en los demás talleres.</p>	<p>1.Inicio a) Se da la bienvenida. b) Lectura frase motivacional y comentarios al respecto. 2.Intermedio a) Se trabaja la técnica de dibujo con ayuda de una imagen de bodegón a escoger grupalmente. b) Se trabaja la técnica de la pintura con el boceto a lápiz realizado con anterioridad. 3.Cierre a) Despedida del taller, momento de compartir experiencias durante el curso y como se han sentido.</p>	<p>Se va a evaluar en cada taller el trabajo en clase según la o las actividades propuesta y ejecutada.</p>	<p>Cada taller durará 2 horas (120 minutos), las cuales se distribuyen por actividad, a como se deja evidenciar el taller IV a continuación: a) Bienvenida, 5 minutos. b) Lectura, 10 minutos. c) Trabajo de la técnica de dibujo con bodegón, 40 minutos. d) Trabajo en técnica de pintura con boceto del bodegón, 40 minutos. e) Despedida, 25 minutos</p>

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

- La emergencia ha afectado a las poblaciones de muchas maneras, el desempleo, muertes de familiares, deterioro de salud e incluyendo la salud mental.
- El estrés, la ansiedad y depresión han sido las sintomatologías más vistas en incremento desde el confinamiento y también antes de este.
- Profesionales han logrado la utilización de técnicas artísticas como herramienta en la salud de las personas, independientemente del problema o enfermedad.
- Las personas necesitan concentración y dedicación en otras actividades prácticas, donde puedan dejar de lado por momentos sus problemas y concentrarse en algo más.
- De realizar un taller como el que se propone, las personas están dispuestas a participar con tal de sentirse mejor y contrarrestar sus sintomatologías.

6.2. Recomendaciones

- El Ministerio de Educación y las asociaciones de las comunidades deben de tener más presente la salud mental de sus trabajadores e integrantes, ya que esta también muy importante y a largo plazo puede ir empeorando.
- A la Universidad San Marcos, potenciar o apoyar más las ideas de sus estudiantes en cuanto a la creación o diseño de talleres que buscan un cambio o el bienestar de las personas.
- A mis colegas y compañeros que posean especialidad en los diferentes tipos de artes, acoplarlas y promover actividades sencillas para realizar en casa o de ser posible aprovechar para ofrecer tiempo de bienestar a personas cercanas o aquellas que conozcan que lo necesite
- A las personas que están conscientes de sus sintomatologías, buscar con que contrarrestarlas, no dejar pasarlas, ya que pueden llegar a empeorar y poco a poco estas van en deterioro y pueden ser muy desgastantes.

REFERENCIAS

- Alfaro, M. (2020). Las Técnicas de Dibujo a Lápiz: historia, herramientas de trabajo y consejos básicos. Recuperado de: <https://www.ttamayo.com/2020/09/tecnicas-de-dibujo-a-lapiz-consejos-skills/>
- Asociación de Desarrollo Integral de La Fortuna. (s.f) Misión, visión y valores. Recuperado de: <https://arenaladifort.com/nosotros/mision-vision-y-valores/>
- Bordón, E (2014). Algunas técnicas utilizadas en el dibujo y la pintura. Recuperado de: <https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/algunas-tecnicas-utilizadas-en-el-dibujo-y-la-pintura-1225685.html>
- Budner, S. (2019). El efecto del arte en nuestro cerebro. La mente es maravillosa. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/el-efecto-del-arte-en-nuestro-cerebro/>
- Castillo, C. (2015). Revista Wimb Lu. Escuela de psicología de la UCR. Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/18461/18628>
- Castelan, J (2021). Las mejores técnicas de pintura para darle personalidad a tu arte. Recuperado de: <https://www.crehana.com/cr/blog/arte-y-cultura/tecnicas-pintura/>
- Dumas, Mercedes y Aranguren, María (2013) Schmid, T. (2005). Promoting health through creativity. For professionals in health, arts and education. England: Whurr <https://www.aacademica.org/000-054/212.pdf>
- Espinosa, C. (2019). ¿Como es el cerebro? Ciencias de la Salud. Universitat Oberta de Catalunya. Recuperado de: <https://cienciasdelasalud.blogs.uoc.edu/como-es-el-cerebro/>
- Fernández, M. (s.f). Hemisferios cerebrales derecho e izquierdo: Centro de Organización. Centro de Psicología y Salud Emocional. Recuperado de: <https://www.awenpsicologia.com/hemisferios-cerebrales-derecho-e-izquierdo-funciones-y-caracteristicas/>

- Ferrer, J. (2010). Tipos de Investigación y diseño de investigación. Recuperado de: <http://metodologia02.blogspot.com/p/operacionalizacion-de-variables.html>
- Francisco Coll Morales, (2021). Tipos de estudio. Recuperado de: <https://economipedia.com/definiciones/tipos-de-estudio.html>
- García, L. (2018). Arteterapia. Web Consultas, revista de salud y bienestar. Recuperado de: <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/terapias-alternativas/que-es-la-arteterapia-y-para-quien-esta-indicada>
- Hass-Coden, Findlay, (2009). Citados por Jiménez K, (2014). Tesis. Recuperado de: <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/textos/tesis59.pdf>
- Hafelin (2008.) Citado en Domínguez, (2014) por Neira, P. (2018) <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/44226/TG-Neira%20Rojas%20Paula%20Andrea.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jiménez K, (2014). Tesis. Revisión Sistemática en torno a la evidencia científica en Arte Terapia. Recuperado de: <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/textos/tesis59.pdf>
- López, A (2012). Tesis para optar por el grado de licenciatura en derecho. La terapia artística como medio de reinserción de los privados de libertad a la sociedad. Recuperado de: <https://ijj.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/2017/10/La-terapia-artistica-como-medio-de-reinsercion-de-los-privados-de-libertad-a.pdf>
- Marín, M. (2021). Sector turístico ha sido el más golpeado por la pandemia, pero persiste la esperanza de mejoría. El Observador. Recuperado de: <https://observador.cr/sector-turistico-ha-sido-el-mas-golpeado-por-la-pandemia-pero-persiste-la-esperanza-de-mejoria/>
- OMS. (2020). Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
- Peña, B. (2020). Mejor con salud. Beneficios del arte en la salud. Recuperado de: <https://mejorconsalud.as.com/beneficios-del-arte-salud/>

- Pita S, Pértega S, (2001). Estadística descriptiva de los datos. Fistera. Recuperado Red Valenciana de Salud Mental. (2007). La Torre. Pintar y dibujar. Recupero de: <https://www.fistera.com/mbe/investiga/10descriptiva/10descriptiva.asp>
- Ríos M, Solís D, Oviedo A, Ríos M. (2018). Terapias artísticas en la rehabilitación de los pacientes tras un ictus. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedele/me-2018/me181d.pdf>
- Ruiz, M. (2001). El inicio del arte se remonta a más de 35.000 años, indican nuevas dataciones. EL PAÍS. Recuperado de: https://elpais.com/diario/2001/10/10/futuro/1002664803_850215.html
- Toledo, M. (2018). Los beneficios de desarrollar la emoción y la creatividad a través del arte en el adulto mayor. Universidad Viña del Mar. Recuperado de: <https://www.uvm.cl/noticias/desarrollodeemocionadultomayor/>
- UNED y UNA, (2020). Recuperado de: <https://www.uned.ac.cr/acontecer/a-diario/gestion-universitaria/4255-aumentan-en-costa-rica-la-depresion-y-la-ansiedad-frente-a-la-pandemia>

LINKS DE IMÁGENES

- <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/textos/tesis59.pdf>
- <https://centroserendipia.es/hemisferios-cerebrales/>
- <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedele/me-2018/me181d.pdf>
- <https://www.psycholab.com/lobulos-cerebrales-para-principiantes/>
- <https://www.uned.ac.cr/acontecer/a-diario/gestion-universitaria/4255-aumentan-en-costa-rica-la-depresion-y-la-ansiedad-frente-a-la-pandemia>