

Universidad Católica De Santa María

FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



PROGRAMA ARTETERAPIA “ATIKUX” EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

Tesis presentada por la bachiller:
**ISABEL DEL CARMEN CARPIO
CAMARGO**

Para obtener el Título Profesional de:
Licenciada en Psicología

Asesor:

Dr. Héctor Martínez Carpio

AREQUIPA – PERÚ

2017

ÍNDICE

Resumen.....	6
Abstract.....	7
Introducción	8
CAPÍTULO I: Planteamiento Teórico.....	10
Interrogante de la Investigación.....	10
Variables	10
Interrogantes secundarias.....	11
Objetivo General	11
Objetivos Específicos.....	11
Antecedentes Teórico – Investigativos	12
Arteterapia.....	12
Definición de Arteterapia.....	13
Ventajas del Arteterapia.....	16
Arteterapia en adolescentes.....	17
Ventajas del arte terapia y psicología.....	18
La emoción del artista: el <i>flow</i>	21
Descripción de las cinco artes expresivas.....	22
Concepto de Inteligencia Emocional.	33

Modelos de inteligencia emocional.....	33
Teoría de Inteligencias Múltiples.....	35
Efectos de la inteligencia emocional en adolescentes.....	40
Hipótesis	43
CAPITULO II: Diseño Metodológico	44
Diseño de Investigación	44
Instrumentos.....	46
Población y Muestra	48
Estrategia de Recolección de Datos.....	50
Criterios de Procesamiento de Datos	50
CAPITULO III: Resultados.....	51
Descripción de los resultados.....	51
Discusión.....	63
Conclusiones.....	68
Sugerencias	69
Referencias.....	72
Anexos	81

*A la Universidad Católica de Santa María, por
los conocimientos proporcionados durante mi formación profesional.*

En especial al Doctor, T. Cuentas y al Doctor H. Martínez.

*A la I.E.P “Horacio Zepallos Gámez”,
por apostar por el programa de arteterapia “Atikux”.*

*Al instituto de arte “Vinz”, por la recomendación
de profesionales expertos en arte.*

*A mi padre, quien me regalo mi primer libro y la valentía de
emprender nuevos proyectos.*

“El mundo nos rompe a todos, y luego algunos se hacen más fuertes en las partes rotas”

Ernest Hemingway

¿Por qué hay personas que se adaptan mejor que otras, a diferentes situaciones de la vida diaria?

Daniel Goleman

“Hay, hermanos, muchísimo que hacer”

Cesar Vallejo



Resumen

La presente investigación de tipo experimental, pretende comprobar la eficacia del Programa Arteterapia “atikux” en la inteligencia emocional, se trabajó con 25 adolescentes de sexo masculino y femenino, entre los 13 a 16 años en la institución educativa publica “Horacio Zepallos Gamez” N° 40056 de la ciudad de Arequipa. Con un diseño pretest y postest, al grupo experimental se le aplicó el Programa Arteterapia“atikux” de elaboración propia, el cual tuvo una duración de cuatro horas distribuidas en 10 semanas. Los hallazgos demuestran un incremento significativo en la inteligencia emocional basados en tres dimensiones (percepción, comprensión y regulación de emociones) mediante cinco artes expresivas (escritura, artes plásticas, expresión corporal, musicoterapia y danzaterapia) este incremento fue estadísticamente significativo al nivel de $P < 0.05$. Por lo tanto se pudo comprobar la efectividad del programa arteterapia en la inteligencia emocional.

Palabras clave: arteterapia, inteligencia emocional, adolescentes

Abstract

The present investigation of type experimental, seeking to confirm the effectiveness of the art therapy program “Atikux” in the realm of emotional intelligence – works with 25 adolescents of masculine and feminine sex, between the ages of 13 and 16 in the public educational institution "Horacio Zepallos Gamez N ° 40056 " located in the city of Arequipa. With a pretest and postest design, the “Atikux” art therapy program was applied to the experimental group, which had a duration of four hours distributed over 10 weeks. The findings demonstrate a significant increase in the emotional intelligence based on three dimensions (perception, comprehension, and regulation of emotions) by means of five expressive arts (writing, plastic arts, corporal expression, music therapy and dance therapy). This increase was statistically significant by a factor of $P < 0.05$. Therefore, the effectiveness of the art therapy program on emotional intelligence was able to be confirmed.

Keywords: art therapy, emotional intelligence, adolescents

Introducción

Hoy en día, las técnicas de expresión artística se encuentran más que nunca con la posibilidad de usarse como herramienta terapéutica profesional. Una vez que se experimenta personalmente el poder terapéutico detrás del arte, surge la posibilidad de difundir esta herramienta de crecimiento y descubrimiento personal positivo. El movimiento, lo visual, lo sonoro y la redacción creativa son lenguajes del alma que pueden aprovecharse para explorar el rango de las emociones humanas y permiten desarrollar un sentido positivo del *self* (Natalie Rogers, 2003). Las expresiones artísticas son un elemento recurrido de regulación emocional. Es conocida la función catártica que la expresión artística tiene para los artistas o la labor relajante que ejercen las manualidades para muchas personas. Es muy usual, por ejemplo, el uso de determinados colores o escuchar determinada música para la regulación emocional: pensemos sino en los colores de las salas de los hospitales o los hoteles para generar tranquilidad o la música que suena en las fiestas para generar alegría y euforia. Otro potente recurso para identificar, comprender y gestionar emociones es el cine. Gracias al cine podemos realizar un ejercicio de empatía extraordinario: podemos ponernos en la piel de personas enfermas, ancianas, jóvenes, hombres, mujeres. Podemos identificar sus emociones y comprender los elementos que intervienen en ellas, así como analizar las relaciones entre personas y su evolución.

Por esta razón la presente investigación pretende comprobar la eficacia del Programa Arteterapia en adolescentes de 13 a 16 años de edad en la inteligencia emocional teniendo cinco indicadores esenciales en la IE como son: autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y relaciones interpersonales mediante cinco artes expresivas: escritura, artes plásticas, expresión corporal, musicoterapia y danzaterapia. Y así lograr un cambio y se pueda incrementar la inteligencia emocional, con el fin que los adolescentes cuenten con mayor

inteligencia emocional y les haga fácil percibir, comprender y regular sus emociones, además de utilizar estas habilidades con los demás. (Extremera y Fernández – Berrocal, 2013)

Asimismo, los conocimientos artísticos y habilidades no tienen relevancia en este programa, no se busca resultados estéticos, el respeto y la aceptación de su producto es total sea desde un garabato, un trozo de papel, hasta algo muy elaborado. Un adolescente con un buen contacto interno, es que siente y conoce lo que le pasa emocionalmente y sabe manejarlo sanamente, no necesita manipular, ni llamar la atención. Mediante el arteterapia se fortalece la autoestima, se aprende a relacionarse con el entorno de forma constructiva, se aprende a expresarse y a manejar emociones, es el camino que para un adolescente sea feliz, un adolescente que puede expresar todas sus potencialidades.



CAPÍTULO I

Planteamiento Teórico

Interrogante de la Investigación

¿Cuál es el efecto del Programa Arteterapia “Atikux” en la Inteligencia Emocional en adolescentes de 13 a 16 años?

Variables

Variable Independiente:

Programa Arteterapia

Definición Operacional: Programa dirigido a cinco aspectos principales de la inteligencia emocional como son: autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales, mediante cinco expresiones artísticas como son: escritura, música, expresión corporal, danza y artes plásticas, con lo cual se pretende lograr que los adolescentes desarrollen mejor la percepción, comprensión y regulación de sus emociones.

Variable Dependiente:

Inteligencia Emocional

Definición Operacional: Capacidad de reconocer los propios sentimientos y de motivarse a sí mismo, al igual que la habilidad para manejar las emociones propias, tanto como las surgidas en las relaciones (Daniel Goleman, 1995). Medida a través de la

escala TMMS – 24 basada en Trait Meta-Mood Scale del grupo de investigación de Salovey y Mayer.

Interrogantes secundarias

- a) ¿Cómo es la Inteligencia Emocional en adolescentes de 13 a 16 años sin aplicación del Programa Arteterapia?
- b) ¿Cómo es la Inteligencia Emocional en adolescentes de 13 a 16 años con aplicación del Programa Arteterapia?

Objetivo General

Determinar la eficacia del Programa Arteterapia “ATIKUX” en la Inteligencia emocional en adolescentes de 13 a 16 años.

Objetivos Específicos

- a) Evaluar la Inteligencia emocional en adolescentes de 13 a 16 años sin la aplicación del Programa Arteterapia
- b) Evaluar la Inteligencia emocional en adolescentes de 13 a 16 años con aplicación del Programa Arteterapia

Antecedentes Teórico – Investigativos

Arteterapia.

Cuando hablamos de arteterapia muchas veces pensamos que es un término nuevo, sin embargo su literatura remota desde el siglo XX, el arteterapia nace con la vocación de hacer posible el mejor desarrollo de los seres humanos.

En el siglo XX ocurrieron sucesos que marcarían por siempre la historia, como es el nacimiento de psicoanálisis y con él el descubrimiento del inconsciente, las dos guerras mundiales cuyas consecuencias tuvieron millones de personas afectadas, y que dieron como resultado nuevas formas de tratamiento para el sufrimiento psíquico que padecían.

En 1942 el Artista Adrian Hill acuño el término “arteterapia” para referirse a un proceso observado por sí mismo y posteriormente a sus compañeros de hospital, por lo que la actividad artística procuraba al enfermo un notable incremento del bienestar emocional. En 1943 publica su primera obra *Art as aid to illness* y en 1945, *Art versus illness*.

En 1946, se publica la obra *Art and Regeneration* de Marie Petrie. En 1947 Margaret Naumburg (Nueva York, 1890), publica *Free Art Expression Of Behaviour Disturbed Children as a Means of Diagnosis and Therapy*. Naumburg (1980) fue la primera que utilizó el proceso artístico de manera sistemática dentro de su trabajo como psicoanalista.

“Las técnicas del arte terapia están basadas en el conocimiento de que cada individuo, con o sin entrenamiento en arte, tiene la capacidad latente de proyectar sus propios conflictos de manera visual. Cuando los pacientes representan tales experiencias profundas, sucede, frecuentemente, que pueden mejorar la articulación verbal” (Naumburg 1958).

En 1964 comienzan a aparecer las primeras asociaciones de profesionales de arteterapeutas: en Francia la Societé Française de Psychopathologie de l'Expression y en el Reino Unido la BAAT (*British Association of art Therapists*). En 1969 se funda la AATA (*American Art Therapie Association*) en EEUU.

Definición de Arteterapia.

Arteterapia es una profesión en el área de la salud mental que usa el proceso creativo para mejorar y realzar el bienestar físico, mental y emocional de individuos de todas las edades. Se basa en la creencia de que el proceso creativo ayuda a resolver conflictos y problemas, desarrolla habilidades interpersonales, manejo de la conducta, reduce el stress, aumenta la autoestima y la auto conciencia y se logra la introspección (American art therapy association, 2006).

El arte y la creatividad como terapia.

Hoy en día estamos rodeados de música, eventos para asistir al teatro, exposiciones de pinturas, conciertos de nuestros cantantes favoritos, palabras para dar a nuestros seres queridos cuando más lo necesitan. El arte es una las expresiones más hermosas del ser humano. Saca lo mejor de las personas.

Incluso muchas películas basadas en grandes novelas, nos dejan grandes enseñanzas para aplicarlas en nuestra vida diaria, una de ellas es la gran saga de Harry Potter con millones de espectadores. J.K Rowling escribió en la última novela *Harry Potter y las reliquias de la muerte* lo que Albus Dumbledore le dice a Harry:

"En Hogwarts siempre se prestará ayuda a quien la pida. Siempre me he jactado de mi habilidad para jugar con las frases. Las palabras son, en mí no tan humilde opinión, nuestra más inagotable fuente de magia, capaces de infringir daño como de remediarlo. En este caso enmendaría mi frase inicial por esta otra: En Hogwarts siempre se prestará ayuda a quien la merezca" (Rowling, 2007).

J.K. Rowling interpretada por Flores (2016) descubre que fue una de las mejores actividades que puede hacer cuando atraviesa un periodo de crisis, es escribir.

"Es verdad que no lo había soñado: a principios de los noventa, Joanne Rowling es una joven inglesa que está cada vez más asentada en la clase baja. Acaba de salir de un matrimonio tormentoso que duró apenas dos años, vive sola con su hija pequeña, subsiste por un tiempo gracias a la ayuda social, está recuperándose de una depresión clínica que nunca se trata (contempla incluso la posibilidad del suicidio) y, según ella misma dirá más tarde, hasta entonces ha sido todo lo pobre que se puede ser antes de la indigencia. En el apretado y caótico departamento donde vive, en Leith, Edimburgo, Joanne está escribiendo una novela que no tiene ningún público. Harry Potter y la piedra filosofal, el primer libro de la saga, será rechazado por trece editoriales antes de ser llevado a imprenta, y cuando por fin lo consiga, se colocarán las iniciales J.K. en los créditos, en vez del nombre de su autora, porque la editorial no quiere ahuyentar a los lectores con la noticia de que el libro fue escrito por una mujer" (Flores, 2016, Elogio de J.K. Rowling la bruja madre).

Como lo comenta Flores (2016), J.K Rowling encuentra una forma de renacer mientras escribe su primer libro, mediante el arte encuentra una forma de sobrellevar las crisis que enfrenta:

"No está haciendo esto por dinero: sabe que, de todos los caminos, escribir es el más improbable y largo para salir de la crisis en que está metida. No lo hace por su madre, que ya no podrá leer la

historia: cuando Jo empezaba a escribir Harry Potter, su madre murió, luego del lento deterioro que produce la esclerosis. No lo hace por su padre, con quien tiene una relación distante y difícil (pronto dejará de dirigirle la palabra). O quizás sí lo hace por ellos, y por la crisis, por su hija, por sus fantasmas, porque ha acumulado fracasos en todo lo demás, por la certeza de que tiene que hacer algo con su talento antes de que se marchite y desaparezca para siempre. Lo hará porque ya no hay nada más que hacer" (Flores, 2016, Elogio de J.K. Rowling la bruja madre).

Según Heerlin (2010) el arte se ha convertido como una forma de terapia hoy en día, influye en nuestra mente y organismo terapéuticamente. Mediante la creación, de un bello paisaje, poema u obra musical pueden influir sobre nuestro estado de ánimo o nivel de angustia.

"La música y el arte en general son un movilizador, un elicitador de emociones y de estados anímicos, y como tal, es un agente terapéutico, que no sólo se utiliza en psiquiatría y psicología, sino que está siendo empleado en diversas especialidades de la medicina <<somática>> (Heerlin, 2010, p.14).

De acuerdo con Heerlin (2010) algunos estudios patográficos de S. Freud y C.G. Jung de los poetas J.W Goethe y Rainer Maria Rilke demuestran en qué forma el arte, la creatividad y la poesía pueden transformarse en herramientas terapéuticas para superar conflictos y problemas personales. Los ejemplos de Goethe y Rilke, como los de Robert Schumann, de Vincent Van Gogh y de Ernest Hemingway, apoyan la idea de que en la constante lucha creativa de los artistas se persigue -intuitivamente- un efecto terapéutico, que distrae y consuela, que alivia y reconforta, que armoniza, embellece y da sentido existencial.

P. Sandblom (1995) citado por Martínez (2006, p. 47) menciona que en la enfermedad en la literatura, pintura y música nos da información sobre los comportamientos de grandes creadores al sufrir distintos tipos de enfermedades.

La escritora Josefina Aldecoa (2001) citada por Martínez (2006, p. 47) menciona que el arteterapia no es solo un medio para la expulsión de emociones y eventos traumáticos sino una forma de transformación y nueva creación que la persona hace por sí misma.

Asimismo, Klein (2014) citado por Martínez (2006) afirma que:

“El arteterapia no se limita a una expresión en busca de descarga y de alivio. No es ni terapia emocional ni búsqueda de catarsis ni expulsión del mal que se confina mediante el exorcismo. La abreacción que permite eventualmente no vale si no se integra en un proceso que la prolongue. La finalidad para la persona no es desembarazarse de lo que la entorpece, sino transformarlo en re-creación (creación nueva) de sí misma” (Klein, 2014, p. 12).

Ventajas del Arteterapia.

Las ventajas del Arteterapia en el aspecto físico, mental y emocional son bastante alentadoras, como lo menciona Dumas & Aranguren (2013) “Los resultados indican que el arteterapia, implementada en contextos seguros y confiables, favorecen el desarrollo y crecimiento profesional logrando un mayor bienestar y mejorando la salud física y psíquica de las personas” (p. 42).

El arte es una herramienta importante para la expresión de emociones e ideas las cuales se pretenden comunicar.

Se busca una cierta transformación, a partir de la revisión de ideas y sentimientos, y que través de las emociones o sensaciones ponen en manifiesto una cierta ética artística que conlleva al deseo de mejora personal y social (Agudo, 2013).

Por otra parte el arteterapia es una herramienta importante en el tratamiento de la depresión por situaciones externas traumáticas. El arteterapia tiene ventajas en la depresión adolescente, ya que la terapia tradicional verbal suele fracasar fundamentalmente por la resistencia y marcado escepticismo con que el adolescente acoge esta intervención, que percibe como intrusiva. Es por ello que la creación artística ofrece un ámbito de intervención terapéutica sobre la base de un nuevo espacio de expresión-comunicación, libre de convencionalismos y prejuicios por parte del joven (Domínguez, 2013).

Arteterapia en adolescentes.

La adolescencia una transición del desarrollo entre la niñez y la adultez que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales (Papalia, Wendkos y Duskin, 2009).

Vanrell (2007) menciona que el arteterapia se convierte en un espacio que resulta útil para el adolescente ya que se expresa con libertad, trasmite sus emociones, y crea diferentes obras artísticas con las cuales conecta. En los talleres específicos de arteterapia, se utiliza el arte como garantía de identidad, de continuidad y de cambio para realzar sus valores culturales. El objetivo de aplicar arteterapia en adolescentes no es que adquieran conocimientos sobre arte, historia o técnicas artísticas es más bien una forma de comprender mejor la vida y la de nuestros semejantes, tener una perspectiva más clara del mundo que nos rodea, como reconocer nuestra problemática para afrontarla y dar soluciones.

Vanrell (2007) asegura que se trata de acercar a los adolescentes al arte, que significa la capacidad para generar nuevos pensamientos, nuevas reflexiones acerca del ser y del existir del ser humano, a través de sus propias experiencias y percepciones, con el fin de alcanzar nuevas formas de percepción acerca del arte y la posibilidad de conocer sus beneficios terapéuticos.

Por otro lado, en la actualidad los adolescentes están en continua interacción con la tecnología de celulares, redes sociales, video juegos, series, cine, televisión y publicidad. Vanrell (2007) menciona que los medios de comunicación dictan expectativas y orientan para devolvernos en la sociedad que no están definiendo, con reglas más o menos impuestas. Por lo cual es importante reconocer que mediante documentales, programas culturales, películas, campañas de concientización los medios de comunicación son una herramienta de poder útil para muchos acontecimientos, y si se dirigen de una forma positiva invitan explorar, conocer y progresar en la vida y mejorar el entorno. Por ello es importante el uso que se le dé y la intención con la que se dirige.

Baudrillard, J (2006) citado por Vanrell (2007) menciona que el arte nunca es el reflejo mecánico de las condiciones positivas o negativas del mundo: es su ilusión exacerbada, su espejo hiperbólico. En un mundo consagrado a la indiferencia, el arte no puede más que acrecentarla.

Por ello “hay que aprender a ver las cosas, la realidad, el mundo desde una nueva perspectiva. Hay que pasar de la contemplación a la comprensión y a la actuación” (Rigo Vanrell, 2007, p.249).

Ventajas del arte terapia y psicología

Natalie Rogers, hija de Carl Rogers creador del enfoque centrado en la persona, comenta como apoyándose en la plástica, danza, pintura, música, creó un modelo que propicia la expresión auténtica y el autoconocimiento de la persona (Guadiana, 2003).

El enfoque centrado en la persona en combinación con las “artes expresivas” resulta ser un encuadre terapéutico, son el medio para aproximarse al miedo, la vergüenza, la culpabilidad o el

enojo, el inconsciente o no expresado, que frecuentemente nos ata a un patrón de silencio. La expresión creativa, ayuda al participante a enfrentar estos sentimientos oscuros y tender un puente a la alegría, la sensualidad, el amor y la compasión (Guadina, 2003).

Guadina (2003) asegura que una vez que el cliente haya explorado sus emociones y pensamientos a nivel verbal, se puede utilizar el color o el movimiento para lograr mayor profundidad en el auto comprensión. Utilizar las artes expresivas es una forma eficaz para ayudar al cliente a identificarse con sus sentimientos. Cuando un cliente está en el proceso de duelo al perder un ser querido, no hay palabras que valgan. Sin embargo, el color, la plastilina (arcilla), un *collage*, el movimiento y el sonido contribuyen a expresar ese duelo de manera no verbal y extremadamente benéfico, el participante es capaz de liberar físicamente ese dolor además de lograr poco a poco el *insight* personal.

En la experiencia personal de Natalie Rogers, comenta que hico algunos descubrimientos, uno de ello es que una forma de arte expresivo estimula y nutre otra forma de arte, dotando un nuevo significado y profundidad a las verdades personales que frecuentemente no son reveladas y así ocurre la sanación interna la cual llama “proceso de conexión creativa”. Asimismo comenta que la meta del facilitador consiste en comprender mejor el mundo del cliente, no se analiza o interpreta el arte, ya que en opinión de Natalie, analizar el arte fácilmente puede sofocar el impulso creativo de la persona. La intención del terapeuta centrado en la persona es animar al individuo a explorar por sí mismo el sentido de su arte (Guadina, 2003).

En el ámbito educativo Natalie asegura que los estudiantes de todas las edades se benefician de un programa de artes expresivas centrado en la persona, aquel funciona bien en condiciones de autoestima. El movimiento es una excelente forma de suavizar rápidamente las inhibiciones, cuando los estudiantes se dan cuenta que no habrá juicio ni instrucciones, gradualmente

empiezan a crear dese un sentido interior del *self* y se liberan de las restricciones auto impuestas.

A los participantes del programa de artes expresivas no se les dice que son “buenos” artistas, ni que deben de “terminar” su proyecto, exploran su experiencia. Natalie piensa que las artes expresivas son una aproximación muy diferente a lo que generalmente ocurre en las aulas donde el clima es apresurado y orientado a resultados (Guadina, 2003).

Rogers (1993; 2011) citados por Dumas, Mercedes, Aranguren y María (2013) menciona que la danza, el movimiento y la música, ayudan a experimentar las emociones, liberarlas y aceptarlas. Permiten ampliar la conciencia, destrabar conflictos psíquicos y generar un estado de congruencia. El cuerpo y la voz, son recursos que promueven la integración de las emociones y de la mente, propiciando una mayor integración entre estas dimensiones

De acuerdo con Pennebaker (1990) citado por Dumas, Mercedes, Aranguren y María (2013) el escribir acerca de un acontecimiento traumático las características del episodio se jerarquizan y re-significan y puede elaborarse la experiencia atravesada:

“Las artes visuales proveen la posibilidad de conectarse con los colores y las formas que están en estrecha relación con el universo afectivo. En este proceso, las emociones reprimidas se transforman en energía constructiva y se apunta a sintetizar las polaridades internas” (Dumas, Mercedes, Aranguren, y María, 2013, p. 43).

Además de ello también se promueven la tolerancia, autoestima, autoconocimiento como lo menciona Schmid (2005) citado Dumas & Aranguren (2013):

Las actividades artísticas también promueven la autoexpresión, la autoestima y la vehiculización de las emociones bloqueadas aliviando el estrés. Es una actividad que genera placer y disfrute - *flow*. Estas actividades también benefician el sentido de pertenencia, las estrategias de

afrontamiento positivas, la tolerancia a situaciones conflictivas y la atribución de sentido y significado a la vida. Asimismo 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.

Según Martínez (2006) podemos corroborar que mediante el arteterapia se puede expresar emociones y experiencias.

“Los niños y niñas pudieran expresar ya sea de forma plástica o verbal, sus vivencias, emociones y sentimientos; el niño se siente arropado por el grupo, que no juzga sus intervenciones, que a menudo comparte los mismos problemas: malos tratos, separación de los padres, abusos, etc., y sus consecuencias, sentimientos de culpabilidad, agresividad, baja autoestima, rechazo social. El desarrollo de la creatividad a través de la actividad artística les ayudó a entender que para cada problema hay muchas soluciones y alternativas posibles, porque hasta el momento habían sido la agresividad o la sumisión las únicas respuestas que habían conocido” (Martínez, 2006, p. 55).

El arteterapia tiene un importante hecho de sentir y ejercer la libertad de percibir, representar, sustituir, transgredir, interferir y recuperar las formas e imágenes que se deseen, asimismo una de las contribuciones más valiosas del proceso arte terapéutico es su capacidad de proponer nuevos puntos de vista, nuevos retos y de exteriorizar los sentimientos y las emociones (Vanrell, 2007).

La emoción del artista: el *flow*.

Garrido (2013, p. 93) menciona que el *flow* es un estado emocional positivo que las personas experimentan cuando realizan una actividad que requiere de ellas implicación y atención a una

meta clara, que les hace sentir totalmente concentradas, envueltas y absorbidas; el proceso de realización de la tarea produce satisfacción en sí misma y la retroalimentación sobre la ejecución es inmediata, así la persona siente el control total de sus acciones y llega a perder la noción de sí mismo y del tiempo (Csikszentmihalyi, 1990). Los beneficios del *flow* en la persona como son:

Obtienen mejor rendimiento mediante motivación intrínseca; realizan cosas por y para sí mismas, se centran en su persona, se sitúan en el aquí y ahora y disfrutan de él, se sienten más independientes y autónomas, utilizan su tiempo de una forma sana y beneficiosa, descubren las propias fortalezas y las refuerzan, mejoran su autoeficacia, auto concepto y autoestima, disminuyen su estrés y aumentan su bienestar (Garrido, 2013, p. 93).

Asimismo el *flow* es la emoción que experimenta el artista, se hace relevancia que en los talleres de arteterapia es importante prestar atención al proceso y no al resultado, además de animar a las personas a disfrutar del momento, los materiales que utilizan y la relación que tienen con la creación artística (Garrido, 2013).

Descripción de las cinco artes expresivas.

Escritura Terapéutica.

La escritura terapéutica es un aliado durante momentos difíciles, en el cual se encuentra apoyo y liberación de emociones, “surge como objetivo atender a los espacios personales, distinguiendo entre «cuarto propio», «refugio» y «lugar seguro»” (Díaz, 2016, p. 7).

En muchas de las grandes novelas nos encontramos con la sensibilidad del autor para expresar lo vivido de una forma que se consigue la sabiduría de ver todo con una nueva perspectiva. Díaz (2016) hace una investigación sobre el poder liberador y terapéutico de la escritura, y analiza la

novela vida inesperada de Soledad Puértolas, en la investigación de Urbanc (1998) citado por Díaz Cámara (2016) menciona lo siguiente:

Todo el proceso de la novela es en realidad aceptar su soledad. El problema que tiene es llegar a aceptar con su soledad, pero que sea una soledad que le sirva, que no sea una soledad que la aniquele. La sociedad nos va ensombreciendo y angustiando con la idea de la soledad aniquiladora, pero llega un momento en la vida en que lo que tienes que aprender es a transformar precisamente esa soledad en algo positivo. Y eso, realmente, es muy difícil... no hay fórmula.

Un momento maravilloso de la escritura terapéutica es que los problemas, dificultades, traumas, experiencias se pueden observar desde otro punto de vista, con una perspectiva real y positiva. Gendlin (2015) citado por Díaz (2016) menciona que por supuesto, sigues aun viendo todos esos problemas delante de ti. Todos están ahí todavía. Pero tú has entrado en un pequeño refugio donde, por algún tiempo, no te pueden hacer daño.

Escribir durante episodios de crisis y experiencias difíciles resulta ser beneficioso, una actividad que mediante el proceso recurre a los dos hemisferios del cerebro.

“El lado derecho de nuestro cerebro procesa nuestras emociones y recuerdos autobiográficos, pero nuestro lado izquierdo es el que da sentido a esos sentimientos y recuerdos. Para contar una historia que tenga sentido, el cerebro izquierdo debe poner orden, usando las palabras y la lógica. El cerebro derecho contribuye mediante las sensaciones corporales, las emociones no procesadas y los recuerdos personales, para que podamos formarnos una impresión general y comunicar nuestra experiencia” Díaz Cámara (2016, p.37).

En la escritura se puede conocer muchos aspectos de uno mismo, así como la posibilidad de tomar distancia y ver las experiencias como si fuera otro que estuviera leyendo (Díaz, 2016).

Díaz (2016) refiere que “con la escritura reflexiva se obtiene, por un lado, «autoconocimiento», en tanto que, detrás de las palabras, se hallan las propias memorias y los sentimientos experimentados: «Tras nuestras palabras escritas estamos nosotros mismos, nuestra forma de pensar, sentir y actuar en el mundo que habitamos»” (p.40).

Musicoterapia

“La música es el arte más directo, entra por el oído y va al corazón... Es la lengua universal de la humanidad” (Piazzolla).

Rolando Benenzon (1981) citado por Martín (2016) define a la musicoterapia como la aplicación científica del sonido, la música y el movimiento a través del entrenamiento de la escucha y la ejecución instrumental sonora, integrando así lo cognitivo, lo afectivo y lo motriz, desarrollando la conciencia y potenciando el proceso creativo Así podemos: facilitar la comunicación, promover la expresión individual y favorecer la integración grupal y social.

Lo que vuelve a la música particularmente ventajosa para la empatía es que no sólo une a los músicos en la misma actividad sensomotora, también une a los músicos y a los oyentes en el mismo espacio-tiempo auditivo mientras los transporta por los mismos reinos de la experiencia humana en una forma muy íntima. La música nos retiene cautivos en ella porque cuando el sonido penetra el ambiente, lo infunde completamente y no puede ser ignorada o desechada tan fácilmente como otras clases de estímulos (Kenneth, 2007).

Algunos beneficios de la musicoterapia es la facilitación de la expresión emocional con los otros, disminuye el aislamiento, causan experiencias placenteras, también la musicoterapia como se ha mencionado forma un puente con la empatía (Garrido, 2015).

Cuando la canción es triste, compartimos tristeza, la vivimos juntos, cuando la canción es alegre, la celebramos juntos, compartimos la ocasión para alegrarnos. Nuestras acciones se sincronizan en el tiempo, nuestros cuerpos resuenan ante las mismas vibraciones, nuestra atención es atraída por el mismo centro, nuestras emociones se reflejan de uno al otro y, en la música que estamos haciendo, nuestros pensamientos son uno (Kenneth E. Bruscia, 1998, p. 53).

La música es un elemento socializador que permite al adolescente relacionarse cotidianamente con los demás. Además de ello “la música es un elemento socializador que permite al adolescente relacionarse cotidianamente con los demás” (Benedito y López, 2012, p. 44).

También tiene impactos positivos en el adolescente “la música y la musicoterapia en especial se ha utilizado para disminuir el impacto de comportamientos disfuncionales en adolescentes” (Monleón y López, 2012, p. 45).

Según Monleón y López (2012) se han observado cinco resultados positivos:

1. Afectivo - emocional: disminuye la tensión, agresividad y ansiedad, aumenta la tolerancia a la frustración, incrementa el sentimiento de seguridad y salud emocional, facilita la expresión de sentimientos, potencia las respuestas emocionales apropiadas, permite la expresión de la personalidad y mejora la autoestima.
2. Comunicación: incrementa la capacidad de expresarse y la creatividad, facilita la iniciación y mantenimiento de conversación sobre temas relacionados con la música.

3. Social: aumenta la conciencia social, la cooperación y las conductas sociales, disminuye las conductas inadecuadas.
4. Cognitivo: incrementa la atención, aprendizaje y memoria reciente, estimula la imaginación, desarrolla la capacidad de orden y análisis, actúa como refuerzo y motivación en tareas académicas, ayuda a combatir el cansancio y aburrimiento, favoreciendo la concentración y la relajación.
5. Fisiológico: la música puede producir efectos similares al éxtasis y otro tipo de drogas en nuestro cerebro” (Monleón y López, 2012, p. 45).

Expresión Corporal

Mateu, Duran y Troquet (1992) mencionan que la expresión corporal puede definirse como “la disciplina que permite encontrar un lenguaje corporal propio, una forma de comunicación y expresión con y a través del cuerpo”. Asimismo, Ruano (2003) menciona “la exploración del lenguaje corporal, así como el uso de la motricidad para la expresión y la comunicación puede ser una forma de canalizar diferentes emociones y mejorar el bienestar del alumnado” (Torrents 2011, p. 402).

Asimismo las actividades de expresión corporal desarrollan lo siguiente:

La percepción del cuerpo mediante el uso de la imaginación y pequeños movimientos que permiten una atención máxima en cada cambio que se produce en el organismo; pretende expresar algo aunque sea a la propia persona, comunicativa o de escenificación; si se realiza con los ojos abiertos o cerrados; si existe interacción en pareja o grupo (socio motriz) o no (psicomotriz) o si se realiza individualmente pero de forma simultánea con los compañeros y compañeras (comotriz) (Torrents, 2001, p. 405).

Los alumnos que forman parte del programa de expresión corporal según Torrents (2011) manifiestan sentir emociones positivas frente a las negativas sugieren que la práctica de la expresión corporal puede favorecer el estado anímico. Por otro lado se toma en cuenta que “en cuanto a las emociones negativas, es frecuente observar cómo el alumnado manifiesta sentir vergüenza al intentar expresarse con su cuerpo, especialmente en la fase de iniciación a este tipo de prácticas” (Torrents, 2011, p. 408).

En la expresión corporal encontramos una actividad que sirve de puente para trabajar con las emociones de los adolescentes de una manera cercana y positiva: El *clown*. Ricarte (s.f) citado por Camuña (2009) define al *clown* como:

“El niño que llevamos dentro, al cual le damos permiso para redescubrir el mundo y darle la vuelta con ingenuidad, relacionarse con los demás de una forma auténtica y sincera o poder fracasar con la alegría de haberlo intentado. Esa capacidad para ver las cosas de otra forma, esa autenticidad o esas limitaciones que le hacen fracasar nos transmiten sensaciones o sentimientos. El más fácil es la risa pero también pueden ser la alegría, la ternura e incluso la tristeza que nos movería a una solidaridad con él” (Camuñas, 2009).

Asimismo, Camuñas (2009) menciona que “la función del clown más que hacer reír sería aportar una dosis de optimismo, alegría, ternura y esperanza dentro de una situación dramática” (párr. 7).

Algunas técnicas de *clown* que se utilizan son las siguientes:

- Juegos para desestresarnos: sentirnos bien, perder la vergüenza delante de los compañeros, romper el hielo y olvidarnos de los problemas previos: juegos de correr y pillar y juegos de palabras y acciones.

- Dinámicas para estresarnos y comprender lo fácil (e útil) que es: juegos con misiones de cierta dificultad donde siempre habrá quien fracase o no consiga el objetivo.
- Adquisición de confianza y capacidad de trabajo en equipo: cerraremos los ojos mientras nuestra pareja nos guía caminando, corriendo y saltando entre la multitud. Nuestra pareja hará todo lo posible por que no nos choquemos.
- Descubrimiento de nuestro propio humor: representa una parte muy importante del taller donde además se trabaja en las técnicas propias del clown desde el punto de vista artístico mediante la improvisación teatral y ejercicios de clown.
- Mejorar la comunicación con las personas desde la sinceridad y la autenticidad personal: se forma un círculo y cada componente se pasea uno por uno mirando fijamente a los ojos de su compañero procurando conectar con alguno en concreto. Después deberá identificar a la persona con la que piense que más ha conectado y que puede que también haya coincidido en su elección (Camuñas, 2009, párr. 10).

Finalmente, Esterri (2004) menciona que trabajar el taller del clown con adolescentes resulta ser un camino difícil pero con grandes beneficios, ya que en el caso de los adolescentes, la identidad está en plena ebullición y, con frecuencia, en crisis “los defectos, miedos y fracasos de la persona se convierten en los puntos fuertes del payaso, en su fuente para comunicar, emocionar y hacer reír”.

Artes Plásticas

Terán y Paredes (2015) definen las artes plásticas como:

Una serie de acciones que básicamente son divertidas e interesantes para quienes las realizan, por otro lado, desarrollan, integran, descubren y fortalecen ciertos aspectos como el cognitivo,

afectivo y social, ya que mediante estas, la persona quien la realiza puede comunicar sus ideas y pensamientos y a su vez puede conocer y descubrir nuevos conocimientos (p. 14).

Las artes plásticas es formar y conformar ideas con distintos materiales mediante acciones como la pintura y el dibujo (gráficas), y la arquitectura y escultura (plásticas); en donde intervienen la vista y el tacto para apreciarlas y estimular nuestra imaginación y pensamiento (Terán y Paredes, 2015).

Por otro lado, es importante resaltar que según al momento de crear una composición llena de colores vivos y luminosos conectan con la alegría y vivacidad, mientras que una pintura con colores ocres y apagados transmite tristeza (Terán y Paredes, 2015).

En los beneficios de las artes plásticas Terán y Paredes (2015) mencionan que las artes plásticas fomentan la creatividad, eleva la capacidad crítica y autocrítica.

En el ámbito educativo los beneficios que se ponen en marcha según Terán y Paredes (2015) son:

- Afectivo: satisface las necesidades personales, en cuanto a la expresión de sus pensamientos, ideas, dudas, sentimientos, miedos, entre otros.
- Cognitivo: se ejecutan procesos de reflexión y conocimiento, pero principalmente se vinculan procesos mentales con procesos manuales.
- Sociales: principalmente se comunica con los demás para cumplir con sus necesidades de comunicación.

Algunos de los beneficios de las artes plásticas son el fortalecimiento de la autoestima, amplía la conciencia de la propia identidad y se desarrolla las destrezas de auto-control. Aquellos elementos fomentan mayor aptitud para la solución de problemas y conflictos, además de la colaboración en equipo, tolerancia y empatía social (Terán y Paredes, 2015).

Danza - Movimiento

Padilla & Coterón (2013) definen la danza como “una práctica de tipo holístico que puede ser definida como actividad sensomotriz de carácter rítmico, que implica factores físicos, psíquicos y sociales” (p. 194).

Vega (2015) menciona que la DMT “no busca el movimiento perfecto, ni la libertad del movimiento, lo que quiere es que los distintos individuos experimenten con distintos movimientos para buscar otras formas de estar y sentir e incluso, para poder entender y expresar de forma externa cualquier emoción” (p.20).

La danza tiene diversos beneficios como la mejora en la aceptación individual, aumento de la tolerancia, reducción de los niveles de ansiedad, contribuye en los procesos de sociabilización. También Padilla y Coterón (2013) mencionan que la práctica de la actividad de forma regular reducen los riesgos de trastornos del estado de ánimo, como la depresión, ansiedad y deterioro cognitivo.

Además de ello Adler (2002) citado por Padilla & Coterón (2013). Menciona que la danza no solo está enfocada a la ejecución física, sino que busca también que los participantes escuchen su cuerpo, se muevan utilizando sus sensaciones, sus vivencias, sus impulsos internos, sus recuerdos.

Inteligencia Emocional.

El número de investigaciones desde 1990 sobre la Inteligencia Emocional ha crecido considerablemente a nivel mundial, debido a su importancia en el campo administrativo, educativo, social, empresarial, salud, etc. (Figueroa et al., 2012)

Goleman (1995) la inteligencia emocional determina el éxito o fracaso en la vida (personal, académica y laboral), ¿se puede tener éxito en la vida sin tener grandes habilidades académicas? Gabel (2005) citado por Figueroa et al. (2012) asegura que la inteligencia emocional ha traído cambios significativos, se ha reconocido la importancia de las emociones en la vida estudiantil, docente, laboral o social del individuo, pues se ha demostrado que la inteligencia emocional es un factor que influye en el rendimiento académico, la efectividad organizacional, el desempeño laboral, el liderazgo y el trabajo grupal (p. 44).

En esta nueva era, el control de emociones, la empatía y el manejo de las relaciones sociales son fundamentales (Pérsico, 2007).

Extremera y Fernández (2013) “en la última década, la investigación psicoeducativa se ha interesado en acotar estas habilidades personales que repercuten en nuestro bienestar emocional, la calidad de nuestras relaciones interpersonales, la salud, o el rendimiento académico” (p. 34).

Daniel Goleman (s.f.) citado por Pérsico (2007) menciona que para alcanzar éxito en la vida, utilizamos un 20% de inteligencia académica (CI) y un 80% de inteligencia emocional (IE) citado (p. 17).

Pérsico (2007) menciona que la inteligencia emocional no es una capacidad innata, es una cualidad que se puede aprender, desarrollar y enriquecer a lo largo de la vida, y que si bien es

cierto que en la infancia es el periodo ideal para desarrollarla, nunca es tarde para adquirir esta capacidad, cualquier persona de cualquier edad puede aprender a controlar efectivamente sus emociones, puede relacionarse mejor consigo mismo, con su entorno y con la sociedad (p. 17).

La mejor forma de comprobar las habilidades emocionales de las personas es través de diferentes ejercicios que requieran poner a prueba tales habilidades (Extremera y Fernández, 2013).

Hay muchas definiciones y modelos de inteligencia emocional, en lo que coinciden todos es que la IE integran dos componentes: “el intrapersonal (percepción, comprensión, conciencia y gestión de uno mismo y sus emociones) y el interpersonal (percepción, comprensión, conciencia y gestión de las emociones de otras personas y las relaciones que se mantienen con ellos)” (Garrido, 2013, p. 94).

Goleman (1997) asegura que:

Las personas emocionalmente inteligentes: toman muy en cuenta sus propios sentimientos y los de los demás, tienen habilidades relacionadas con el control de los impulsos, la autoconciencia, la valoración adecuada de uno mismo, la adaptabilidad, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía y la agilidad mental, que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación (Garrido, 2013, p. 94).

Concepto de Inteligencia Emocional.

Daniel Goleman (1995) citado por Pérsico (2007) define la inteligencia emocional como “un conjunto de habilidades que se basan en la capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos para que sirvan de guía al pensamiento y a la acción, como por ejemplo la capacidad automotivarse, de superar decepciones, demostrar empatía” (p.14).

Mayer y Salovey (1997) la definen como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (p.68).

Modelos de inteligencia emocional.

Modelo de Goleman.

Goleman afirma que el cociente emocional (CE) y cociente intelectual (CI) se complementan. Un ejemplo claro que podemos observar es las comparaciones de una persona con un alto cociente intelectual pero con poca capacidad de trabajo y otra persona con un cociente intelectual medio y con alta capacidad de trabajo (García y Giménez, 2010).

Se considera este constructo con una amplia gama de competencias y habilidades que impulsan el desempeño del trabajo (Espinoza et Saéz, 2015). Dicho modelo ofrece evaluación de las potencialidades o fortalezas y sus correspondientes límites, enfocando la información hacia las competencias (Trujillo Flores y Rivas, 2005).

Los componentes que constituyen según Goleman (1995) citado por García y Giménez (2010)

son:

- Conciencia de uno mismo: Es la conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recuerdos e intuiciones.
- Autorregulación: Es el control de nuestros estados, impulsos internos y recursos internos.
- Motivación: Se explican cómo tendencias emocionales que guían o que facilitan el logro de objetivos.
- Empatía: Se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.
- Habilidades sociales: Es la capacidad para inducir respuestas deseables en los demás pero no entendidas como capacidad de control sobre otro individuo.

Modelo de Salovey y Mayer.

El modelo de Salovey y Mayer, define la IE como la capacidad de percibir, entender, administrar y regular las emociones tanto propias como las de los demás (Espinoza et Saéz, 2015). En 1997 y en 2000, los autores realizan sus nuevas aportaciones, es uno de los modelos más utilizados (García y Giménez ,2010). Las habilidades incluidas en el modelo son las siguientes:

- Percepción emocional. Implica el reconocimiento consciente de las propias emociones, así como la identificación de que se siente, siendo posible darle una etiqueta verbal (Espinoza et Saéz, 2015).
- Facilitación emocional del pensamiento. Capacidad para relacionar las emociones con otras sensaciones como el sabor y el olor o, usar la emoción para facilitar el

razonamiento. En este sentido, las emociones pueden priorizar, dirigir o re digerir al pensamiento, proyectando la atención hacia la información más importante (García y Giménez ,2010).

- Comprensión emocional. Significa la integración de lo que se piensa y siente, es saber considerar la complejidad de los cambios emocionales (Espinoza et Saéz, 2015).
- Dirección emocional. Comprensión de las implicaciones que tienen los actos sociales en las emociones y regulación de las emociones en uno mismo y en los demás (García y Giménez, 2010).
- Regulación de emociones. Se identifica con la dirección y manejo de las emociones, tanto positivas como negativas, de forma eficaz (Espinoza et Saéz, 2015).

Teoría de Inteligencias Múltiples.

Según H. Gardner (1995) la inteligencia no es única, sino múltiple. El propuso la existencia de siete inteligencias:

1. **Inteligencia lingüística:** se utiliza en la comprensión de palabras, y expresar historias originales. Se observa en escritores, oradores y locutores.
2. **Inteligencia musical:** está relacionada con la percepción del sonido y del tiempo, interpretarla y componer. Se observa en músicos y cantantes.
3. **Inteligencia lógico - matemática:** capacidad de razonar, es propia de científicos y se utiliza en aquellas tareas que requieren lógica.
4. **Inteligencia espacial:** permite el dominio y comprensión del espacio. Es propia de pilotos, escultores, arquitectos y decoradores.

5. **Inteligencia kinestésico-corporal:** dominio del cuerpo, propia de deportistas, bailarines, equilibristas y actores.
6. **Inteligencia interpersonal:** capacidad para comprender los estados de ánimo de otras personas, sus deseos y motivaciones. Es propia de psicólogos, psiquiatras, vendedores, educadores.
7. **Inteligencia intrapersonal:** comprensión de los propios sentimientos, emociones, motivaciones y deseos. Sirve para el crecimiento personal.

En 1995 Gardner agrego un nuevo tipo de inteligencia a la lista:

8. **Inteligencia naturalista:** habilidad para reconocer y comprender el entorno natural. Lo poseen los naturalistas y exploradores y es la que ha permitido al hombre sobrevivir y dominar su entorno.

Luego, en 1998, Gardner vuelve a modificar su teoría y agrega una nueva inteligencia a su teoría.

9. **Inteligencia existencial:** capacidad para indagar e interesarse en cuestiones filosóficas: de dónde venimos, quienes somos, para qué existimos. Propia de filósofos y religiosos.

Cinco aspectos principales de la inteligencia emocional.

Autoconocimiento.

Es la clave para poder desarrollar la inteligencia emocional. Es la habilidad para identificar las emociones propias y ajenas y en expresarlas en el lugar y modo adecuado. Involucra atender y decodificar adecuadamente las señales emocionales en la expresión facial, tono, voz y expresiones artísticas (Mayer y Salovey, 1997).

“No se trata de sólo percibir aquellas emociones intensas que nos embargan hasta nublar la razón sino, precisamente, en saber detectar hasta los más mínimos matices de nuestra vida emocional.

Saber en cada momento qué sentimos exactamente y ser capaces de ponerle nombre a esa emoción” (Pérsico, 2007, p. 18).

Autocontrol.

Es la habilidad más compleja, implica estar abierto a las emociones y saber manejarlas, de forma que la persona atrae o aleja reflexivamente las emociones según sus consecuencias y utilidad (Garrido 2013).

Cuando las emociones negativas nos embargan, podemos desembarazarnos de ellas mediante la razón. Cuanto mayor control se tenga sobre las emociones, más efectivamente podremos manejarlos en nuestra vida diaria, tanto con nosotros mismos como con nuestros semejantes (Pérsico, 2007).

Las personas que tienen autocontrol por lo general no se enojan y no toman decisiones impulsivas. Ellos piensan antes de actuar (Daniel Goleman, 1995).

Automotivación.

La automotivación es la motivación que uno consigue a partir del conocimiento de su funcionamiento y de sus causas. Es decir, hablamos de motivación cuando uno mismo planea regular la fuerza que le empuja a actuar, a partir del conocimiento que tiene sobre sí mismo. En este sentido y llevando el término a la práctica, se trata de una actividad consciente, de un sujeto reflexivo, que procura ser el agente de su conducta (Roca, 2006, p. 10).

Según Pérsico (2007) menciona que “uno de los peores enemigos del éxito, es la impaciencia, la incapacidad de esperar la gratificación por el trabajo que estamos realizando, la necesidad de abandonarlo cuando lo consideramos tedioso” (p.18).

También Pérsico (2007) asegura que por lo contrario si sabemos motivarnos, encontramos placentero el trabajo y no se pierde la calma durante el periodo de espera de la gratificación, nos permitirá ser más eficaces en lo que se proponga y desde luego más felices.

Empatía.

Stassen (2007) considera que la empatía es “la habilidad para entender los sentimientos de otra persona, especialmente cuando estos difieren de los propios” (p. 292).

La empatía se trata de comprender lo más ampliamente posible el mundo del otro, manteniendo la separación en el mundo propio y el del otro, una de los componentes importantes de la empatía es la comunicación de la comprensión de las vivencias del otro de una forma apropiada (Peñas, 2008).

Garrido (2013) considera que la empatía es una habilidad para:

Comprender la información emocional, identificar el estímulo que lo produce (percepción), cómo lo valoramos (interpretación personal), cómo vamos a responder (decisión) y anticipar las consecuencias (acción). En su máxima expresión permite el entendimiento de las causas de la emoción y el punto de vista de los otros (Garrido, 2013, p. 95).

Habilidades sociales.

Daniel Goleman (1996) citado por Garrido (2013, p. 96) menciona que cuando se trabaja con inteligencia emocional se suele trabajar implícitamente sobre las habilidades sociales que son la base de la interacción social. Esto implica trabajar la empatía, la influencia interpersonal, la construcción de vínculos, la comunicación, la gestión de conflictos, el liderazgo y el manejo del cambio.

Según Caballo (2005) citado Lacunza y Contini (2011) por “las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación. Generalmente, posibilitan la resolución de problemas inmediatos y la disminución de problemas futuros en la medida que el individuo respeta las conductas de los otros” (p. 164).

Zabala (2008) citado por Lacunza y Contini (2011) menciona que “las habilidades sociales juegan un papel muy importante para la aceptación social del adolescente. La aceptación social es una condición personal de un sujeto respecto a un grupo de referencia; en el caso de los adolescentes, esta condición se relaciona con las habilidades de liderazgo, popularidad, compañerismo, jovialidad y respeto” (p. 168).

Efectos de la inteligencia emocional en adolescentes.

El proyecto de innovación educativa cabe hacer hincapié en la importancia de la arteterapia, puesto que a partir de esta técnica se pueden trabajar las emociones. Como bien hemos podido comprobar la arteterapia puede verse como un tipo especial de aprendizaje que trata con el mundo interno de las personas, el yo mismo, como con su mundo social inmediato, los otros y yo. Es por tanto, una técnica que puede tener una gran relevancia en los centros educativos para el trabajo de las emociones ya que ayuda a desarrollar y valorar todos aquellos aspectos que se consideran de gran importancia en la educación integral de los niños y de las niñas: las relaciones interpersonales, el bienestar personal, la autoestima, la comunicación, el auto-conocimiento.

Asimismo en el proyecto “Arteterapia y educación emocional Mini Artistas: Viaje al centro del corazón” dirigido al alumnado de Educación Infantil y a los profesionales que ejercen docencia en esta etapa educativa, de un centro educativo de la localidad de Burriana (Castellón) realizada por García y Casabó (2012) aseguran que los resultados nos muestran una gran variedad de posibilidades de aplicación de la arteterapia en el aula y cabe señalar que sus aportaciones han sido nombrosas y muestran una gran diversidad. Las aplicaciones que consideramos más relevantes son: seguridad afectiva, la reflexión, la autoestima, salud y calidad de vida, valoración de las emociones, autoconocimiento y expresión emocional. De ahí, la importancia de este ítem para reforzar y dar más hincapié a estos factores durante la realización del proyecto (García y Casabó, 2012).

La gran variedad de beneficios que se pueden obtener trabajando las emociones mediante el arteterapia, se cree conveniente e interesante poder llevar a cabo dicho proyecto para mejorar así la educación emocional de los destinatarios del mismo. Así como la importancia de la arteterapia en los centros educativos y confirman su relevancia en el desarrollo de los niños y niñas para

mejorar sus habilidades sociales y con ello tener un mejor bienestar tanto en el aspecto social como emocional (García y Casabó, 2012).

Las emociones tienen una importancia fundamental en el desarrollo y las experiencias humanas.

En arteterapia, el trabajo con las artes ayuda al desarrollo personal y emocional. El facilitador puede manejar cuatro fases para trabajar con las emociones en arteterapia: nombrar, explorar, experimentar e integrar. Así también auto menciona que el trabajo con las artes ayuda al desarrollo personal y emocional. El inconsciente funciona más con símbolos que con palabras razonadas. Se puede comunicar mucho más a través de las artes, sobre todo inconscientemente, ya que las imágenes transmiten más que las palabras y ofrecen un medio seguro para explorar temas difíciles (Duncan, 2007).

En otro contexto podemos ver que la influencia de arteterapia sobre la inteligencia emocional en ambientes difíciles como los de prisión tiene una alta efectividad.

El arteterapia, en el contexto de la prisión y con la muestra seleccionada, mejora con significación estadística la habilidad de “facilitación emocional”, o lo que es lo mismo, mejora la posibilidad de generar emociones más adaptadas al medio propiciadas por el pensamiento.

También ha facilitado principalmente un espacio para el reconocimiento de que lo pensado se puede vivir desde la emoción, creando, por tanto, pensamientos emocionados. Esta vertiente es fundamental para poder acoger con serenidad las emociones, tanto las propias como las ajenas (Hernández. M. Fernández. y C. Fernández. G, 2013).

Otro aspecto fundamental de la AT es la de posibilitar poder vivir con cierta serenidad las ambivalencias. Pensamos que poder soportar las ambivalencias es para todo sujeto un proceso de maduración y un comienzo de elaboración de las diferencias. Esta ha sido otro aspecto que la AT ha supuesto en los sujetos que han participado. A través de las sesiones, hemos ido comprobando

cómo, cada uno a su tiempo, han ido haciendo duelos de sus ambivalencias y de sus frustraciones, pudiendo representarlas y, por tanto, pensarlas (Hernández. M. Fernández. y C. Fernández. G, 2013).

El arteterapia es de gran ayuda en situaciones difíciles como es el de prisión, crisis en la adolescencia, crisis en la vida adulta, el arteterapia ayuda a generar emociones adaptadas según la situación, y la posibilidad de tener serenidad ante las adversidades.



Hipótesis

Es probable que un Programa Arteterapia basado en cinco artes expresivas tenga efectos positivos en la mejora de la inteligencia emocional en adolescentes.



CAPITULO II

Diseño Metodológico

Diseño de Investigación

La presente investigación es de método experimental. Ya que se pretende manipular deliberadamente una variable independiente para observar su efecto en la variable dependiente utilizando para ello un diseño con pre- test, post - test. Asimismo, no se utilizó la aleatoriedad para asignar a los participantes a cada grupo. Se generó una situación para tratar de explicar cómo afecta a quienes participan en ella en comparación con quienes no lo hacen, se manipuló técnicas, actividades, estímulos e influencias para observar sus efectos sobre la variable dependiente en una situación de alto control (Campbell y Stanley, 1995; Portilla y Vilches, 2013).

Técnicas

- El programa Arteterapia “Atikux”

El Programa Arteterapia “Atikux” tiene como objetivo mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes de 13 a 16 años. Contará con 10 sesiones repartidas en 10 semanas o 64 días, con una duración de 65 minutos por sesión. El Programa está dirigido a cinco aspectos principales de la inteligencia emocional como son: autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales, mediante cinco expresiones artísticas como son: escritura, expresión corporal, música, danza y artes plásticas, con lo cual se pretende lograr que los adolescentes desarrollan una adecuada: percepción, comprensión y regulación emocional.

Para entender y estructurar el programa, se consideró las actividades propuestas por Rojas y Cama (2013), Baena (2015), Pérsico (2007), Goleman (1995), Cruz (2016), Salovey y Mayer (1990) y N. Extremera y Fernández – Berrocal (2013) para las actividades y técnicas en inteligencia emocional. Las actividades y técnicas de arteterapia se consideraron propuestas por Díaz (2017), Esterri (2004), Terán y Paredes (2015), Vega (2015). Actividades que comparten la siguiente estructura:

El programa Arteterapia se completó, con dinámicas, indicadores de evaluación, técnica de relajación (Anexo 3 y 4).



Instrumentos

- Trait Meta Mood Scale – 24 (TMMS- 24)

La escala Trait Meta Mood Scale, (TMMS) de Mayer y Salovey fue creada en 1995, en el 2004 se hizo la adaptación a la versión en español por Extremera, N y Fernandez – Berrocal la cual consta de 24 ítems, en su versión original consta de 48 ítems.

Extremera, Fernandez, Mestre y Guil (2004) la escala está compuesta por 24 ítems, 8 ítems por factor, y su fiabilidad mediante el alpha de Crombach para cada componente es: Percepción (0,90); Comprensión (0,90) y Regulación (0,86) (Burga y Sánchez, 2016).

El instrumento proporciona un puntaje global que ubica al evaluado dentro de niveles tales como bajo, medio o alto, también brinda puntuaciones por dimensiones puesto que las 24 preguntas que conforman el instrumento han sido agrupadas en 3 dimensiones denominadas percepción con los ítems (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8), comprensión (9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16) y regulación de emociones (17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 y 24)” (Burga y Sánchez, 2016, p. 47).

Las puntuaciones de cada una de estas subescalas se clasifican en 3 rangos:

- Percepción emocional: la puntuación en el rango medio (22 a 32 en hombre, 25 a 35 en mujeres) indica adecuada Percepción emocional y la puntuación en rango alto (>33 en hombres; >36 mujeres) y bajo (<21 en hombres; <24 en mujeres) indica que debe mejorar su Percepción emocional.
- Compresión emocional: las puntuaciones del rango bajo indican que debe mejorar la Comprensión (<25 en hombres, <23 en mujeres), las de rango medio (26 a 35 en hombres, 24 a 34 en mujeres) indican adecuada Comprensión y las de rango alto (>36 en hombres; >35 en mujeres) indican excelente Compresión Emocional.

- Regulación emocional: las puntuaciones bajas (>23 en hombres y mujeres) indican que debe mejorar la regulación, las del rango medio (24 a 35 en hombres y 24 a 34 en mujeres) indican adecuada Regulación y las puntuaciones altas (>36 en hombres, >35 en mujeres) indican excelente Regulación emocional.

Los evaluados deben valorar cada una de las afirmaciones acerca de sí mismos en una escala Likert de 1 a 5 puntos que representa su grado de acuerdo con cada una de ellas. El puntaje se obtiene sumando las respuestas de cada subescala, cuyo puntaje oscila en cada una de ellas entre 8 y 40 puntos (Espinoza et al, 2000, p.4).

La aplicación puede ser individual o colectiva con una duración de 15 a 20 minutos aproximadamente. Para su validación en Perú, esta escala fue sometida a juicio de expertos, obteniendo así la validez de contenido (Anexo 5).

- **Cuestionario *feedback* - “Impacto de las cinco artes expresivas en la IE”**

Se diseñó el cuestionario *feedback*, con la finalidad de evaluar el impacto de las cinco artes expresivas en los estudiantes las cuales son: escritura, artes plásticas, expresión corporal, musicoterapia y danza terapia. El cuestionario se aplicó en cada una de las sesiones que tuvo el programa arteterapia “Atikux”. Las preguntas fueron formuladas en base a los cinco aspectos principales de la inteligencia emocional. Las preguntas fueron las siguientes:

¿Piensa que la sesión ha ayudado a conocerse a un poco más?

¿En la sesión tuvo oportunidad para intercambiar experiencias y sentimientos con los demás?

¿Se sintió cómodo para manifestar sus emociones y pensamientos durante la sesión?

¿Se sintió entusiasmado y optimista al terminar la sesión?

Los evaluados deben responder cada una de las preguntas categorizadas en tres alternativas: mucho, poco y nada. El puntaje se obtiene sumando las respuestas de cada pregunta, cuyo puntaje oscila entre 0 y 8 puntos. Siendo: (Mucho = 2 puntos, poco= 1 punto y nada= puntos). La aplicación puede ser individual o colectiva con una duración de 5 a 10 minutos aproximadamente. Para su validación, este cuestionario fue sometido a juicio de expertos, obteniendo así la validez de contenido (Anexo 2 y 5).

Población y Muestra

Población

Por razones de conveniencia, se han seleccionado a los estudiantes de la Institución Educativa Pública “Horacio Zepallos Gamez N°40056” como población para esta investigación. Actualmente cuenta con un total de 525 estudiantes del nivel secundario turno tarde.

Muestra

La muestra es de tipo no probabilística o dirigida, ya que un subgrupo de la población en la elección de la población de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación.

Se diseñó un Programa Arteterapia para determinar si las sesiones de cinco artes expresivas generan un desarrollo positivo en la inteligencia emocional en adolescentes de 13 a 16 años. Para lograr tal objetivo se seleccionó la Institución Educativa Pública “Horacio Zepallos Gámez” N°40056 a 55 adolescentes hombres y mujeres, de edades desde 13 a 16 años, pertenecientes al tercero de secundaria, de igual nivel socioeconómico, con actitud positiva para el programa,

voluntad y ganas de participar a todas las sesiones del programa, y se asignarían dos grupos de estudio (control y experimental). El grupo experimental con 25 estudiantes del tercero “B” de secundaria tuvo la exposición a dichas sesiones del programa arteterapia “Atikux”, los adolescentes fueron observados y se mediría el impacto del programa mediante los instrumentos mencionados.

A continuación se describe la muestra que fue recolectada de acuerdo a las características.

CARACTERÍSTICAS	Grupo de Estudio				Total	
	Experimental		Control		N°	%
	N°	%	N°	%		
EDAD						
13 a 14 años	19	76.0	23	76. 7	42	76. 4
15 a 16 años	6	24.0	7	23. 3	13	23. 6
P	0.601 (P ≥ 0.05) N.S.					
SEXO						
Masculino	11	44.0	16	53. 3	27	49. 1
Femenino	14	56.0	14	46. 7	28	50. 9
P	0.591 (P ≥ 0.05) N.S.					
Total	25	100.0	30	100. .0	55	100. .0

Fuente: Matriz de datos

La comparación en las características de los grupos de estudio hecha se hace ya que si hubieran diferencias significativas en las características de las variables, edad y sexo, finalmente se podría

decir que si hubo un cambio no fue necesariamente por el programa sino se debido por las diferencias significativas de edad y sexo. Según la prueba estadística Kruskall Wallis las diferencias no son significativas en cuanto a las características: edad y sexo, por lo tanto ambos grupos de estudio se distribuyen de manera homogénea.

Estrategia de Recolección de Datos

Se solicitó a la directora de la Institución Educativa Pública “Horacio Zepallos Gamez” N° 40056 el permiso para la aplicación del Programa Arteterapia “Atikux” a los alumnos de secundaria. Posteriormente se volvió a solicitar el permiso a los profesores de los cursos: comunicación Integral, tutoría y arte puedan ceder parte de su hora de dictado para la aplicación del programa.

Se aplicó la escala (TMMS – 24) impresa en una sola hoja. La evaluación se realizó de manera colectiva para los dos grupos: control y experimental. La aplicación duró cerca de 15 minutos por aula. Al ser entregadas las pruebas, se dio instrucciones para completarlo, asimismo se indicó que podían levantar la mano si tenían alguna duda en alguna pregunta. Para motivar a los alumnos se les informó acerca del programa del cual estaban formando parte. Asimismo, a todos se les entregó un diploma, por asistir a cada una de las sesiones.

Criterios de Procesamiento de Datos

Para el procesamiento de datos, se utilizó el software EPI – INFO versión 6.0 para crear una matriz en donde se hizo el vaciado de datos y luego hacer los cálculos respectivos para determinar la relación de ambas variables de acuerdo a la muestra escogida. Se usó diferentes pruebas estadísticas como Kruskall Wallis y Wilcoxon.

CAPITULO III

Resultados

Descripción de los resultados

Como resultado de la presente investigación se obtuvo 5 tablas que describen de manera estadística la frecuencia, porcentajes y resultados positivos e eficaces del Programa Arteterapia “Atikux” en la inteligencia emocional en adolescentes de 13 a 16 años.

Los cinco aspectos principales de la inteligencia emocional estudiados: autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales descritas en los modelos por Golman (1995), y Salovey y Mayer (1997) los cuales son pilares fundamentales y repercuten en el bienestar emocional, además de calidad de relaciones interpersonales y rendimiento académico, se relacionan con las cinco artes expresivas: escritura, expresión corporal, música, danza y artes plásticas, el cual se convierte en un medio para la expulsión de eventos traumáticos y re-creación de situaciones de mejora personal y social. En efecto el programa arteterapia “Atikux” demuestra que es eficaz y útil en la inteligencia emocional, en el cual se consideró el modelo de Salovey y Mayer (1997), que implica un constructo multidimensional que tiene tres procesos: percepción, compresión y regulación de las emociones.

En cuanto a la organización y disposición de las tablas en esta sección, en primer lugar, se ha demostrado que los grupos de estudio empezaron en las mismas condiciones, respecto a la percepción, comprensión y regulación (Pre- test). En las tablas que siguen, se describe el comportamiento del constructo multidimensional de tres procesos: percepción, compresión y regulación de las emociones, antes y después de la aplicación del programa.

Posteriormente se describe la eficacia del programa (post – test) en el grupo experimental, para así compararse con el grupo control en los tres aspectos mencionados. Por último, se describe la eficacia de las diez sesiones del Programa Arteterapia “Atikux” del grupo experimental (cinco artes expresivas: escritura, artes plásticas, expresión corporal, musicoterapia, danzaterapia) en la inteligencia emocional (percepción, comprensión y regulación de emociones) (Ver anexo 2).



Tabla 1*Pretest de la Inteligencia emocional*

PRETEST	Grupo de Estudio				Total	
	Experimental		Control		N°	%
PERCEPCIÓN						
Poca atención	11	44.0	18	60.0	29	52.7
Adecuada atención	11	44.0	10	33.3	21	38.2
Demasiada atención	3	12.0	2	6.7	5	9.1
P	0.474 (P ≥ 0.05) N.S.					
COMPRENSIÓN						
Debe mejorar	11	44.0	18	60.0	29	52.7
Adecuada	11	44.0	12	40.0	23	41.8
Excelente	3	12.0	0	0.0	3	5.5
P	0.116 (P ≥ 0.05) N.S.					
REGULACIÓN						
Debe mejorar	9	36.0	12	40.0	21	38.2
Adecuada	12	48.0	18	60.0	30	54.5
Excelente	4	16.0	0	0.0	4	7.3
P	0.074 (P ≥ 0.05) N.S.					
Total	25	100.0	30	100.0	55	100.0

Fuente: Matriz de datos

En la tabla 1 se puede apreciar que en las subescalas: percepción, comprensión y regulación la gran mayoría del grupo experimental obtuvo poca atención en percepción de emociones (44%), así como debe mejorar comprensión de emociones (44%) y adecuada regulación de emociones

(48%), mientras que el grupo control la gran mayoría obtuvo poca atención en percepción de emociones (60%), debe mejorar comprensión de emociones (60%) y adecuada regulación de emociones (60%), según la prueba estadística Kruskall Wallis al comparar los grupos de estudio en pre test las diferencias no son significativas, es decir los dos grupos de estudio (experimental y control) empezaron en las mismas condiciones.



Tabla 2

Pretest y postest de la dimensión percepción de la inteligencia emocional

PERCEPCIÓN	Medición			
	Basal		Final	
	N°	%	N°	%
EXPERIMENTAL				
Poca atención	11	44.0	3	12.0
Adecuada atención	11	44.0	21	84.0
Demasiada atención	3	12.0	1	4.0
P	0.013 (P < 0.05) S.S.			
Total	25	100.0	25	100.0
CONTROL				
Poca atención	18	60.0	19	63.3
Adecuada atención	10	33.3	11	36.7
Demasiada atención	2	6.7	0	0.0
P	0.354 (P ≥ 0.05) N.S.			
Total	30	100.0	30	100.0

Fuente: Matriz de datos

En la tabla 2 se puede apreciar que el grupo experimental antes de la intervención la gran mayoría tenía poca atención (44%) y adecuada atención (44%), después de la intervención la gran mayoría se concentra en una adecuada atención en la percepción de emociones (84%), según la prueba estadística Wilcoxon, las diferencias si son significativas por lo tanto hubo un cambio positivo en la percepción de emociones al culminar el programa de arteterapia.

Por otro lado, en el grupo control antes de la intervención tenía poca atención (60%), después de la intervención la gran mayoría obtuvo poca atención (63.3%) según la prueba estadística Wilcoxon, las diferencias no son significativas por lo tanto no hubo ningún cambio en el comportamiento.



Tabla 3*Pretest y postest de la dimensión compresión de la inteligencia emocional*

		Medición			
COMPRENSIÓN		Basal		Final	
		N°	%	N°	%
EXPERIMENTAL					
Debe mejorar	11	44.0		3	12.0
Adecuada	11	44.0		19	76.0
Excelente	3	12.0		3	12.0
P		0.035 (P < 0.05) S.S.			
Total	25	100.0		25	100.0
CONTROL					
Debe mejorar	18	60.0		14	46.7
Adecuada	12	40.0		16	53.3
Excelente	0	0.0		0	0.0
P		0.438 (P ≥ 0.05) N.S.			
Total	30	100.0		30	100.0

Fuente: Matriz de datos

En la tabla 3 se puede apreciar que el grupo experimental antes de la intervención la gran mayoría debe mejorar la compresión de sus emociones (44%) y cuentan con adecuada

comprensión de sus emociones (44%), después de la intervención el mayor porcentaje se concentra en una adecuada atención en la percepción de emociones (84%), según la prueba estadística Wilcoxon, las diferencias si son significativas por lo tanto hubo un cambio positivo en la comprensión de emociones al culminar el programa de arteterapia.

Por otro lado, en el grupo control antes de la intervención debe mejorar la comprensión de sus emociones (60%), después de la intervención la gran mayoría obtuvo una adecuada compresión de emociones (53.3%), según la prueba estadística Wilcoxon, las diferencias no son significativas por lo tanto no hubo ningún cambio en el comportamiento.



Tabla 4

Pretest y postest de la dimensión regulación de la inteligencia emocional

REGULACIÓN	Medición			
	Basal	Final	Nº	%
EXPERIMENTAL				
Debe mejorar	9	36.0	2	8.0
Adecuada	12	48.0	14	56.0
Excelente	4	16.0	9	36.0
P	0.038 (P < 0.05) S.S.			
Total	25	100.0	25	100.0
CONTROL				
Debe mejorar	12	40.0	10	33.3
Adecuada	18	60.0	19	63.3
Excelente	0	0.0	1	3.3
P	0.546 (P ≥ 0.05) N.S.			
Total	30	100.0	30	100.0

Fuente: Matriz de datos

En la tabla 4 se puede apreciar que el grupo experimental antes de la intervención la gran mayoría tiene una adecuada regulación en sus emociones (48%), después de la intervención el mayor porcentaje se concentra en una adecuada regulación de emociones (56%), sin embargo un

36 % obtuvo una excelente regulación de emociones, según la prueba estadística Wilcoxon, las diferencias si son significativas por lo tanto hubo un cambio positivo en la regulación de emociones al culminar el programa de arteterapia.

Por otro lado, en el grupo control antes de la intervención un gran porcentaje debe mejorar la comprensión de sus emociones (60%), después de la intervención la gran mayoría obtuvo una adecuada compresión de emociones (53.3%), según la prueba estadística Wilcoxon, las diferencias no son significativas por lo tanto no hubo ningún cambio en el comportamiento.



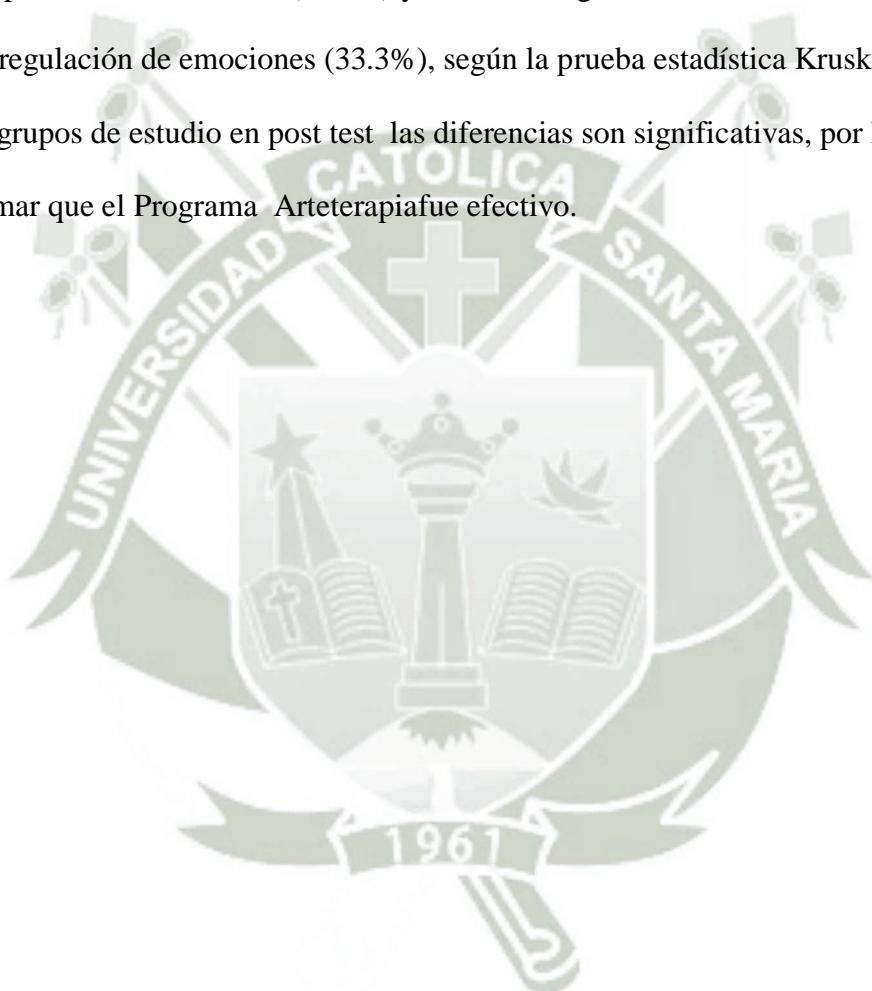
Tabla 5

Postest de las dimensiones: percepción, comprensión y regulación de la inteligencia emocional

POST TEST	Grupo de Estudio				Total	
	Experimental		Control		Nº	%
	Nº	%	Nº	%		
PERCEPCIÓN						
Poca atención	3	12.0	19	63.3	22	40.0
Adecuada atención	21	84.0	11	36.7	32	58.2
Demasiada atención	1	4.0	0	0.0	1	1.8
P	0.000 (P < 0.05) S.S.					
COMPRENSIÓN						
Debe mejorar	3	12.0	14	46.7	17	30.9
Adecuada	19	76.0	16	53.3	35	63.6
Excelente	3	12.0	0	0.0	3	5.5
P	0.007 (P < 0.05) S.S.					
REGULACIÓN						
Debe mejorar	2	8.0	10	33.3	12	21.8
Adecuada	14	56.0	19	63.3	33	60.0
Excelente	9	36.0	1	3.3	10	18.2
P	0.002 (P < 0.05) S.S.					
Total	25	100.0	30	100.0	55	100.0

Fuente: Matriz de datos

En la tabla 5 se puede observar que después de la intervención en las dimensiones: percepción, comprensión y regulación la gran mayoría del grupo experimental obtuvo una adecuada atención en percepción de emociones (84%), adecuada comprensión de emociones (76%) y adecuada regulación de emociones (56%) y excelente regulación de emociones (36%), mientras que el grupo control la gran mayoría obtuvo poca atención en percepción de emociones (63.3%), adecuada compresión de emociones (53.3%) y adecuada regulación de emociones (63.3%) y debe mejorar regulación de emociones (33.3%), según la prueba estadística Kruskall Wallis al comparar los grupos de estudio en post test las diferencias son significativas, por lo tanto podemos afirmar que el Programa Arteterapiafue efectivo.



Discusión

Los hallazgos explicados en la descripción de los resultados sustentan la hipótesis planteada en esta investigación que señala que el Programa Arteterapia “Atikux” es eficaz por lo tanto tiene efectos positivos en la inteligencia emocional, como lo respalda la tabla 5, donde se observa que después de la intervención las dimensiones: percepción, comprensión y regulación tuvieron resultados positivos significativos ($P<0.05$). Estos resultados coinciden con el hallazgo de Rogers (2014), quien implementó una intervención que aborda el arte y la expresión sirven al crecimiento personal y grupal, por otro lado este hallazgo también coincide con los estudios de Duncan (2007), quien afirma que el trabajo con las artes ayuda al desarrollo personal y emocional.

Para la modificación de aspectos principales en inteligencia emocional se actuó sobre, autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales mediante cinco artes expresivas, escritura, artes plásticas, expresión corporal, musicoterapia y danzaterapia.

Según los resultados obtenidos antes de la intervención en la tabla 1, los adolescentes en su gran mayoría mostraban poca a adecuada atención a sus emociones (44%), deben mejorar a adecuada compresión a sus emociones (44%) y cuentan con adecuada regulación de emociones (48%), con lo cual se podría decir que de no haber aplicado el programa los adolescentes podrían continuar con baja IE, es decir con pocas habilidades interpersonales y sociales, más posibilidades de consumir drogas ilegales, tendencia a la inestabilidad emocional y formar parte de pandillas como lo alegan los estudios en Madrid de Extremera y Fernández – Berrocal (2013).

Se puede afirmar que las cinco artes expresivas: escritura, artes plásticas, expresión corporal, musicoterapia y danza terapia tienen evidencias obtenidas con respecto a la inteligencia

emocional (tabla 5), incluso los adolescentes de 13 a 16 años se encontraron entusiasmados, pudieron intercambiar experiencias, emociones y pensamientos durante todo el programa.

Un resultado atractivo se encontró al analizar, la diferencia de los porcentajes en los grupos de estudio en la subescala regulación de emociones (tabla 4) ya que se encontró una diferencia significativa el grupo experimental ($P < 0.05$) un 36% logró tener una excelente regulación, mientras que un 56% logró una adecuada regulación emocional. Por otro lado el grupo control se mantuvo en sus puntuaciones y porcentajes, no habiendo resultados significativos ($P \geq 0.05$).

Otro resultado sustancial se encontró al analizar la tabla 3 (pre test y post test de la dimensión comprensión de la inteligencia emocional), el grupo experimental después de la intervención tuvo el mayor porcentaje en contar con una adecuada atención en la percepción de emociones (84%), lo cual indica que los estudiantes cuentan con la integración de lo que se piensan y sienten (Salovey y Mayer, 1995). De acuerdo a los hallazgos, se podría decir que mientras más comprensión de las emociones tenga el adolescente, presentarán mejores relaciones interpersonales, comportamientos más adaptativos y mejor identificación emocional (Ciarrochi, Chan y Balgar, 2001) así como la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997).

Por otro parte, los estudiantes pudieron identificar sus sentimientos a través de las artes plásticas, no se trató de obtener un producto o resultado excelente. Se trata de un medio, ya sea el dibujo, modelado, mediante el cual expresan lo que sienten por medio de un lenguaje no verbal, de una manera que liberan su ansiedad, sus miedos, sus preocupaciones y problemas, también por medio de una obra plástica en este caso técnica de las máscaras los adolescentes pudieron demostrar sus

sentimientos y emociones, comunicación de ideas y perspectivas de ver el mundo, así como hacerse las preguntas de ¿Quién soy? ¿Por qué estoy aquí? ¿Qué espero hacer después del colegio? ¿Cuáles son mis planes en el futuro?, mediante esta técnica se activa el proceso de autoconocimiento el cual es esencial para dar sentido y significado a las propias acciones y a la propia vida como lo corrobora Torres (2016).

Asimismo trabajar las emociones tiene una importancia fundamental en el desarrollo del adolescente y la experiencia humana. En el caso de la escritura creativa, tuvo un momento maravilloso el cual los problemas, dificultades, traumas y experiencias (mediante historias y diario) se pudieron observar desde una perspectiva real, positiva, aportando soluciones. Los estudiantes encontraron un espacio individual, donde pudieron expresar libremente lo que piensan y sienten, un análisis similar se observó en la investigación de Díaz (2016).

En los hallazgos de la investigación de Diaz (2016), se observa que el lado derecho del cerebro procesa las emociones y recuerdos autobiográficos, mientras que el lado izquierdo del cerebro es que el que da sentido a los sentimientos y recuerdos. Los adolescentes al escribir sus historias y contar con la técnica del diario, utilizaron los dos hemisferios cerebrales (derecho e izquierdo) ya que para contar su historia debieron poner en orden sus palabras y recurrir a la lógica, mientras que también usaron las sensaciones corporales que les transmitía sus experiencias, emociones y recuerdos personales.

Los resultados obtenidos en la tabla 5 (post test de las dimensiones: percepción, comprensión y regulación de la inteligencia emocional) concuerdan con los hallazgos de Rueda y López (2013) quienes afirman que la aplicación de un programa de intervención compuestos de recursos dancísticos y patrones musicales influirá significativamente sobre las habilidades emocionales: percepción, compresión y regulación de emociones.

Con respecto a la sesión de danzaterapia, los estudiantes se comunicaron a través del movimiento, no se evaluó el resultado. En el sesión de danzaterapia se tuvo como premisa que “no nos interesa como se muevan las personas, sino aquello que los commueve”. En cuanto a la sesión de danzaterapia, recurrimos a una profesional experta en danzaterapia, la cual motivo al grupo, además de contar con dinámicas grupales antes de iniciar las sesiones. Los estudiantes estuvieron motivados, y con actitud positiva para formar parte de la sesión de danzaterapia. Lo cual se debe al impacto de los profesionales, música, ambiente y se recurrió a los líderes de cada grupo. Estos resultados concuerdan con los hallazgos de Gardner (1995), el cual menciona que la danza es un tipo de inteligencia kinestésica, una habilidad para resolver problemas mediante el control del movimiento del cuerpo, uniendo las capacidades físicas y cognitivas. Se recurrió a la coordinación, ritmo, eje corporal, estabilidad y control postural, la expresividad, la creatividad y la memoria está presente en el arte del movimiento.

Al finalizar la sesión de danzaterapia se recurrió a la improvisación como recurso para desarrollar la espontaneidad y libertad de expresión de ideas, emociones y creatividad de los estudiantes (Rueda y López, 2013).

En cuanto a la sesión de musicoterapia los estudiantes tuvieron emociones positivas y negativas, pero también se activó un estado de calma, según la altura, intensidad, tiempo y timbre de sonidos, asimismo los estudiantes pudieron identificarse con las canciones de la sesión, las cuales permitieron describir emociones (amor, enojo, tristeza, amistad, etc.). Rueda y López (2013), confirman que las técnicas de la musicoterapia extraen las siguientes nociones: los circuitos relacionados con los fenómenos de recompensa tendrían que ver con el placer experimentado al escuchar ciertos tipos de música, en cuanto a la música disonante (poco placentera) activa la amígdala, el hipocampo y parahipocampo y los polos temporales,

estructuras relaciones con el procesamiento de estímulos con carga emocional negativa, la sesión de musicoterapia recurrió a música agradable, la cual activa la circunvolución frontal inferior, la insula superior, el estriado traído ventral y el opérculo rolándico.

Gracias al Programa Arteterapia “Atikux”, y de acuerdo con los hallazgos similares de Rueda y López (2013), los estudiantes tienen la probabilidad de tener salud física-psicológica y calidad de vida.

Por otra parte, algunas dificultades que tuvo el Programa Arteterapia fue el de no contar con un espacio (auditorio, clase) permanente para la aplicación del programa, así como recursos de la institución educativa (computadora, equipo de música y proyector).

Los aspectos a mejorar y que hubieran tenido mejores efectos en el programa son las dinámicas grupales y teatro (expresión corporal) a la mayoría de estudiantes les fue difícil seguir las indicaciones.

Sin embargo, el Programa Arteterapia tiene efectos positivos en la inteligencia emocional, los resultados serían más efectivos si el programa es a largo plazo (6 meses a 8 meses) y así más adelante contar con la posibilidad de incorporar el programa al currículo educativo de los colegios públicos del Perú con el fin de promover la inteligencia emocional, salud mental y física.

Conclusiones

Primera. La aplicación del Programa Arteterapia “Atikux” tiene un efecto positivo para incrementar la inteligencia emocional en los adolescentes entre las edades de 13 a 16 años de la institución educativa “Horacio Zepallos Gamez”.

Segunda. Se comprobó que la aplicación del Programa Arteterapia en la inteligencia emocional provoca efectos significativos sobre las dimensiones emocionales. Especialmente han provocado una mejora en las dimensiones: percepción y regulación de emociones.

Tercera. Sí existe relación entre las cinco artes expresivas aplicadas y la inteligencia emocional. Las artes expresivas forman un fuerte vínculo e inciden positivamente sobre las dimensiones emocionales.

Cuarta. En relación a los adolescentes que fueron intervenidos con el Programa Arteterapia frente a quienes no fueron intervenidos, los primeros obtuvieron un nivel significativamente más alto en el factor de regulación y percepción de emociones.

Sugerencias

Primera. Se sugiere promover a los estudiantes de pre-grado de la escuela profesional de psicología, investigar más sobre los efectos positivos del arteterapia. Valorando el efecto del Programa Arteterapia, considerar un cronograma más longitudinal, así como incrementar el tamaño de muestra, ya que podrían arrojar resultados más significativos en las variables estudiadas, siendo esta investigación un punto de partida para posteriores hallazgos.

Segunda. Se sugiere organizar detalladamente cada una de las sesiones del Programa Arteterapia, incluyendo dinámicas para motivar a los adolescentes, contratar y trabajar con especialistas que cuenten con la suficiente experiencia en artes expresivas, así con el apoyo de una persona en las sesiones (tomar fotografías, videos, repartir hojas de evaluación), contar con los materiales adecuados, motivación y buena actitud para impactar en el grupo de estudio.

Tercera. Se sugiere que en investigaciones similares se seleccione un espacio con las condiciones ergonómicas adecuadas para aplicar el programa (espacio libre, buena iluminación, libre de sonidos que puedan desconcentrar a los estudiantes) además de coordinar con cada maestro para no interferir con actividades importantes del colegio (exámenes, actuaciones, etc.)

Cuarta. Se sugiere motivar a los adolescentes antes de empezar cada sesión mediante dinámicas. Así como realizar un análisis FODA (fortalezas y debilidades) con la finalidad de conocer características específicas del grupo de intervención.

Quinto. Se sugiere ser optimista, mantener una buena actitud, transmitir motivación y respeto a los adolescentes a tratar, creando así un clima de confianza cuyo fin es el de querer proporcionar una herramienta valiosa que pueda servirle en el presente y futuro.



Limitaciones

Primer. La población ha sido limitada a solo estudiantes de 13 a 16 años de la institución educativa Horacio Zevallos Gámez, por lo cual no se puede generalizar los resultados a todos los estudiantes de las instituciones educativas públicas de la ciudad de Arequipa.

Segunda. La programación de las sesiones de Arteterapia dependía de los tutores del grado seleccionado, la dificultad surgió a la hora de programar algunas sesiones fuera del curso de tutoría y acceder a la hora de otros maestros, lo cuales mostraban su malestar y preocupación al retrasar las actividades educativas y los estudiantes se mostraron preocupados por no atrasarse en el curso que dictaba.

Tercera. Por parte de la institución educativa el no contar con un espacio libre (auditorio pequeño) para concretar las sesiones de Arteterapia, algunas de las sesiones se tuvieron que hacer en el salón de clase, algunos estudiantes mostraban su incomodidad.

Referencias

American Art Therapy Association. (2017). *What is art therapy*. Recuperado el 11 de marzo de

2017. Disponible en: <https://www.arttherapy.org/upload/whatisarttherapy.pdf>

American Art Therapy Association. (2017). *What is art therapy*. Recuperado el 11 de marzo de

2017. Disponible en: <https://www.arttherapy.org/upload/whatisarttherapy.pdf>

Aspiazu, L.; Esnaola, I. y Sarasa, M. (2015). European journal of education and psychology.

Capacidad predictiva del apoyo social en la inteligencia emocional de adolescentes; 8(1)

23-29. (versión online). Recuperado el 21 de marzo del 2017 de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899215000100>

Benedito, C. (2010). Revista española de clínica e investigación. *Reflexiones en torno a la utilidad de la música en la terapia psicológica con adolescentes. Pág. 136 – 139*. (versión online). Recuperado el 16 de marzo del 2017 de <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://www.seinap.es/wp-content/uploads/Revista-de-Pediatria/2010/REP%252066-2.pdf>

Benedito, C. y López, J. (2012). Medicina psicosomática y psiquiatría de enlace. *Nuevas aportaciones a la terapia cognitiva convencional para el tratamiento de la sintomatología de ansiedad con adolescentes y jóvenes; 102*. (versión online). Recuperado el 29 de marzo del 2017 de <http://www.editorialmedica.com/download.php?idart=454>

Betina, A. y Contini, N. (2011). Fundamentos en humanidades. *Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos 1*(23).

Pág. 159-182. (versión online). Recuperado el 11 de marzo del 2017 <http://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>

Buenrostro, A.; Valadez, M.; Soltero, R.; Nava, G.; Zambrano, R. y García- García, A. (2012).

Revista de educación y desarrollo. *Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes; n°20.* (versión online). Recuperado el 28 de marzo del 2017 de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/antiguos/20/020_Buenrostro.pdf

Burga, I. y Sánchez, T. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia en pacientes con cáncer de mama en el HNGAI – EsSalud de Lima, 2016 (Tesis de grado). Recuperado el 28 de marzo del 2017 de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/443/Isaias_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Camuñas, A. (2009). Index enferm. *El teatro clown en el entorno sanitario;* 18(1). (versión online). Recuperado el 20 de marzo del 2017 de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962009000100014

Casabó, M. García, A. (2012). Fòrum de recerca. *Arteterapia y educación emocional Mini Artistas: Viaje al centro del corazón, nº17 [66].* Recuperado el 8 de marzo del 2017 de: <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/77066>

Díaz, A. (2016). *El poder liberador y terapéutico de la escritura y la búsqueda de un lugar en el mundo en una vida inesperada, de Soledad Puértolas* (Tesis de maestría). Recuperado el 6 de marzo de <http://eprints.ucm.es/41381/1/D%C3%ADaz%20C%C3%A1mara%20Enfermedad%20en%20Pu%C3%A9rtolas.pdf>

Díaz, J. y Molina, J. (2009). *Efectos de un programa de arte-terapia basado en la técnica de agrupación de etapas en el estrés postraumático de socorristas de la Virginia (Colombia)* (Tesis de grado). Recuperado el día 3 de marzo 2017 de <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/1355/615822D277.pdf?sequence=1>.

Dolores, M. y Granados, I. (2003). EA, escuela abierta: revista de investigación educativa.

Creatividad, expresión y arte: terapia para una educación del siglo XX, p. 129 – 148.

Recuperado el 9 de marzo del 2017 de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=787691>

Dumas, M y Aranguren, M. (2013). Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Pag. 42 – 44. Recuperado el 06 de abril de 2017 <https://www.aacademica.org/000-054/212>

Duncan, N. (2007). Revistas Científicas Complutenses. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, Vol 2. Recuperado el 9 de marzo del 2017 de: <http://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0707110039A/8911>

Duncan, N. (2007). Arteterapia: papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. *Trabajar con las emociones en arteterapia*; Vol 2. (versión online). Recuperado el 27 de marzo del 2017 de <http://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0707110039A/8911>

Echegaray, I. y Urquieta, A. (2013). *Programa de intervención cognitivo-conductual para disminuir los rasgos del TDAH en niños de la I.E.P Claret* (Tesis de grado). Disponible en https://biblioteca.ucsm.edu.pe/bibl_virt/tesis.php?href=at/2013/echegaray_ui/index.html

Espinoza, M.; Sanhueza, O.; Ramírez, N. y Sáez, K. (2015). Rev. Latino-Am. *Validación de constructo y confiabilidad de la escala de inteligencia emocional en estudiantes de enfermería*; 23(1). Pág. 139-147. (versión online). Recuperado el 27 de marzo del 2017 de http://www.scielo.br/pdf/rvae/v23n1/es_0104-1169-rvae-23-01-00139.pdf

Esterri, N. (2004). Revista de intervención socioeducativa. *El teatro social*; 28. Pág. 67-82.

Versión online recuperado el 21 de marzo del 2017 de <http://www.raco.cat/index.php/EducacionSocial/article/view/165471/376459>

Extremera, N. y Fernández – Berrrocal, P. (2013). Padres y maestros. *Inteligencia emocional en adolescentes*; Núm. 352, 34-39. Versión online recuperado el 21 de marzo del 2017 de <https://revistas.upcomillas.es/index.php/padresymaestros/article/view/1170/993>

Figueroa, J.; Yacelga, C.; Rosero, M. y García, I. (2012). Axioma. *La inteligencia emocional y su influencia en el rendimiento académico y laboral de la comunidad universitaria*; 8(1); pp. 44-47. (versión online). Recuperado el 22 de marzo del 2017 de <http://pucesinews.pucesi.edu.ec/index.php/axioma/article/viewFile/365/355>

Flores, M. (12 de diciembre de 2016). *Elogio de J.K. rowling, la bruja madre (I)*. Recuperado el 13 de febrero del 2017 de: <http://pasajero.uteropel/2016/11/16/elogio-de-j-k-rowling-la-bruja-madre-i/>

García- Fernández, M. y Giménez-Mas, S. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*; 3(6). (versión online). Recuperado el 23 de marzo del 2017 de <http://espiral.cepcuevasolula.es/index.php/espiral/article/view/45>

Gardner, H. (1995). *Teoría de inteligencias múltiples*. Madrid: editorial LIBSA.

Garrido, N. (2015). *Musicoterapia*. Recuperado de: <http://www.simposiogeicam.org/>

Garrido, R. y Esteban, A. (2013). *Arteterapia en el ámbito de la salud mental*. España: Asanart

(Asociación Andaluza de Arteterapia). Recuperado el 08 de marzo de 2017

https://www.researchgate.net/profile/Rocio_Garrido2/publication/264401256_Arteterapia_en_el_ambito_de_la_Salud_Mental/links/53db8b1f0cf2cfac9928eeb2/Arteterapia-en-el-ambito-de-la-Salud-Mental.pdf#page=49

Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. *Parte II: La naturaleza de la inteligencia emocional*, p. 73- 188. Barcelona: editorial Kariós. Recuperado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=x8cTlu1rmA4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=inteligencia+emocional+en+adolescentes&ots=5daN9SCzmE&sig=SoubF8IYE6Yic_xJEG9KH_QaN8s#v=onepage&q=inteligencia%20emocional%20en%20adolescentes&f=false

Guadiana, L. (2003). *Las artes expresivas centradas en la persona: un sendero alternativo en la orientación y la educación. Entrevista a Natalie Rogers*. REDIE. Recuperado el 08 de marzo de 2017 http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412003000200010

Heerlein, A. (2010). *Creatividad, genio y psiquiatría*. Santiago de Chile: editorial Mediterráneo.

Hernandez, M.; Fernández, C. y Fernández, G. (2013). Congreso internacional de intervención psicosocial arte social y arteterapia. *La influencia de la arteterapia sobre la inteligencia emocional en prisión*. (versión online). Disponible en file:///D:/TESIS/27771-42441-1-PB.pdf

Instituto de Terapia a través de las Artes Expresivas desde el Enfoque Centrado en la Persona. (2007). *Arteterapia*, [en línea]. Argentina. Recuperado el 07 de marzo de 2017. Disponible en: <http://www.pcetiargentina.com.ar/arteterapia.html>

Kenneth E. (2007). *Musicoterapia: métodos y práctica.* Recuperado el 1 de marzo del 2017 de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=7In8hGYvIt8C&oi=fnd&pg=PR9&dq=beneficios+de+musicoterapia+&ots=uvw5oIDPkD&sig=zQRHV97LzQiktYvj6HtfIBaWvoA#v=o nepage&q=beneficios%20de%20musicoterapia&f=false>

López, E. ; Moreno, C. ; Guiote, A; Aviles, M. ; Rodríguez, A y Muñoz, M. (2017). *Master en arteterapia para la intervención social, clínica y psicoeducativa.* Recuperado el 8 de marzo del 2017 en <https://espaciointernoarteterapia.wordpress.com/quienes-somos/>.

Martin, S. (2016). *La mejora de las habilidades sociales de los niños y niñas con TEA a través de la musicoterapia.* (Tesis de grado). Recuperado el 6 de marzo del 2017 de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/56015>

Martínez, N. (2006). *Investigaciones en curso sobre arteterapia en la Universidad Complutense de Madrid.* España. Recuperado el 09 de marzo de 2017 <http://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/viewFile/ARTE0606110045A/9037>

Mayer y Salovey. (1997). Revista interuniversitaria de formación del profesorado. *La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey;* 19(3). (versión online). Recuperado el 28 de marzo del 2017 de <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

Naumburg, M. (1890). *Historia del arteterapia.* Recuperado el día 4 de marzo 2017 en <http://www.arteterapiaforo.org/historia.html>.

Padilla, C. y Coterón, J. (2013). *¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la danza?: una revisión sistemática,* 20, p. 167 – 170. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732290038>

Papalia, D.; Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). *Desarrollo humano*. Mexico, D.F. : editorial The McGraw- Hill Companies, Inc.

Peñas, M. (2008). *Características socioemocionales de las personas adolescentes superdotadas. Ajuste psicológico y negación en el concepto de sí mismas*. España: Catalogo de publicaciones del Ministerio.

Persico, L. (2007). *Inteligencia emocional*. Madrid: editorial LIBSA

Person Centered Expressive Arts. (2014). *PCEA*, [en línea]. EEUU. Recuperado el 08 de marzo de 2017. Disponible en: <http://www.personcenteredexpressivearts.com/natalie-rogers-1928-2015/>

Piazzola, A. (s.f.). *Aki, frases*. Recuperado el 29 de marzo de <http://akifrases.com/frase/180558>

Roca, J. (2006). *Automotivación*. España: editorial Paidotribo

Rogers, N. (2014). Person- centered expressive. *Person-Centered Expressive Arts Training*. Recuperado el 26 de marzo del 2017 de <http://www.personcenteredexpressivearts.com/natalie-rogers-1928-2015/>

Rojas, A. y Cama, J. (2013). *Programa de inteligencia emocional para la reducción de conductas de bullying* (Tesis de grado). Disponible en https://biblioteca.ucsm.edu.pe/bibl_virt/tesis.php?href=at/2013/rojas_sa/index.html

Rowling, J.K. (2008). *Harry Potter y las reliquias de la muerte*. Barcelona: Salamandra.

Rueda, B. y López, C. (2013). Retos: nuevas tendencias de educación física, deporte y recreación. *Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones; n°24; pp. 141-148.* (versión online). Recuperado el 25 de marzo del 2017 de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732290029>

Salguero, JM.; Fernández – Berrocal, P.; Ruiz, D.; Castillo, R. y Palomera, R. (2011). Europan journal of education and psychology. *Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: el papel de la percepción emocional; Vol.4 (2); Pags. 143-152.* (version online). Recuperado el 20 de marzo del 2017 de <http://www.redalyc.org/pdf/1293/129322659005.pdf>

Terán, V. y Paredes, J. (2015). *Elaboración de talleres de artes plásticas para el mejoramiento del desarrollo profesional de las estudiantes de la carrera de parvularia de la Universidad Técnica de Cotopaxi, del barrio San Felipe de la parroquia Eloy Alfaro, cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi en el periodo 2012 – 2013* (Tesis de grado). Recuperado de <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/2030>

Torrents, C.; Mateu, M. y Dinusova, M. (2011). Revista de psicología del deporte. *Possibilidades de las tareas de expresión corporal para suscitar emociones en el alumnado; 20(2).* Pág. 401-405. Versión online. Recuperado el 20 de marzo del 2017 de <http://www.rpd-online.com/article/view/725/777>

Torres, L. (2016). *Inteligencia emocional, autoconcepto y autoestima a través de la educación plástica* (Tesis de grado). Recuperado el 25 de marzo de 2017 de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/21404/1/TFG-L1437.pdf>

- Trujillo, M. y Rivas, L. (2005). *Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional; 15(25)*. (versión online). Recuperado el 22 de marzo del 2017 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-50512005000100001&lng=en&nrm=iso&tlang=es
- Vanrell, C. (2007). Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. *Creación artística en la adolescencia: vínculos terapéuticas*. Vol. 2. (Versión online). Recuperado el 28 de marzo del 2017 de file:///D:/TESIS/9835-9916-1-PB.PDF
- Vega, A. (2015). *La danza como herramienta para la integración y el aprendizaje integral del alumnado con necesidades educativas especiales en educación física* (Tesis de grado). Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/12902/1/TFG-B.688.pdf>



ANEXOS

Anexo 1***Cronograma General del Programa Arteterapia “ATIKUX”***

CRONOGRAMA DE LAS SESIONES										
Nº DÍA S	SEMANA 1 “ESCRITURA CREATIVA” - AUTOCONOCIMIENTO		SEMANA 2 “ARTES PLÁSTICAS” AUTOCONTROL		SEMANA 3 “EXPRESIÓN CORPORAL” AUTOMOTIVACIÓN		SEMANA 4 “MUSICO TERAPIA” EMPATÍA		SEMANA 5 “DANZA TERAPIA” TERAPIA” HABILIDADES SOCIALES	
	Día 1 (18 de Abril)	Día 2 (19 de Abril)	Día 3 (25 de Abril)	Día 4 (26 de Abril)	Día 5 (10 de Mayo)	Día 6 (11 de Mayo)	Día 7 (16 de Mayo)	Día 8 (17 de Mayo)	Día 9 (22 de Mayo)	Día 10 (23 de Mayo)
1	X									
2		X								
3			X							
4				X						
5					X					
6						X				
7							X			
8								X		
9									X	
10										X

Anexo 2

Impacto de las Artes Expresivas en los adolescentes

ARTES	MEDICIÓN	
	Inicial	Final
ESCRITURA		
Media Aritmética (Promedio)	4.28	6.44
Desviación Estándar	2.49	1.95
Valor Mínimo	0.00	1.00
Valor Máximo	8.00	8.00
P	0.001 (P < 0.05) S.S.	
ARTES PLÁSTICAS		
Media Aritmética (Promedio)	5.84	6.00
Desviación Estándar	1.97	1.93
Valor Mínimo	0.00	2.00
Valor Máximo	8.00	8.00
P	0.773 (P ≥ 0.05) N.S.	
EXPRESIÓN CORPORAL		
Media Aritmética (Promedio)	6.08	5.80
Desviación Estándar	1.60	2.23
Valor Mínimo	4.00	0.00
Valor Máximo	8.00	8.00
P	0.613 (P ≥ 0.05) N.S.	
MUSICOTERAPIA		
Media Aritmética (Promedio)	6.52	6.96
Desviación Estándar	1.55	1.39
Valor Mínimo	4.00	4.00
Valor Máximo	8.00	8.00
P	0.299 (P ≥ 0.05) N.S.	

DANZA TERAPIA

Media Aritmética (Promedio)	6.80	6.96
Desviación Estándar	1.70	1.61
Valor Mínimo	2.00	3.00
Valor Máximo	8.00	8.00
P	0.735 (P ≥ 0.05) N.S.	
Total	25	25

Fuente: Matriz de datos

En la tabla 7 podemos observar que el taller de escritura empezó un promedio de 4.28 y al final de la actividad termino con un 6.44, según la prueba estadística Kruskall Wallis podemos afirmar que la diferencia es significativa, ya que respecto a la escritura hubo un mayor manejo de grupo e impacto.

Sin embargo en las siguientes artes expresivas: artes plásticas empezó con un promedio de 5.84 y al finalizar el taller termino con un 6.00, expresión corporal empezó con un promedio de 6.08 y termino con un 5.80, musicoterapia empezó con 6.52 y termino con 6.96 y por ultimo danzaterapia empezó con promedio de 6.80 y termino con 6.96. Según la prueba estadística Kruskall Wallis se puede afirmar que no hubo cambios significativos, sin embargo existe un buen manejo de grupo, impacto en los estudiantes, se sintieron cómodos para manifestar sus emociones, ya que empezaron con un buen puntaje en los inicios de cada sesión, y mantuvieron o mejoraron su percepción en cuanto a cada taller.

Anexo 3***Programa Estructurado de Arteterapia “ATIKUX”*****PRIMERA SESIÓN: ESCRITURA CREATIVA – AUTOCONOCIMIENTO**

OBJETIVO DE LA SESIÓN	¿Se cumplió el objetivo? SI	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Reflexionar mediante la escritura sobre su auto concepto, identificando emociones propias y ajenas. Así como habilidades de empatía, automotivación, habilidades sociales y autocontrol.	NO	Mencionan tres fortalezas y tres debilidades.

Número de participantes:	Observaciones:
Para esta primera sesión se contó con la presencia de 25 participantes	Dificultades para sacar del salón a los alumnos de 3ero “B”

Secuencia de Acciones (Actividades y estrategias)	Incidencias	Tiempo	Responsable
Introducción: Saludo, y breve explicación de todo el programa de arte terapia. Presentación de todos los participantes	La sesión comenzó 5 minutos tarde, ya que hubo dificultades al sacarlos del salón 3ero “B”	7 min	Isabel Carpio
“Técnica de evaluación proyectiva del auto concepto”: Reflexionan acerca de su auto concepto, conducta y forma de ser.	Algunas dificultades para resolver	15 min	Isabel Carpio
“Técnica -Tu personaje”: empiezan a escribir cuál es su percepción que tienen de ellos mismos, crean un personaje y lo introducen a una situación en la que hayan considerado difícil o de su preferencia (importante para ellos) para ellos, y transforman su personaje y lo empoderan de cómo les hubiera gustado manejar esa situación y cómo reaccionarían en ese momento. Luego, de unos minutos, reflexionan a través de la lectura de sus escritos y mencionan las emociones que les gustaría expresar correctamente	Costo crear un personaje y ponerlo en palabras.	40 min	Isabel Carpio
Evaluación y cierre de sesión: Los estudiantes logran mencionar tres fortalezas y debilidades y califican la sesión mediante el cuestionario <i>feedback</i>	Sin mayores incidencias	7 min	Isabel Carpio

SEGUNDA SESIÓN: ESCRITURA CREATIVA - AUTOCONOCIMIENTO

OBJETIVO DE LA SESIÓN	¿Se cumplió el objetivo? SI	NO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Reflexionar mediante la escritura sobre su auto concepto, identificando emociones propias y ajenas. Así como habilidades de empatía, automotivación, habilidades sociales y autocontrol.			Identifican situaciones que les generan enfado y emociones que dominan en ellos

Número de participantes:	Observaciones:
Para esta primera sesión se contó con la presencia de 21 participantes	Los estudiantes se mostraron muy entusiasmados al recibir los diarios personales.

Secuencia de Acciones (Actividades y estrategias)	Incidencias	Tiempo	Responsable
Introducción , saludo y explicación del tema a tratar	Sin incidencias	2 min	Isabel Carpio
Actividad “Reconociendo mis propias emociones” : Explicación de las siete emociones básicas (Ira, miedo, sorpresa, desagrado, felicidad).	Al principio de la explicación les consto concentrarse	20 min	Isabel Carpio
Actividad “Mi propia historia” : se le otorga a cada participante un diario, en el cual contarán su propia historia, en el cual podrán escribir lo que deseen, incluso hacer anotaciones de canciones poemas. El cual no tiene ninguna calificación pero si un seguimiento.	Sin incidencias	20 min	Isabel Carpio
Evaluación y cierre de sesión : Identifican situaciones que les generan enfado y emociones que dominan en ellos. Califican la sesión mediante el cuestionario <i>feedback</i> .	Se tuvo que apresurar la actividad ya que los estudiantes tenían un examen importante	15 min	Isabel Carpio

TERCERA SESIÓN: ARTES PLÁSTICAS - AUTOCONTROL

OBJETIVO DE LA SESIÓN	¿Se cumplió el objetivo? SI	I INDICADORES DE EVALUACIÓN
Aprender a controlar las emociones mediante las artes plásticas, y utilizarlo como recurso para diluir la rabia. Así como habilidades de empatía, automotivación, habilidades sociales y autocontrol.	NO	Mencionan dos situaciones que les causaron enfado y escriben que le dirían a la persona que les ha hecho enfadar de una manera asertiva

Número de participantes:	Observaciones:
Para esta primera sesión se contó con la presencia de 21 participantes	Los estudiantes se mostraron muy entusiasmados al trabajar con la artista plástica. Asimismo las máscaras no se terminaron debido al límite de tiempo.

Secuencia de Acciones (Actividades y estrategias)	Incidencias	Tiempo	Responsable
Introducción , saludo y explicación del tema a tratar	Ninguna incidencia	2 min	Isabel Carpio
Explicación de lo importante que es el control de emociones y algunas instrucciones de como poder diluir el enfado.	Ninguna incidencia	10 min	Isabel Carpio
Ejercicio “Arañas y ñáñaras” : identifican un problema o conflicto con un animal que les de miedo por ejemplo: una tarántula. Imaginan varias pegas en su cuerpo “¿Qué harían? Pues de la sacuden. Utilizan las manos para golpear ligera pero rápidamente todo su cuerpo: brazos, piernas, espalda, cabeza, etc.	Ninguna incidencia	7 min	Isabel Carpio
Actividad “Crea tu máscara” : Crean una máscara identificando las emociones que predominan en ellos, por dentro en pequeños papeles bond escriben tres sentimientos que se esconden detrás de esa máscara. Durante la actividad, podrán conectarse con el material y liberarán aquellas emociones de las cuales no es fácil controlar o expresar	No se pudo terminar la máscara en el tiempo previsto	40 min	Cristy Arias (Artista Plástica)
Evaluación y cierre de sesión : Mencionan dos situaciones que les causaron enfado y escriben que le dirían a la persona que les ha hecho enfadar de una manera asertiva. Califican la sesión mediante el cuestionario feedback .	Se apresuró la actividad por falta de tiempo	10 min	Isabel Carpio

CUARTA SESIÓN: ARTES PLÁSTICAS - AUTOCONTROL

OBJETIVO DE LA SESIÓN	¿Se cumplió el objetivo? SI	NO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Aprender a controlar las emociones mediante las artes plásticas, y utilizarlo como recurso para diluir la rabia.			Mencionan dos formas de controlar el enfado en situaciones de estrés.

Número de participantes:	Observaciones:
Para esta primera sesión se contó con la presencia de 25 participantes	Los estudiantes estuvieron motivados en toda la sesión y lograron terminar sus máscaras.

Secuencia de Acciones (Actividades y estrategias)	Incidencias	Tiempo	Responsable
Introducción , saludo y explicación del tema a tratar	Ninguna incidencia	7 min	Isabel Carpio
Explicación del tema: Autocontrol y que significa regular las emociones durante situaciones estresores.	Ninguna incidencia	10 min	Isabel Carpio
Actividad “Crea tu máscara” parte II: Los estudiantes terminan de trabajar sus máscaras y al finalizar los voluntarios explican que significa para ellos “su máscara” y voluntariamente comparten las emociones que se esconden detrás de esa máscara. Y explican, como enfrentarían una situación difícil y regularían sus emociones.	Ninguna incidencia	40 min	Cristy Arias (Artista Plástica)
Evaluación y cierre de sesión: Mencionan dos formas de controlar el enfado en situaciones de estrés. Califican la sesión mediante el cuestionario feedback.	Ninguna incidencia	10 min	Isabel Carpio

QUINTA SESIÓN: MUSICOTERAPIA - EMPATÍA

OBJETIVO DE LA SESIÓN	¿Se cumplió el objetivo? SI	NO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Desarrollar y promover mediante la música: la empatía, la asertividad y el comportamiento emocionalmente inteligente.			Mencionan dos formas de controlar el enfado en situaciones de estrés.

Número de participantes:	Observaciones:
Para esta primera sesión se contó con la presencia de 25 participantes	Los estudiantes se mostraron muy entusiasmados al aprender a reconocer sus emociones mediante canciones contemporáneas.

Secuencia de Acciones (Actividades y estrategias)	Incidencias	Tiempo	Responsable
Introducción , Saludo, y breve explicación del tema a tratar. Escuchan instrucciones acerca de la importancia de la empatía.	Ninguna incidencia	15 min	Isabel Carpio
Actividad “Las 3 urnas” : se colocan a la vista de todos 3 urnas con las siguientes etiquetas (cada una): Me gustaría superar..., Me arrepiento de..., Un problema mío es..., Terminan las frases en papeles sin firmar que se depositarán en las urnas correspondientes. Se pueden escribir todos los papeles que deseen. Se leen los papeles de cada uno. Comentan entre todos, aportando soluciones	resurar la do al o	10 min	Isabel Carpio
Actividad “Aprestamiento Musical” : en conjunto todos escuchan y reconocen instrumentos de percusión (guitarra, cajón, timbales, teclado)	Los estudiantes al principio no podían conectar con los instrumentos. Ninguna incidencia	40 min	Jean Franco Alfaro (músico) Jean Franco Alfaro (músico)
Actividad “Atmosfera e interpretación musical” : se escuchan dos canciones (canciones agradables y canciones lentas) en dos grupos los estudiantes comentan entre todos lo que sienten al escuchar cada canción.			
Evaluación y cierre de sesión : Mencionar dos situaciones donde deben mostrar empatía Califican la sesión mediante el cuestionario feedback.	Ninguna incidencia	10 min	Isabel Carpio

SEXTA SESIÓN: MUSICOTERAPIA - EMPATÍA

OBJETIVO DE LA SESIÓN	¿Se cumplió el objetivo? <input checked="" type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Desarrollar y promover mediante la música: la empatía, la asertividad y el comportamiento emocionalmente inteligente.		Mencionar dos situaciones donde deben mostrar empatía con sus compañeros de clase.

Número de participantes:	Observaciones:
Para esta quinta sesión se contó con la presencia de 24 participantes	Hubieron dificultades al aportar “lluvia de ideas” sobre las emociones que les transmitía las canciones.

Secuencia de Acciones (Actividades y estrategias)	Incidencias	Tiempo	Responsable
Introducción , Saludo, y breve explicación del tema a tratar.	Ninguna incidencia	5 min	Isabel Carpio
Actividad “lluvia de ideas” : los estudiantes dan ideas de que emociones les transmiten al escuchar la canción y como se canalizan de forma positiva. Las canciones elegidas son agradables, con un mensaje, trasmiten tranquilidad y a la vez reflexión. Los estudiantes acompañan al músico con las palmas y además de los voluntarios para tocar instrumentos de percusión.	Al principio los estudiantes estaban muy distraídos y no obedecían las indicaciones.	40 min	Jean Franco Alfaro (músico)
Evaluación y cierre de sesión : Mencionar dos situaciones donde deben mostrar empatía con sus compañeros de clase. Califican la sesión mediante el cuestionario feedback.	Ninguna incidencia	10 min	Isabel Carpio

SEPTIMA SESIÓN: EXPRESIÓN CORPORAL - AUTOMOTIVACIÓN

OBJETIVO DE LA SESIÓN	¿Se cumplió el objetivo? SI	NO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Desarrollar y promover mediante la expresión corporal: la automotivación y regulación de sentimientos y emociones.			Mencionan dos situaciones difíciles donde deben auto motivarse, dan razones y soluciones.

Número de participantes:	Observaciones:
Para esta quinta sesión se contó con la presencia de 25 participantes	Los estudiantes tuvieron problemas al expresar durante la “actividad juego de roles”

Secuencia de Acciones (Actividades y estrategias)	Incidencias	Tiempo	Responsable
Introducción: Saludo, y breve explicación del tema a tratar.	Ninguna incidencia	2 min	Isabel Carpio
Explicación del tema: Automotivación, ¿Qué es? ¿Para qué no sirve? ¿Cómo podemos recurrir a ella? ¿Cómo la practicamos	Ninguna incidencia	10 min	Isabel Carpio
Dinámica “Conociéndonos”: Cada uno de los participantes se presenten de una forma rápida (nombre, edad). Asimismo los actores se presentan y le explican su ocupación y lo que las técnicas base del teatro.	Ninguna incidencia	10 min	Stephanie Bengoa Pedro Herrera
Actividad “Ejercicio de reconocimiento”: Los estudiantes se sientan todos en un círculo (todos deben llevar ropa cómoda - buzo del colegio), con la ayuda de una pelota y de los responsables, van diciendo sus nombres y gustos.	Al principio los estudiantes estaban muy distraídos y no obedecían las indicaciones.	30 min	Stephanie Bengoa Pedro Herrera
Actividad “Cambio de roles”: Los estudiantes hacen grupos de cinco, y escuchan las indicaciones las cuales consiste en armar cinco personajes (líder, autoridad, estudiante y padre) y elaborar entre ellos un dialogo y situación complicada que deben solucionar. Al terminar de elaborar el dialogo, los cinco grupos saldrán a representarla.	Los primeros estudiantes voluntarios, se mostraron tímidos, y se les hizo difícil expresarse	5 min	Stephanie Bengoa Pedro Herrera
Evaluación y cierre de sesión: Mencionar dos situaciones difíciles donde deben auto motivarse, dando razones y soluciones. Califican la sesión mediante el cuestionario feedback.	Se tuvo que apresurar la actividad por el límite de tiempo.	10 min	Isabel Carpio

OCTAVA SESIÓN: EXPRESIÓN CORPORAL - AUTOMOTIVACIÓN

OBJETIVO DE LA SESIÓN	¿Se cumplió el objetivo? SI	NO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Desarrollar y promover mediante la expresión corporal: la automotivación y regulación de sentimientos y emociones.			Mencionar dos modelos positivos a seguir (ideales), argumentando ¿Por qué? ¿Para qué
Número de participantes:		Observaciones:	
Para esta quinta sesión se contó con la presencia de 25 participantes		La sesión se hizo en el salón de clases, ya que el salón destinado para el programa (salón de audiovisuales) no tuvo luz.	
Secuencia de Acciones (Actividades y estrategias)	Incidencias	Tiempo	Responsable
Introducción: Saludo, y breve explicación del tema a tratar.	Ninguna incidencia	2 min	Isabel Carpio
Explicación del tema: Automotivación, ¿Qué es? ¿Para qué sirve? ¿Cómo podemos recurrir a ella? ¿Cómo la practicamos?	Ninguna incidencia	10 min	Isabel Carpio
Dinámica “Conociéndonos”: Cada uno de los participantes se presenten de una forma rápida (nombre, edad). Asimismo los actores se presentan y le explican su ocupación y lo que las técnicas base del teatro.	Ninguna incidencia	10 min	Stephanie Bengoa Pedro Herrera
Actividad “Ejercicio de reconocimiento”: Los estudiantes se sientan todos en un círculo (todos deben llevar ropa cómoda - buzo del colegio), con la ayuda de una pelota y de los responsables, van diciendo sus nombres y gustos.	Al principio los estudiantes estaban muy distraídos y no obedecían las indicaciones.	30 min	Stephanie Bengoa Pedro Herrera
Actividad “Cambio de roles”: Los estudiantes hacen grupos de cinco, y escuchan las indicaciones las cuales consiste en armar cinco personajes (líder, autoridad, estudiante y parente) y elaborar entre ellos un dialogo y situación complicada que deben solucionar. Al terminar de elaborar el dialogo, los cinco grupos saldrán a representarla	Los primeros estudiantes voluntarios, se mostraron tímidos, y se les hizo difícil expresarse	20 min	Stephanie Bengoa Pedro Herrera
Evaluación y cierre de sesión: Mencionar dos situaciones difíciles donde deben auto motivarse, dando razones y soluciones. Califican la sesión mediante el cuestionario feedback	Se tuvo que apresurar la actividad por el límite de tiempo.	5 min	Isabel Carpio

NOVENA SESIÓN: DANZATERAPIA - HABILIDADES SOCIALES

OBJETIVO DE LA SESIÓN	¿Se cumplió el objetivo?		INDICADORES DE EVALUACIÓN
	SI	NO	
Desarrollar y promover mediante la danzaterapia: las habilidades sociales, asertividades y buena regulación de emociones.			Mencionar dos soluciones positivas cuando se presente una discusión con sus amigos o familiares

Número de participantes:	Observaciones:
Para esta quinta sesión se contó con la presencia de 25 participantes	Los estudiantes reaccionaron con muy buena actitud, debido al impacto que tuvo la profesional desde el principio de la sesión

Secuencia de Acciones (Actividades y estrategias)	Incidencias	Tiempo	Responsable
Introducción: Saludo, y breve explicación del tema a tratar.	Ninguna incidencia	2 min	Isabel Carpio
Explicación del tema: Habilidades sociales, que significa llevarse bien con los demás, comunicarse de forma asertiva, y crear vínculos sanos.	Ninguna incidencia	10 min	Isabel Carpio
Técnica “Danzando en la transformación creando lazos”: 1) Música: Danzando en la Des-programación: ✓ ACTITUD CORPORAL: Desprogramar lo aprendido. Danzar música cotidiana con movimientos no aprendidos. ✓ RESPIRACIÓN: Un territorio psíquico que jamás se ha visitado.	Ninguna incidencia	20 min	Aura Gómez
Actividad “La telaraña”: ✓ RECONOCIMIENTO DE LA CREATIVIDAD: Una nueva forma de responder a la dificultad. el agradecimiento: arigató. ✓ DESCANSO DE LOS PENSAMIENTOS OBSESVIOS. La salida es única. ✓ LA IDENTIFICACIÓN DE ROLES: (los jóvenes que dan nuevos caminos, los que le siguen y los que necesitan más apoyo, descubrimiento de la solidaridad) COMPRENSIÓN Y ACEPTACIÓN de las CAPACIDADES: Es vital contar con buenos amigos.	Al principio los estudiantes estaban muy distraídos y no obedecían las indicaciones.	20 min	Aura Gómez
Evaluación y cierre de sesión: Mencionar dos soluciones positivas cuando se presente una discusión con sus mejores amigos o familiares. Califican la sesión mediante el cuestionario feedback.	Se tuvo que apresurar la actividad por el límite de tiempo.	5 min	Isabel Carpio

DECIMA SESIÓN: DANZATERAPIA - HABILIDADES SOCIALES

OBJETIVO DE LA SESIÓN	¿Se cumplió el objetivo? <input checked="" type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Desarrollar y promover mediante la danzaterapia: las habilidades sociales, asertividades y buena regulación de emociones		Mencionar dos razones por las cuales se debe practicar el dialogo y respeto con los demás.

Número de participantes:	Observaciones:
Para esta quinta sesión se contó con la presencia de 25 participantes	La sesión fue impactante para los estudiantes, al terminar pidieron que se siga las sesiones de danzaterapia.

Secuencia de Acciones (Actividades y estrategias)	Incidencias	Tiempo	Responsable
Introducción: Saludo, y breve explicación del tema a tratar.	Ninguna incidencia	2 min	Isabel Carpio
Actividad “Danza Tribal”: Los estudiantes siguen las indicaciones de la profesional: 1. TRIANGULO: UBICACIÓN EN EL ESCENARIO. Somos una sociedad con diferentes roles, el éxito de todos está en que cada uno ocupe su lugar. (LIDERAR, COLABORAR, APOYAR) 2. NO HAY SOLUCIONES MAGICAS: Hay que buscar y practicar. Nadie hará el trabajo por ti. El dialogo y el respeto son indispensables para el éxito. 3. APLICA TODO ESTO Y TODO IRA BIEN.	Ninguna incidencia	55 min	Aura Gómez
Evaluación y cierre de sesión: Mencionar dos razones por las cuales se debe practicar el dialogo y respeto con los demás. Califican la sesión mediante el cuestionario feedback.	Se tuvo que apresurar la actividad por el límite de tiempo.	5 min	Isabel Carpio

**Anexo 4*****Dinámicas, Técnicas y Evaluaciones del Programa Arteterapia “ATIKUX”***

Yo tengo un Tick Tick	
Desarrollo	
<p>Indicar: Todos se ponen en un círculo, y siguen los movimientos y palabras del responsable.</p> <p>Responsable: Primero se moverá mano derecha y vamos hacia adelante y hagamos esto “sonido de crujir los dedos” junto con la pandereta. Ahora repiten conmigo, “Yo tengo un tick” “Tick, tick...” “He llamado al doctor me ha dicho que mueve la mano derecha” y todos mueven la mano derecha luego nuevamente repiten “Yo tengo un tick, tick, He llamado al doctor me ha dicho que mueva la mano izquierda” y así sucesivamente hasta mover la piernas, manos, hombros, cadera, cabeza, y todo el cuerpo” luego aplauden todos juntos.</p>	
Objetivo	Material
- Construir confianza entre adolescentes y moderador	- Pandereta
Tiempo	Costo
10 minutos	S/ 15.00
Indicador de Logro	
<ul style="list-style-type: none"> - Actitud positiva de los adolescentes 	

La línea	
Desarrollo	
<p>Indicar: Todos se ponen en dos líneas, uno frente a otros.</p> <p>Responsable: Les haré una pregunta, si lo que les diga aplica a ustedes, darán un paso hacia la línea, y luego vuelven atrás hacia la siguiente pregunta. ¿Fácil no?</p> <p>Preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Quiénes han visto “Asu Mare” de Carlos Alcantara? ¿Quiénes tienen un Facebook? ¿Quiénes viven con sus padres? ¿Cuántos de ustedes conocen a una persona, amigo o parente que esté en alguna pandilla? ¿Cuántos de ustedes sienten que pueden contar con alguien cuando se sienten tristes? 	
Objetivo	Material
- Construir confianza entre el grupo	- Cinta de papel
Tiempo	Costo
15 minutos	Ninguno
Indicador de Logro	
<ul style="list-style-type: none"> - Unión de grupo de intervención 	



Técnica “Diario”		“Arañas y ñáñaras”	
Desarrollo		Desarrollo	
<p>Indicar: Todos se sientan y escuchan al moderador.</p> <p>Responsable: Tengo algo para ustedes. Todos tienen su propia historia y es importante contar su historia. Aunque sea ustedes mismos. Así que lo que harán es escribir en estos diarios. Pueden escribir lo que quieran, el pasado, el presente, el futuro. Pueden usarlo como diario o pueden anotar canciones, poemas, algo bueno, malo. Pero deben escribir a diario. Lleven un lapicero para cuando sientan la inspiración.</p> <p>No lo voy a calificar. No se da un 20 o un 0 por decir la verdad o ¿si? y no los leeré a menos que den su permiso. Tendré que ver si escribieron algo, pero solo lo haré como revisión. Si desean que los lea, tengo un espacio aquí, todo los martes y miércoles lo podrán dejar aquí.</p>		<p>Indicar: Todos se ponen de pie, y se guardan distancia unos con otro.</p> <p>Responsable: Si tienes un problema o conflicto, identificalo con un animal que te dé miedo, por ejemplo, una tarántula.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Imagina varias pegadas en tu cuerpo ¿Qué harías? ¡Sacúdetelas! 2. Utiliza tus manos para golpear ligera pero rápidamente todo tu cuerpo: brazos, piernas, espalda, cabeza, etc. 3. Haz el ejercicio a gran velocidad durante dos minutos. 	
Objetivo	Material	Objetivo	Material
- Reflexionar sobre auto concepto e identificar emociones.	- Cuadernos de 48 hojas	- Estudiantes capaces de relajarse.	- Ninguno
Tiempo	Costo	Tiempo	Costo
15 minutos	S/ 28.00	10 minutos	Ninguno
Indicador de Logro		Indicador de Logro	
<ul style="list-style-type: none"> - Diarios escritos cada martes y miércoles. 		<ul style="list-style-type: none"> - Relajación y mejor actitud de los adolescentes 	



“Las 3 Urnas”	
Desarrollo	
Indicar: Todos se sientan y escuchan al moderador.	
Responsable: Se colocan a la vista de todos 3 urnas con las siguientes etiquetas (cada una): Me gustaría superar..., Me arrepiento de..., Un problema mío es..., Terminan las frases en papeles sin nombre (anónimo) en cada una de las urnas. Se pueden escribir todos los papeles que se deseen. Se leen los papeles de cada uno. Comentan entre todos, dan soluciones y comparten sus sentimientos.	
Objetivo	Material
- Ser empáticos unos con otros	- Tres urnas - Papeles en blanco
Tiempo	Costo
15 minutos	- Ninguno
Indicador de Logro	
- Participación de adolescentes positiva al momento de completar las frases.	

“Yo real”	
Desarrollo	
Indicar: Todos se sientan y escuchan al moderador.	
Responsable: Tengo algo para ustedes. Todos y cada uno de ustedes son personas únicas. Hacemos preguntas es importante. Los estudiantes, resuelven las siguientes preguntas:	
Objetivo	Material
- Adolescentes identifican fortalezas y debilidades de su forma de ser	- Hojas para completar
Tiempo	Costo
15 minutos	S/ 4.00
Indicador de Logro	
- Adolescente con mayor auto concepto	



“Mi Mascara”	
Desarrollo	
Indicar: Todos se sientan y escuchan al moderador.	
Responsable: Se comenta sobre las emociones y sentimientos que guardamos todos, y no los demostramos a los demás (miedos, preocupaciones, amor, sensibilidad) y los envolvemos en una máscara que todos pueden ver pero no saber. Utilizamos el negro : para tristeza Verde : esperanza Rojo: amor Amarillo: alegría Celeste: sensibilidad Café: melancolía	
Objetivo	Material
- Mayor autoconocimiento y autocontrol	<ul style="list-style-type: none"> - 9 cajas de cartón - Cartulina de colores - Silicona – 3 pomos - Temperas y tijeras - Plumones - Lápices - Plumones
Tiempo	Costo
60 minutos	S/250.00
Indicador de Logro	
<ul style="list-style-type: none"> - Participación de adolescentes positiva al momento de completar las frases. 	

“La Telaraña”	
Desarrollo	
Indicar: Todos se sientan y escuchan al moderador.	
Responsable: da indicaciones con respecto a la dinámica “la telaraña” que consiste en que todos los adolescentes estén en un grupo y junto a un ovillo y música de fondo todos trabajen en equipo.	
Objetivo	Material
- Regulación de emociones	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ovillo - Equipo de sonidos
Tiempo	Costo
30 minutos	S/100.00
Indicador de Logro	
Adolescentes unidos, conectan unos con los otros	

Evaluación AT-N°1

Autoconocimiento

¿Cómo influyen los demás sobre nuestro auto concepto y nuestra conducta?

¿Nuestra conducta exhibe nuestra “verdadera forma de ser”?

Evaluación AT-N°2 Autocontrol

¿Qué situaciones son las que te provocan mayores reacciones de enfado o de furia?

¿Qué emociones crees que predominan en ti?

Evaluación AT-N°3 Empatía

En un lugar público (medio de transporte, plazas, etc.) **fíjate en las personas que te rodean e intenta percibir las emociones que están viviendo.** Intenta hallar una persona que parezca preocupada. Presta atención a sus gestos, a su mirada, forma de caminar y detallas aquí lo observaste

Evaluación AT-N°4 Automotivación

Menciona dos rasgos positivos que te hacen una persona valiosa:

Mencionar dos razones por las cuales debes motivarte día a día:

Evaluación AT-N°4 Automotivación

**Menciona dos rasgos positivos que te hacen
una persona valiosa:**

**Mencionar dos razones por las cuales debes
motivarte día a día:**



Anexo 5

Juicio de expertos

CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTO

NOMBRE DEL EXPERTO: Jesús Chirinos Castillo
ESPECIALIDAD: Inteligencia Emocional
DNI: 10141906

Por medio de la presente hago constar que realicé la revisión del "cuestionario feedback" sobre... Inteligencia Emocional - sesiones Adelante, seleccionado por la bachiller en Psicología Isabel del Carmen Carpio Camargo, quien está realizando el proyecto de tesis titulado "EFICACIA DEL PROGRAMA ARTETERAPIA "ATIKUX" EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES DE 14 A 15 AÑOS DE EDAD"

Una vez indicadas las correcciones pertinentes considero que dicho test es válido para su aplicación.

Arequipa, 20 de Abril del 2017

707

Nombre: DR. JULIAN CHIRINOS CASTILLO

Dni: 10141906

CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTO

NOMBRE DEL EXPERTO: JOL MILTON CHIRINOS CASTILLO
ESPECIALIDAD: INTELIGENCIA EMOCIONAL
DNI: 10141900

Por medio de la presente hago constar que realicé la revisión del test sobre Inteligencia Emocional - THMS 24 (escala)..... seleccionado por la bachiller en Psicología, quien está realizando el proyecto de tesis titulado “EFICACIA DEL PROGRAMA ARTETERAPIA “ATIKUX” EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES DE 14 A 15 AÑOS DE EDAD”

Una vez indicadas las correcciones pertinentes considero que dicho test es válido para su aplicación.

Arequipa 23 de Abril del 2017

Nombre: JOL MILTON CHIRINOS CASTILLO

Dni: 10141900

JUICIO DE EXPERTO

“CUESTIONARIO FEEDBACK” APLICADO A LOS ESTUDIANTES DEL TERCER
GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E.P “HORACIO ZEBALLOS GAMEZ” 40056
DE AREQUIPA

PREGUNTAS	MUCHO	POCO	NADA
a) ¿Piensa que la sesión ha ayudado a conocerse un poco más?			
b) ¿En la sesión tuvo oportunidad para intercambiar experiencias y sentimientos con los demás?			
c) ¿Se sintió cómodo para manifestar sus emociones y pensamientos durante la sesión?			
d) ¿Se sintió entusiasmado y optimista al terminar la sesión?			

EXPERTO: JOL MILTON CHIRINOS CASTILLO

DNI: 10141900

OBSERVACIONES:

.....
.....

Anexo 6:***Instrumentos*****TMMS-24****INSTRUCCIONES:**

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1 Nada de Acuerdo	2 Algo de Acuerdo	3 Bastante de acuerdo	4 Muy de Acuerdo	5 Totalmente de acuerdo
-------------------------	-------------------------	-----------------------------	------------------------	-------------------------------

1. Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7. A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8. Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9. Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11. Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14. Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

La TMMS-24 está basada en *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Percepción emocional, Comprensión de sentimientos y Regulación emocional. En la tabla 1 se muestran los tres componentes.

Tabla 1. Componentes de la IE en el test

Definición	
Percepción	Soy capaz de <i>sentir y expresar</i> los sentimientos de forma adecuada
Comprensión	Comprendo bien mis estados emocionales
Regulación	Soy capaz de <i>regular los estados emocionales</i> correctamente

Evaluación

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor *percepción*, los ítems del 9 al 16 para el factor *comprensión* y del 17 al 24 para el factor *regulación*. Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos. Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

	Puntuaciones	
	Hombres	Mujeres
Percepción	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 21	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 24
	Adequate perception 22 a 32	Adequate perception 25 a 35
	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 36

Comprensión	Puntuaciones		Puntuaciones <i>Mujeres</i>
	<i>Hombres</i>		
Debe mejorar su comprensión < 25		Debe mejorar su comprensión < 23	
Adeuada comprensión 26 a 35		Adeuada comprensión 24 a 34	

Regulación	Puntuaciones		Puntuaciones <i>Mujeres</i>
	<i>Hombres</i>		
Debe mejorar su regulación < 23		Debe mejorar su regulación < 23	
Adeuada regulación 24 a 35		Adeuada regulación 24 a 34	

Algunas referencias sobre la utilización de la escala:

- Carranque, G.A., Fernández-Berrocal, P., Baena, E., Bazán, R., Cárdenas, B., Herraiz, R., y Velasco, B. (2004). Dolor postoperatorio e inteligencia emocional. *Revista Española de Anestesiología y Reanimación*, 51, 75-79.
- Durán, A., Extremera, N., Rey, L., Fernández-Berrocal, P., y Montalbán, F. M. (2006). Predicting academic burnout and engagement in educational settings: Assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy. *Psicothema*, 18, 158-164.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life in middle-aged women. *Psychological Reports*, 91, 47-59.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de Educación*, 30, 1-12.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*, 15, 117-137.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el Trait Meta-Mood Scale. *Ansiedad y Estrés*, 11, 101-122.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and Incremental validity using the Trait Meta-mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39, 937-948.

Anexo 7

Fotografías del Programa Arteterapia “ATIKUX”

Escritura creativa – Entrega de Diarios



Artes Plásticas – Creación e máscaras



Expresión Corporal – Técnica de la nube



Musicoterapia – Reconociendo los instrumentos



Danzaterapia – Técnica Telaraña



Cierre de programa. Adolescentes felices y comprometidos.

