TRABAJO DE GRADO
Proyecto de Grado

Manejo del estrés en estudiantes de medicina por medio de la arteterapia

Corporación Universitaria Remington.
Facultad Ciencias de la Salud
Medicina
Trabajo de grado 3

Nombres de los estudiantes autores del trabajo de grado.
Jhoimar Stiven Palacios Moreno
Jhotana Marcela Guerra

Nombre del Tutor del trabajo de grado.
Clara Susana Arias Monsalve

2025

Dedicatoria

A Yesica Del Pilar Moreno, Mi madre por su amor incondicional, apoyo y sacrificio a lo largo de mi formación académica.

A mis padres Fraizer Guerra y Zulay Cuello quienes con su esfuerzo, amor y apoyo constante han sido el pilar fundamental de mi vida y formación académica.

Finalmente, dedicamos este trabajo a todas las personas que creen en el poder del arte y la creatividad como herramientas para sanar el cuerpo y el alma.

Agradecimientos

A Dios, por brindarme la fortaleza, la salud y la sabiduría necesarias para culminar esta etapa tan importante de mi vida.

A mis docentes quienes con paciencia y dedicación sembraron en mí la pasión por la medicina y la importancia del compromiso humano en el cuidado de la salud.

A nuestra tutora, Clara Susana Arias Monsalve, por su orientación, paciencia y compromiso en cada etapa de este proyecto. Su guía fue fundamental para el desarrollo de este trabajo de grado.

Tabla de Contenidos

Resumen……..8
Palabras clave……...8
Introducción, Marco teórico o de referencia 9
Título 1 9
Título 2 9
Título 2.1. 9
Planteamiento del problema y justificación……...10
Objetivo General……11
Objetivos específicos……11
Metodología 12
Título 1 12
Título 1.1. 12
Resultados y discusión. 13
Conclusiones……..16
Referencias 1726

Resumen

El estrés ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una de las principales problemáticas de salud del siglo XXI, con especial impacto en estudiantes universitarios de programas altamente exigentes, como medicina. Esta población enfrenta múltiples factores estresores que repercuten de manera negativa en su salud física, mental y en su rendimiento académico. En este contexto, la arteterapia se plantea como una estrategia terapéutica complementaria que favorece la expresión emocional, la autorregulación y el bienestar psicológico, sin necesidad de contar con habilidades artísticas previas.

El presente proyecto tiene como objetivo divulgar los beneficios de la arteterapia como herramienta para el manejo del estrés en estudiantes de medicina de la Corporación Universitaria Remington, mediante la creación y difusión de contenidos educativos en redes sociales. Se propone el uso de Instagram como canal estratégico de divulgación, aprovechando sus formatos dinámicos como reels, publicaciones e historias interactivas para transmitir mensajes claros, actualizados y accesibles.

Palabras clave

Arteterapia, Estrés, Estudiantes de medicina, Redes sociales, Instagram.

Marco teórico

El estrés es una reacción normal del organismo frente a situaciones que se perciben como demandantes o amenazantes. Aunque puede ser útil en ciertos momentos para activar la concentración y la respuesta rápida, cuando se prolonga en el tiempo o supera la capacidad de afrontamiento, genera consecuencias negativas en la salud física y mental (Selye, 1956).

En la universidad, se habla de estrés académico para referirse al conjunto de tensiones que surgen por la presión de los trabajos, evaluaciones y la alta exigencia del entorno formativo. En los estudiantes de Medicina, este fenómeno es todavía más intenso, ya que además de las clases teóricas y prácticas, deben enfrentarse a largas jornadas en hospitales, contacto con pacientes y la presión de adquirir competencias profesionales. Esto explica por qué esta población es considerada de alto riesgo para presentar ansiedad o depresión

Estrategias de manejo del estrés

Existen distintas formas de manejar el estrés. Algunas estrategias están centradas en el problema, como planear mejor las actividades o pedir apoyo académico, mientras que otras se enfocan en la emoción, como practicar técnicas de relajación, meditación o actividades recreativas (Lazarus & Folkman, 1984).

En los últimos años, se le ha dado importancia a estrategias más integrales que incluyan el desarrollo de la creatividad y la expresión emocional. Estas alternativas no buscan reemplazar los métodos tradicionales, sino complementarlos, ofreciendo espacios de autocuidado que permitan a los estudiantes sobrellevar mejor la carga académica.

Diversos estudios reportan que más del 90% de los estudiantes de medicina presentan niveles moderados a altos de estrés, y más del 50% experimenta ansiedad significativa (Liu et al., 2024). Esto no solo afecta la salud mental, sino también el rendimiento académico, la calidad del sueño y las relaciones interpersonales (Fitria et al., 2022).

Arteterapia

La arteterapia es una disciplina que utiliza medios artísticos como la pintura, el dibujo, la música o la escritura con fines terapéuticos. Su objetivo no es crear "obras de arte", sino brindar un espacio en el que las personas puedan expresar lo que sienten y canalizar emociones difíciles de manejar verbalmente (American Art Therapy Association, 2017).

Entre los beneficios más mencionados de la arteterapia se encuentran la reducción de la ansiedad y el estrés, la mejora en la expresión de emociones, el fortalecimiento de la autoestima y el fomento de la creatividad. Estudios recientes han mostrado que incluso en estudiantes universitarios, las intervenciones basadas en arte tienen efectos positivos en el bienestar y ayudan a liberar tensiones emocionales acumuladas (Liu et al., 2024).

Arteterapia en estudiantes de Medicina

La carrera de Medicina implica no solo adquirir conocimientos científicos, sino también enfrentarse a situaciones emocionalmente exigentes. En este contexto, la arteterapia puede convertirse en un recurso útil, ya que ofrece un espacio de desconexión y expresión personal.

Algunas universidades han incluido talleres de arteterapia dentro de programas de bienestar estudiantil, observando que los estudiantes logran disminuir síntomas de agotamiento y mejorar su percepción de autocuidado (Tjasink et al., 2023). Además, este tipo de actividades favorecen la cohesión grupal, lo que fortalece las redes de apoyo entre compañeros.

Redes sociales e Instagram como medio de divulgación

En la actualidad, los jóvenes universitarios utilizan las redes sociales no solo para comunicarse, sino también para informarse. Instagram se ha posicionado como una de las plataformas más usadas gracias a su carácter visual y dinámico. Los reels, videos cortos, infografías permiten transmitir mensajes de manera sencilla y atractiva, lo que facilita que los contenidos sean comprendidos y compartidos.

Además, considerando que gran parte de los estudiantes pasamos varias horas al día en redes sociales, plataformas como Instagram se han convertido en una vía estratégica para la divulgación de información en salud mental, permitiendo transmitir mensajes de manera clara, atractiva y accesible. Por ello, esta plataforma representa una herramienta viable para promover la arteterapia como estrategia de manejo del estrés en los estudiantes de Medicina. Con este enfoque no solo se promueve la educación en salud mental, sino que también se combate el estigma asociado a buscar ayuda psicológica, pues lo hace de manera cercana y accesible.

Relación con el problema de investigación

El estrés académico en estudiantes de Medicina constituye una preocupación creciente, no solo por sus consecuencias en el rendimiento, sino también por su impacto en la salud mental. La **a**rteterapia surge como una alternativa práctica que favorece la autorregulación emocional y el bienestar. Además, el uso de Instagram como canal de divulgación permite adaptar estos contenidos a los hábitos digitales de los estudiantes, garantizando mayor alcance e impacto en la comunidad universitaria.

En resumen, el estrés académico en estudiantes de medicina es un fenómeno altamente prevalente que compromete tanto su bienestar emocional como su desempeño profesional futuro. La arteterapia se presenta como una estrategia terapéutica con sustento científico que favorece la reducción del estrés, la resiliencia y el autoconocimiento. Su divulgación a través de redes sociales amplía el alcance de estas prácticas, promoviendo una cultura de salud mental positiva en la comunidad académica.

Planteamiento del problema.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado el estrés como la “epidemia de salud del siglo XXI”, debido a su amplia prevalencia y sus efectos adversos sobre la salud física y mental de la población. Los estudiantes universitarios, particularmente aquellos en carreras exigentes como la medicina, son significativamente más susceptibles

al estrés en comparación con la población general. Durante estos años cruciales de transición a la adultez, enfrentan múltiples factores estresantes, incluyendo presiones académicas intensas, desafíos personales, limitaciones temporales y dificultades económicas. El estrés psicológico prolongado puede deteriorar el rendimiento académico, disminuir la capacidad de concentración y afectar de manera negativa la resolución de problemas y la toma de decisiones, lo que termina por comprometer la calidad de la experiencia educativa. Además, está asociado con hábitos alimentarios poco saludables que aumentan el riesgo de síndrome metabólico y enfermedades cardiovasculares futuras. Los efectos negativos del estrés también se extienden a las relaciones interpersonales y al equilibrio emocional, incrementando la incidencia de trastornos de ansiedad, depresión e incluso suicidio (OMS, 2021).

Un estudio reciente realizado en la Universidad de Helwan (Egipto) evidenció que aproximadamente el 93% de los estudiantes de medicina presentan niveles de estrés moderados a altos, y el 54.9% niveles significativos de ansiedad (Ebrahim, Sayed, Rabei & Hegazy, 2024). Estos datos subrayan la gravedad del problema en esta población específica. Ante esto, es necesario implementar programas efectivos para el manejo del estrés, que permitan a los estudiantes afrontar los múltiples factores estresantes durante su formación, preservando así su salud física, mental y social (Liu et al., 2024).

PREGUNTA

¿De qué manera la arteterapia puede ser utilizada como herramienta terapéutica para manejar el estrés en estudiantes de medicina de la Corporación Universitaria Remington?

Justificación

El estrés es un problema de salud pública reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), ya que afecta negativamente la calidad de vida y el desempeño en las actividades cotidianas de la población. En particular, los estudiantes de medicina presentan una prevalencia alarmantemente alta de estrés y ansiedad, debido a la naturaleza exigente de su formación académica y a la constante exposición a situaciones

emocionales complejas. Estos factores comprometen no solo su bienestar físico, mental y social, sino también su futuro desempeño profesional.

Ante esta realidad, es urgente implementar intervenciones efectivas que permitan a los estudiantes desarrollar habilidades para el manejo adecuado del estrés. La arteterapia ha emergido como una herramienta complementaria con respaldo científico para este fin. Esta disciplina facilita la expresión artística y creativa sin requerir habilidades previas, enfocándose en el proceso como medio terapéutico para la prevención y el manejo del estrés.

Diversos estudios han demostrado que la arteterapia ayuda a exteriorizar emociones y pensamientos difíciles de verbalizar, favoreciendo la liberación de tensiones y la reducción de niveles de ansiedad y cortisol. Además, fomenta el bienestar emocional, la autoestima y el autoconocimiento, aspectos fundamentales para contrarrestar la fatiga emocional y prevenir trastornos como la depresión. Asimismo, promueve el desarrollo de habilidades de afrontamiento y resiliencia, y mejora la concentración y el control de pensamientos negativos a través de prácticas de atención plena implícitas en la creación artística (Martin et al., 2018; Van Lith et al., 2021; Fitria et al., 2022).

Por estas razones, la arteterapia representa una estrategia valiosa para mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de medicina, contribuyendo a una formación más integral y saludable.

Objetivos

Objetivo General

Divulgar los beneficios de la arteterapia como herramienta terapéutica en la reducción del estrés en los estudiantes de medicina de la Corporación Universitaria Remington

Objetivos específicos

- Describir la importancia de la arteterapia en el manejo del estrés.
- Promover la efectividad del arte como recurso terapéutico, fomentando su aplicación en contextos de salud emocional y mental.

Metodología

1. Tipo de investigación

El presente proyecto corresponde a un enfoque descriptivo y aplicado. Es de tipo exploratorio-descriptivo, ya que busca generar y difundir información sobre los beneficios de la arteterapia en el manejo del estrés en estudiantes de medicina, utilizando como medio principal la red social Instagram.

2. Diseño de investigación

Se implementó un diseño observacional y no experimental, dado que no se realizó intervención directa en la población. La finalidad es difundir contenido educativo y evaluar la interacción e impacto a través de las herramientas de la plataforma.

3. Población y muestra

La población objetivo está constituida por los estudiantes de medicina de la Corporación Universitaria Remington.

La muestra fue no probabilística por conveniencia, conformada por los estudiantes que sigan, visualicen o interactúen con los contenidos publicados en la cuenta de Instagram del proyecto.

4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de información y retroalimentación del público se utilizaron:

- Encuestas cortas en historias de Instagram, orientadas a medir percepciones sobre estrés académico y arteterapia.
- Métricas de Instagram (Instagram Insights), incluyendo alcance, visualizaciones, interacciones, comentarios y número de respuestas en encuestas.

5. Diseño del producto de divulgación

Se utilizaó Instagram como principal medio de divulgación, debido a su amplia aceptación en la comunidad universitaria. Los contenidos se desarrollaron mediante

herramientas como Powtoon para videos didácticos y recursos gráficos diseñados de forma clara y accesible.

La programación fue la siguiente:

- **Historias de Instagram (3 veces por semana):** información breve, actualizaciones sobre arteterapia y encuestas interactivas.
- **Publicaciones (2 veces por semana):** alternando infografías y textos explicativos.

6. Estrategia de divulgación

Los mensajes fueron diseñados para ser claros, dinámicos y visuales. Se priorizaron tres ejes:

1. Conceptos básicos de la arteterapia.
2. Beneficios en el manejo del estrés.
3. Estrategias prácticas aplicables a estudiantes de medicina.

   El lenguaje fue accesible y motivador, evitando tecnicismos innecesarios. Se utilizaron ilustraciones, animaciones y videos breves para captar la atención y fomentar la comprensión.

7. Procedimientos de análisis de datos

El impacto se midió a partir de:

- Resultados de las encuestas publicadas en historias.

- Métricas de interacción de Instagram (alcance, visualizaciones, reacciones, comentarios, número de compartidos).
- Retroalimentación cualitativa obtenida de los comentarios y mensajes directos recibidos.

8. Consideraciones éticas

Se garantizo la confidencialidad y anonimato de los participantes en las encuestas.
La información difundida fue validada en fuentes científicas confiables, asegurando la precisión y responsabilidad en el contenido publicado. No se promovieron falsas expectativas sobre la arteterapia, sino que se presenta como un apoyo complementario en el manejo del estrés.

Resultados y Discusión

Durante la implementación del proyecto “Mind Arteterapia” en la red social Instagram, se logró generar un espacio digital de sensibilización, reflexión y participación activa en torno al uso de la arteterapia como estrategia para el manejo del estrés en estudiantes de medicina.

La página fue lanzada oficialmente el [29.09.2025], se llevaron a cabo diversas publicaciones que incluyeron:

- Una presentación del equipo de trabajo, conformado por estudiantes universitarios de la Universidad Remington, quienes cursan la carrera de Medicina.

- La justificación del proyecto, resaltando la importancia de abordar el estrés académico y emocional en estudiantes de esta disciplina.

Datos cuantitativos (según estadísticas de Instagram):

- Seguidores obtenidos: 32.
- Número total de publicaciones: 6.

Promedio de interacciones por publicación: 66 (likes). En el cual la primera publicación que fué el 01.10.2025 obtuvo 15 likes, La segunda publicación 06.10.2025 obtuvo 15 likes y 1 repost, la tercera publicación 06.10.2025 obtuvo 14 likes y 1 comentario, La cuarta publicación 15.10.2025 obtuvo 10 likes, la quinta publicación 15.10.2025 obtuvo 9 likes, La sexta publicación 27.10.2025 obtuvo 3 likes

Datos cualitativos (extraídos del formulario y comentarios en publicaciones):

- No se recibieron comentarios directos ni testimonios escritos por parte de los seguidores, pero se evidenció un interés inicial en el contenido publicado a través del número de visualizaciones, "me gusta" y seguidores obtenidos. Esto propone que la temática del proyecto que es el estrés en estudiantes de medicina y la propuesta de la arteterapia como herramienta de afrontamiento despertó curiosidad y fue bien recibida dentro de la comunidad estudiantil.
- Al día 29.10.2025 Si bien no se recibieron testimonios extensos, sí se evidenció una respuesta positiva y de interés por parte de los seguidores hacia el contenido

relacionado con el manejo del estrés y la arteterapia. Estos resultados sugieren que la temática del proyecto el estrés en estudiantes de medicina y la propuesta de la arteterapia como herramienta de afrontamiento despertó curiosidad, identificación y receptividad dentro de la comunidad estudiantil.

Discusión

Los resultados del proyecto “Mind Arteterapia” confirman que las plataformas digitales, particularmente Instagram, pueden ser espacios eficaces y accesibles para la divulgación de iniciativas académicas orientadas al bienestar emocional. En este caso, la página no solo cumplió con el propósito de difundir información, sino que además logró generar interacción significativa y un interés sostenido en torno a la relación entre arte y salud mental.

El incremento en el número de seguidores y en las interacciones refleja que la propuesta ha ido ganando visibilidad y aceptación entre los estudiantes, quienes reconocen en la arteterapia una alternativa viable y accesible para gestionar el estrés académico. Este crecimiento valida la pertinencia del proyecto y su potencial de continuidad, especialmente si se incorporan en futuras fases contenidos más dinámicos, espacios participativos y colaboraciones interdisciplinarias con profesionales en psicología y arteterapia.

Aunque algunas personas no expresaron públicamente sus experiencias, es importante considerar que la temática del estrés y la salud mental puede generar reservas o discreción al momento de compartir vivencias personales. Por tanto, la ausencia de testimonios no debe interpretarse como falta de impacto, sino como un indicador del carácter sensible del tema y de la necesidad de seguir promoviendo espacios seguros y empáticos de expresión.

En conclusión, la experiencia con “Mind Arteterapia” demuestra que es posible integrar arte, salud mental y tecnología digital dentro del entorno universitario, fomentando el autocuidado emocional, la creatividad y la conciencia del bienestar psicológico. El proyecto sienta las bases para futuras iniciativas que amplíen su alcance y profundicen en el uso de la arteterapia como estrategia educativa y preventiva frente al estrés académico.

Referencias

American Art Therapy Association. (2017). What is art therapy? In *Art Therapy Association*.

Del, R. D. M., Carolina, P. J., Belén, S. A., & Carmen, B. P. (2024). Art therapy as a therapeutic resource integrated into mental health programmes: Components, effects and integration pathways. *The Arts in Psychotherapy*, *91*, 102215.

Fitria, L., Putri, A. M., Fadli, R. P., Ifdil, I., Fitria, L., Putri, A. M., Fadli, R. P., & Ifdil, I. (2022). The effectiveness of art therapy to reduce academic stress among students during online learning. *COUNS-EDU| the International Journal of Counseling and Education*, *7*(1), 27–31. https://doi.org/10.23916/0020220735910

Giraldez-Hayes, A. & University of East London. (2020). Artes y bienestar psicológico: Las artes como intervenciones positivas. In *PÓS:Revista Do Programa De Pós-graduação Em Artes Da EBA/UFMG* (Vols. 10–20).

Koinig, I. (2022). Picturing Mental Health on Instagram: Insights from a Quantitative Study Using Different Content Formats. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(3), 1608. https://doi.org/10.3390/ijerph19031608

Liu, C., Xie, Y., Xu, Y., Song, Z., Tang, J., Shen, J., Jiang, Z., Shen, C., Zhan, X., Zheng, C., Liu, C., Xie, Y., Xu, Y., Song, Z., Tang, J., Shen, J., Jiang, Z., Shen, C., Zhan, X., & Zheng, C. (2024). Assessing the stress-relief impact of an art-based intervention inspired by the broaden-and-build theory in college students. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1324415.

Liu, L. & Medicinska naklada - Zagreb, Croatia. (2022). RESEARCH ON THE EFFECT OF ART THERAPY ON RELIEVING MENTAL STRESS OF COLLEGE STUDENTS. In *Psychiatria Danubina* (Vol. 34, Issue Suppl. 2, pp. 655–659).

Lost for words? Research shows art therapy brings benefits for mental health. (n.d.-a). UNSW Sites. https://www.unsw.edu.au/newsroom/news/2024/04/lost-words-research-shows-art-therapy-brings-benefits-mental-health

Lost for words? Research shows art therapy brings benefits for mental health. (n.d.-b). UNSW Sites. https://www.unsw.edu.au/newsroom/news/2024/04/lost-words-research-shows-art-therapy-brings-benefits-mental-health

Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., Koch, S., Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S. (2018). Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention—A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, *8*(2), 28.

Mindfulness based art therapy study protocol to determine efficacy in reducing college stress and anxiety. (2021). *PubMed*. https://doi.org/10.1186/s40359-021-00634-2

The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. (2016). In *Epidemiology and Psychiatric Sciences* (Vols. 25–25, pp. 113–122).

Tjasink, M., Keiller, E., Stephens, M., Carr, C. E., & Priebe, S. (2023). Art therapy-based interventions to address burnout and psychosocial distress in

healthcare workers—a systematic review. *BMC Health Services Research*, *23*(1), 1059.

Tremolada, M., Bonichini, S., & Taverna, L. (2016). Coping Strategies and Perceived Support in Adolescents and Young Adults: Predictive Model of Self-Reported Cognitive and Mood Problems. *Psychology*, *07*(14), 1858–1871.

Yeo, S. K. & Department of Communication, University of Utah. (2015). *PUBLIC ENGAGEMENT WITH AND COMMUNICATION OF SCIENCE IN a WEB-2.0 MEDIA ENVIRONMENT* [Report].

Zsila, Á., Reyes, M. E. S., Zsila, Á., & Reyes, M. E. S. (2023). Pros & cons: impacts of social media on mental health. *BMC Psychology*, *11*(1), 201.

Anexos

https://www.instagram.com/mind_arterapia?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNlZDc0MzIxNw==

¿QUIÉNES SOMOS?

Mind Arterapia

Somos estudiantes de medicina trabajando en un proyecto de divulgación sobre la arteterapia para el manejo del estrés en estudiantes de medicina.

NUESTRA IDENTIDAD

Mind terapia

es un proyecto dedicado a explorar y difundir los beneficios de la arteterapia como herramienta innovadora para el ***manejo del estrés*** en estudiantes de medicina. Surge de la necesidad de brindar alternativas creativas y accesibles que promuevan el ***bienestar emocional*** en un entorno académico altamente demandante.





NUESTRO OBJETIVO

El propósito principal es divulgar, de manera clara y cercana, cómo la arteterapia puede convertirse en un recurso efectivo para reducir el estrés, fomentar la autorreflexión y mejorar la calidad de vida de los futuros profesionales de la salud.



ESTRATEGIA DE DIVULGACIÓN



Para alcanzar este objetivo, se utiliza Instagram como canal estratégico de comunicación. Esta plataforma permite aprovechar formatos dinámicos y atractivos como:

- Publicaciones informativas con contenido visual
- Historias interactivas que fomentan la participación
- Reels creativos que muestran ejercicios prácticos de arteterapia
- Infografías que resumen conceptos clave de manera sencilla



La importancia del arte en el manejo de estrés



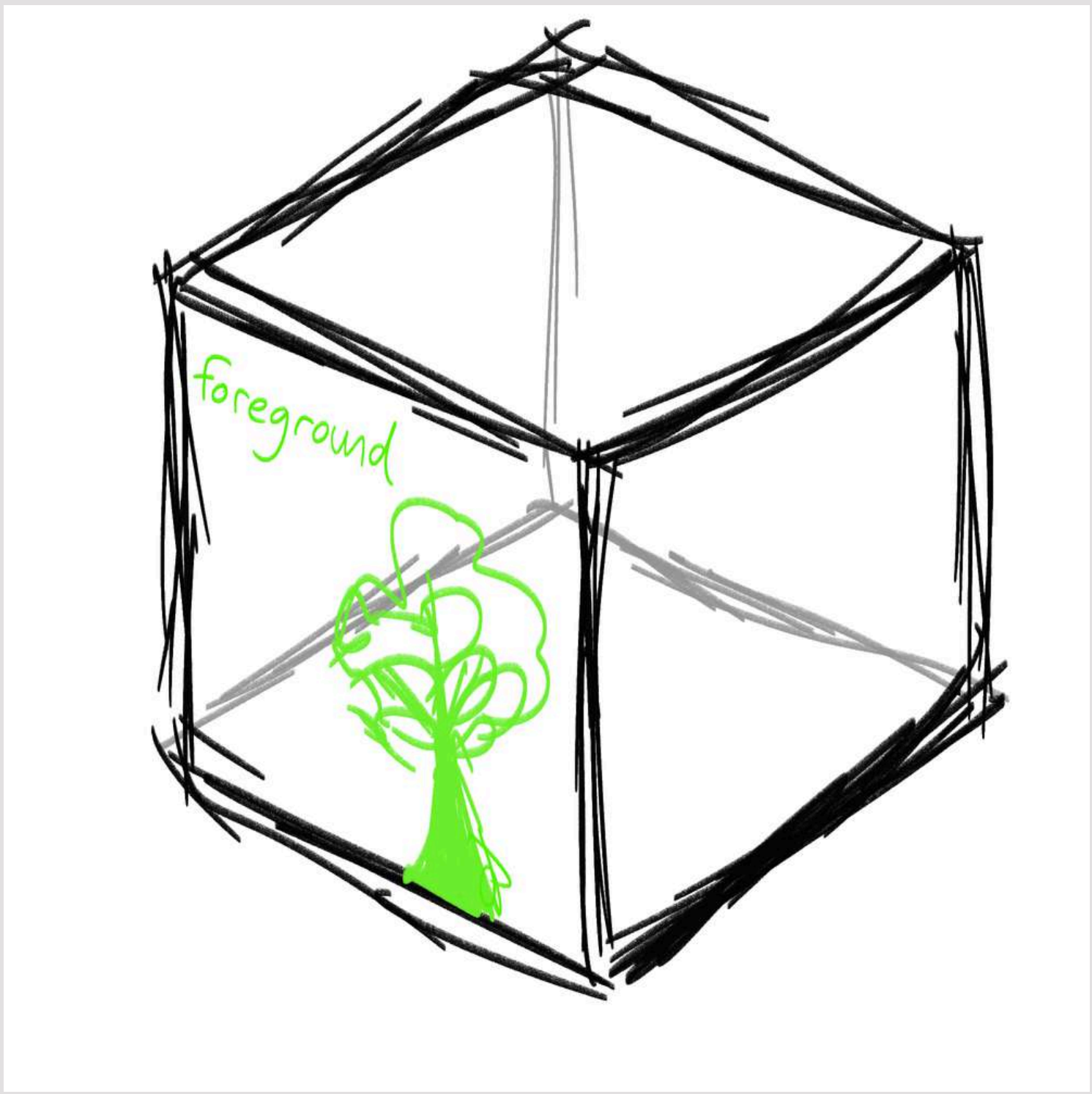


Nosotros representamos los sentimientos, emociones y percepciones sobre el mundo que nos rodea de manera creativa.



Es fundamental para nuestro desarollo y aprendizaje ya que nos permite ver el mundo de una diferente manera

Además, nos ayuda a reflexionar sobre nuestra existencia y a encontrar significado en el mundo que nos rodea.



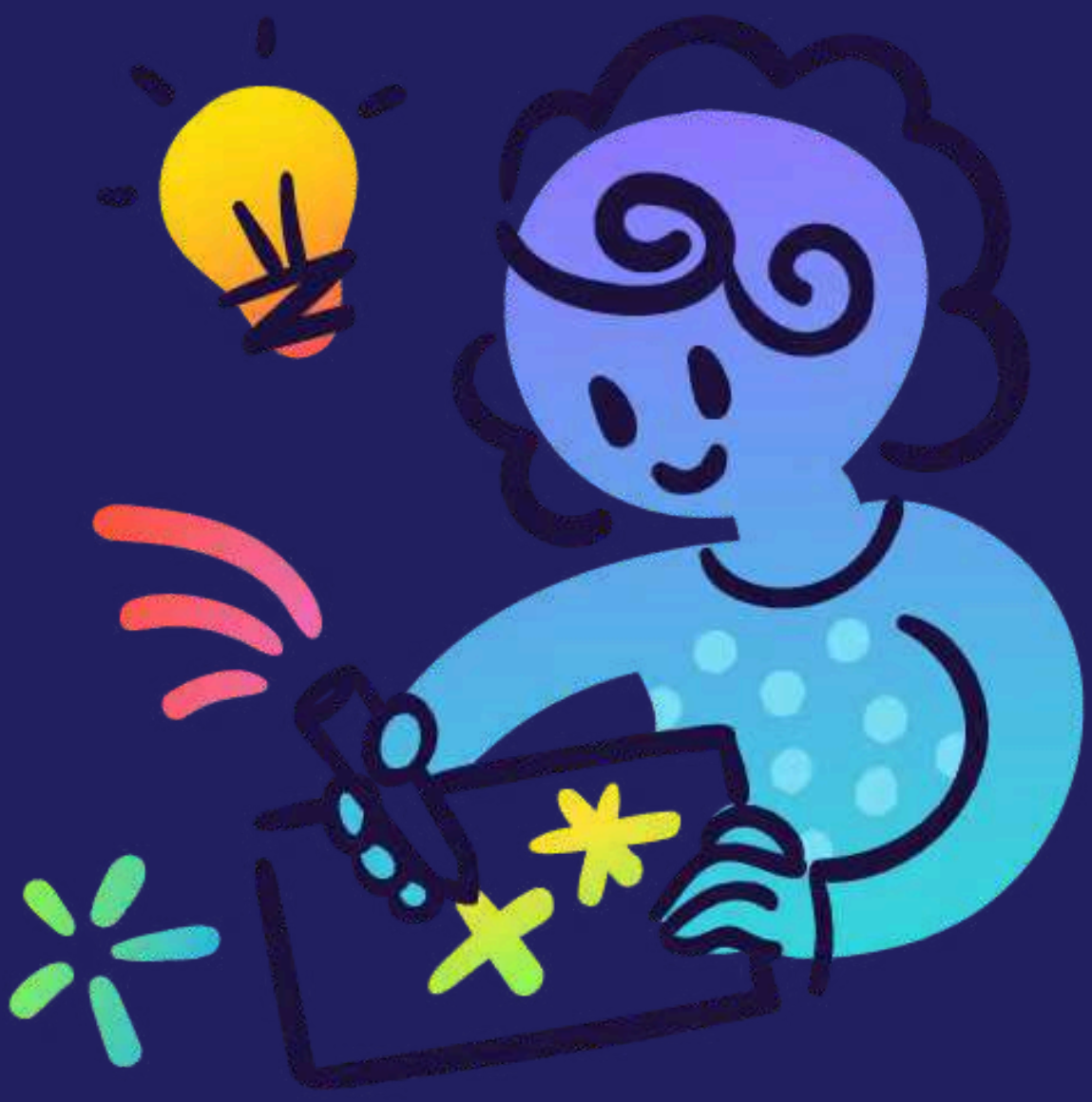
¿Sabías que no necesitas ser un artista profesional para disfrutar de los beneficios de participar en actividades de arteterapia?

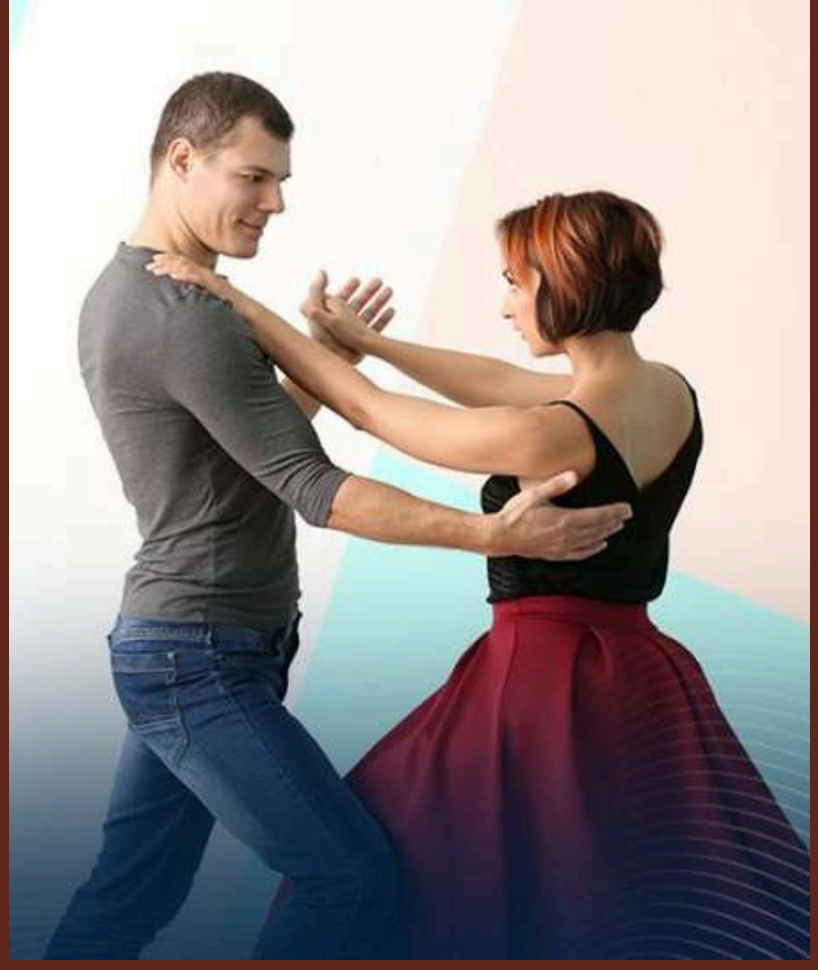
El arte tiene un poder único para tranquilizar la mente y el cuerpo, algo que la ciencia ha comenzado a comprender y documentar en profundidad.

- ***El dibujo ayuda a combatir el estrés al reducir el cortisol, la hormona del estrés, y aumentar la dopamina, la hormona del bienestar. También promueve la atención plena (mindfulness) al enfocar la mente en el presente y ofrece un medio no verbal para procesar y expresar emociones difíciles.***

Beneficios

- Permite exteriorizar emociones al usarlo como un canal para los sentimientos reprimidos.
- Induce un estado de "flujo" donde el tiempo parece desaparecer, al sumergirse por completo en la actividad.
- Mejora la concentración y ofrece un descanso mental de las preocupaciones.
- No se necesita talento artístico; incluso actividades simples como garabatear, colorear mandalas o el dibujo automático pueden proporcionar estos beneficios









MIND ARTERAPIA

BENEFICIOS DE LA ARTETERAPIA EN DANZA

Reducción del estrés y mejora emocional



El baile como arteterapia contra el estrés estimula la función cerebral, mejorando la memoria y la concentración, mientras que el componente de grupo fomenta la comunicación y el sentido de comunidad.

La danza/terapia de movimiento ayuda a mejorar la imagen corporal y la autoestima. También puede reducir miedos, expresar emociones como la ira, disminuir la tensión corporal, reducir el dolor crónico y mucho más





Beneficios de la música contra el estrés

MIND ARTERAPIA

Liberando el estrés a través del poder de la música

La música puede tener un profundo efecto tanto en las emociones como en el cuerpo, estimula el sistema dopaminérgico que brinda sensación de placer y motivación, ayuda a la secreción de serotonina que mejora el estado de satisfacción

La oxitocina que influye en la conducta social y reduce niveles de cortisol regulando la respuesta automática del estrés



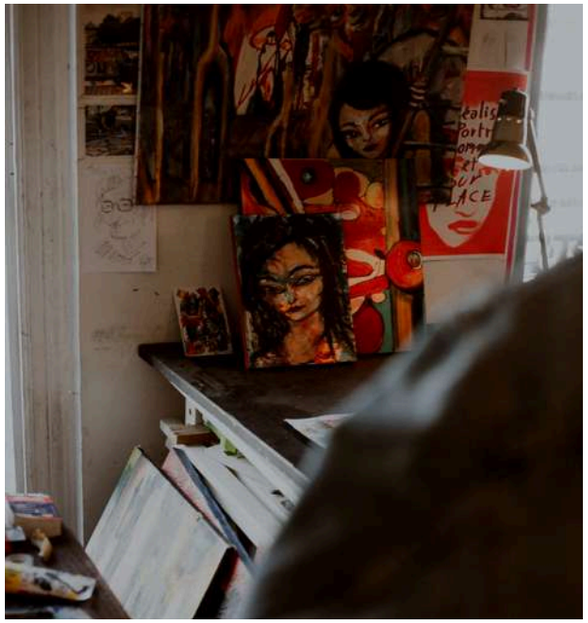


Beneficios



Mejora de la concentración y la memoria

Estimula la atención y la concentración, ayudando a fijar nuevos contenidos



Mejora de la creatividad y regulacion del sueño

Estimula la imaginación, la agilidad mental y permite la conciliación del sueño



Efecto relajante

La música, especialmente la de ritmo más lento, puede relajar los músculos y aquietar la mente.

ARTERTERAPIA

Infografía sobre arterterapia y sus múltiples beneficios para la salud mental.



¿QUÉ ES?

La arterterapia utiliza la creatividad para promover la **salud mental** y la expresión emocional.



BENEFICIOS

Los beneficios de la arterterapia incluyen reducción del estrés, mejora de la **autoestima** y fortalecimiento de las habilidades sociales.



APLICACIONES

Se puede aplicar en hospitales, escuelas y centros de salud mental para **mejorar el bienestar**.



COMUNIDAD

La arterterapia fomenta la conexión social y la **creatividad** en grupos diversos.



DATOS

Los datos relevantes muestran que el 80% de los participantes reportan **mejoras significativas** en su salud mental.