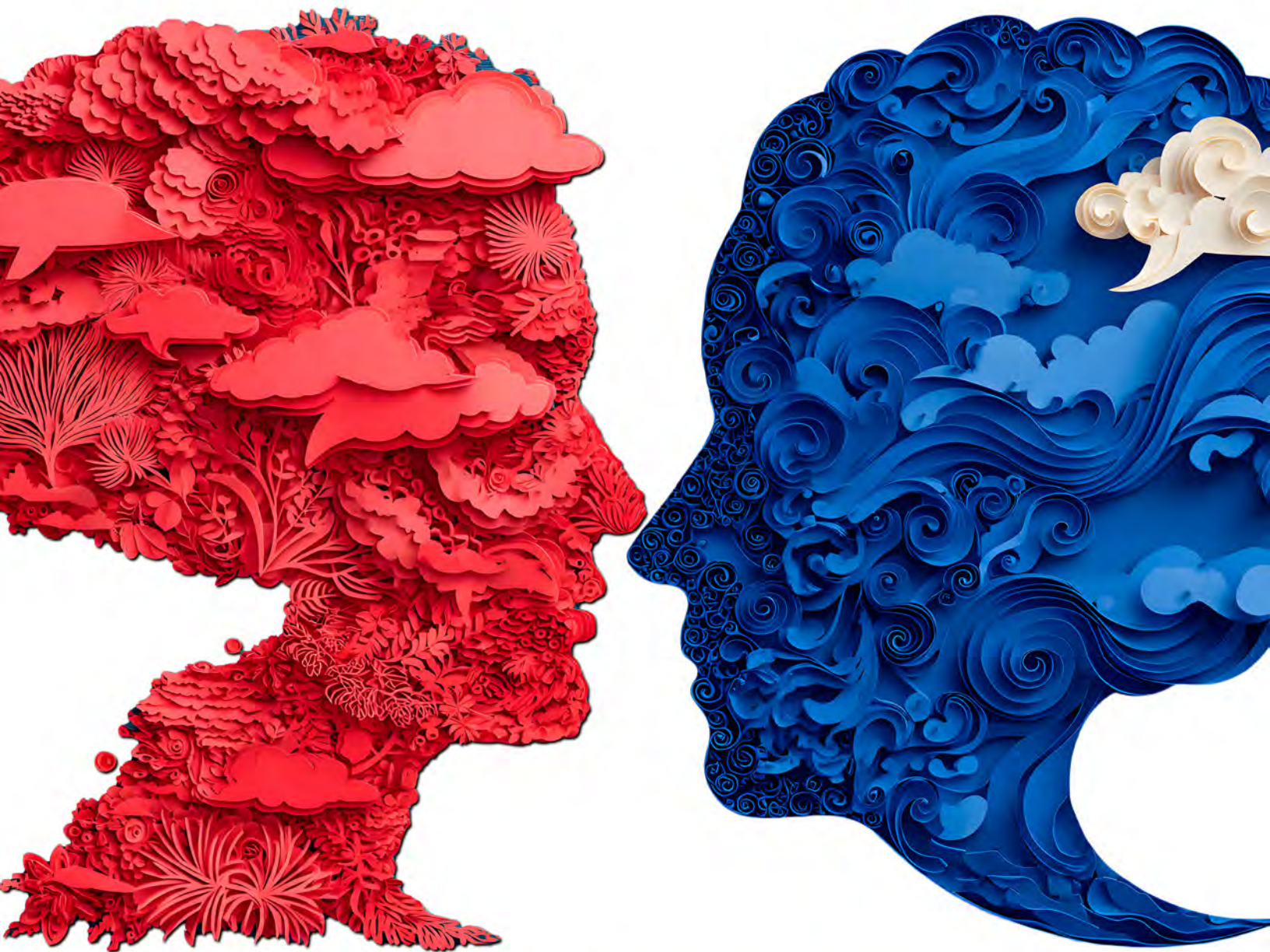


# MENTES EN DIÁLOGO

PERSPECTIVAS EDUCATIVAS, CLÍNICAS Y ORGANIZACIONALES



VALERIA PAOLA GONZÁLEZ DUEÑEZ

COORDINADORA

Transdigital<sup>®</sup>  
editorial

# **MENTES EN DIÁLOGO**

## **PERSPECTIVAS EDUCATIVAS, CLÍNICAS Y ORGANIZACIONALES**

**VALERIA PAOLA GONZÁLEZ DUEÑEZ**

**COORDINADORA**

FERMINA HINOJOSA VÁZQUEZ, FRANCISCO JAVIER JURADO GARCÍA, LEONARDO DE JESÚS GASTELUM VERDUGO, LUZ MARINA MÉNDEZ HINOJOSA, NIVIA TOMASA ÁLVAREZ AGUILAR, PERLA YAMILÉ GONZÁLEZ DUEÑEZ, SERGIO ANTONIO ORDOÑEZ GONZÁLEZ Y VALERIA PAOLA GONZÁLEZ DUEÑEZ

**AUTORES Y AUTORAS**

**Transdigital**<sup>®</sup>  
editorial

---

Título original: *Mentes en diálogo: perspectivas educativas, clínicas y organizacionales* / Valeria Paola González Dueñez (Coordinadora) — Ciudad de Querétaro, México: Editorial Transdigital, 2025 — 110 páginas.

International Standard Book Number (ISBN): 978-968-9724-09-4.

Digital Object Identifier (DOI) del libro: <https://doi.org/10.56162/transdigitalbc05>

Clasificación DEWEY. Materia: 150 - Psicología. Tipo de Contenido: Libros universitarios. Clasificación thema: J - Sociedad y ciencias sociales. Tipo de soporte: libro digital gratuito descargable. Formato: PDF. Tamaño: 1.8 Mb.

---



Este libro es una publicación de acceso abierto con los principios de Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY-NC-SA). Esta licencia permite a los reutilizadores distribuir, remezclar, adaptar y desarrollar el material en cualquier medio o formato únicamente con fines no comerciales y siempre que se otorgue la atribución al creador. Si remezcla, adapta o construye sobre el material, debe licenciar el material modificado bajo términos idénticos.

Esta obra ha sido dictaminada por pares académicos expertos con el método de doble ciego. Los dictámenes están resguardados en los archivos de la Editorial *Transdigital*.

D.R. 2025 Valeria Paola González Dueñez (Coordinadora).

D.R. 2025 Fermina Hinojosa Vázquez, Francisco Javier Jurado García, Leonardo de Jesús Gastelum Verdugo, Luz Marina Méndez Hinojosa, Nivia Tomasa Álvarez Aguilar, Perla Yamilé González Dueñez, Sergio Antonio Ordoñez González y Valeria Paola González Dueñez (autores y autoras).

D.R. 2025 Sello Editorial *Transdigital*.



Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales, S. C. Nombre de marca: *Transdigital*. Dirección: Circuito Altos Juriquilla 1132. Colonia Altos Juriquilla. C. P. 76230, Juriquilla, Querétaro, México. +52 (442) 301 32 38. [editorial@transdigital.mx](mailto:editorial@transdigital.mx) [www.editorial.transdigital.mx](http://www.editorial.transdigital.mx)



Registro en el Padrón Nacional de Editores como agente editor Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales, S. C., con el Dígito Identificador 978-607-99594.



Afiliación a la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana (CANIEM) con el número 4069, de conformidad con el artículo 17 de la Ley de Cámaras Empresariales y sus Confederaciones en vigor.

Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) de México con el folio: RENIECYT 2400068.




Sugerencia de referencia para el libro en APA 7a. edición:

González Dueñez, V. P. (2025) (Coordinadora). *Mentes en diálogo: perspectivas educativas, clínicas y organizacionales*. Editorial Transdigital. <https://doi.org/10.56162/transdigitalbc05>

# CONTENIDO

<b>CAPÍTULO 1.</b>	
<b>LA AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE: UNA PERSPECTIVA DESDE LA TEORÍA SOCIOCULTURAL A LA TEORÍA COGNITIVA SOCIAL</b> .....	<b>7</b>
<b>Valeria Paola González Dueñez</b>	
<b>CAPÍTULO 2.</b>	
<b>ARTE-TERAPIA: UNA HERRAMIENTA DE INTERVENCIÓN CONTRA EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS</b> .....	<b>21</b>
<b>Fermina Hinojosa Vázquez</b>	
<b>CAPÍTULO 3.</b>	
<b>EFICIENCIA TERMINAL EN NIVEL MEDIO SUPERIOR Y EL IMPACTO DE LA MOTIVACIÓN Y LA AUTOEFICACIA</b> .....	<b>39</b>
<b>Francisco Javier Jurado García</b>	
<b>CAPÍTULO 4.</b>	
<b>USO TECNOLÓGICO DE LA EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA Y NEUROPSICOLÓGICA</b>	<b>57</b>
<b>Leonardo de Jesús Gastelum Verdugo</b>	
<b>CAPÍTULO 5.</b>	
<b>DEL ESTRÉS CLÁSICO AL TECNOESTRÉS: NUEVOS DESAFÍOS EN LA SOCIEDAD DIGITAL</b> .....	<b>81</b>
<b>Perla Yamilé González Dueñez</b>	
<b>CAPÍTULO 6.</b>	
<b>DISEÑO DE UNA APP AUTORREGULATORIA DEL APRENDIZAJE</b> .....	<b>95</b>
<b>Valeria Paola González Dueñez, Luz Marina Méndez Hinojosa, Perla Yamilé González Dueñez, Nivia Tomasa Álvarez Aguilar y Sergio Antonio Ordoñez González</b>	
<b>SEMBLANZA DE AUTORES Y AUTORAS</b> .....	<b>107</b>



**CAPÍTULO 2.**  
**ARTE-TERAPIA: UNA HERRAMIENTA DE  
INTERVENCIÓN CONTRA EL ESTRÉS EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**FERMINA HINOJOSA VÁZQUEZ**

## CAPÍTULO 2.

# ARTE-TERAPIA: UNA HERRAMIENTA DE INTERVENCIÓN CONTRA EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

### INTRODUCCIÓN

En este capítulo se presenta un análisis acerca del arte-terapia como una herramienta de intervención eficaz e innovadora para disminuir síntomas de estrés en estudiantes universitarios. El estrés en estudiantes se produce cuando éstos perciben negativamente las demandas de su entorno, o cuando les resultan angustiantes ciertas situaciones y pierden el control para afrontarlas. Generalmente, estas experiencias se acompañan de síntomas físicos como ansiedad, cansancio y dificultades para dormir (Zárate et al., 2017).

Estudios realizados en poblaciones universitarias han encontrado una prevalencia de estrés significativa. Por ejemplo, Estrada et al. (2021) encontraron que un 47% de los estudiantes universitarios encuestados presentaron un nivel alto de estrés académico. Los factores que más incidieron en el nivel de estrés académico tuvieron que ver con las tareas (sobrecarga y/o poco tiempo para realizarlas), con las becas (alta competitividad en primeros lugares para ser beneficiario de becas), con el personal docente (uso de estrategias de enseñanza poco adecuadas), y con accesibilidad (problemas para acceder a internet y poca accesibilidad al aula de clases) (Estrada et al., 2021).

Estos resultados coinciden con lo encontrado por Silva-Ramos et al. (2020), quienes reportaron que existe un alto índice de estudiantes universitarios con estrés. Asimismo, identificaron que los estresores más frecuentes son: las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, y el tiempo limitado para hacer los trabajos. Por su parte, Guadarrama et al. (2012) encontraron que la mayor frecuencia de sucesos estresantes ocurre en estudiantes de entre 18 y 25 años.

Tomando en cuenta los altos índices de estrés en población universitaria, ese fundamental atender esta problemática, ya que el estrés es un factor de riesgo para enfermedades físicas y trastornos mentales (González et al., 2008). El estrés también puede influenciar el curso de un cuadro clínico, reducir el bienestar y la calidad de vida (Sandín, 1999).

A continuación, se explicará el concepto de estrés y la teoría transaccional del estrés para comprender de mejor manera esta problemática.

## DEFINICIÓN DE ESTRÉS Y TEORÍAS EXPLICATIVAS

En un inicio, el estrés era visto como un concepto unidimensional, es decir, una variable continua que iba de nivel bajo a nivel alto, y que simplemente daba información sobre el nivel de activación o alerta de la persona (Duffy, 1962). Dos de los primeros investigadores que estudiaron el concepto de estrés y lo diferenciaron según los efectos positivos o negativos que tuviera en las personas fueron Hans Selye y Richard Lazarus.

Selye (1974) sugirió dos tipos de estrés: el *distrés* y el *eustrés*. El *distrés* hace referencia a un tipo negativo de estrés que daña la salud, y que se caracteriza por emociones de enojo y agresión. Sin embargo, Selye también propuso que no todos los niveles de estrés eran negativos. El *eustrés* es un tipo de estrés constructivo relacionado con buena salud y asociado con emociones de empatía e intenciones de querer ayudar a las personas (Marty et al., 2005). Este modelo de estrés de Hans Selye, a pesar de su popularidad, no ha sido estudiado lo suficiente como para contar con evidencia empírica.

Por otro lado, Lazarus (1966) distinguió tres tipos de estrés psicológico: daño/pérdida, amenaza y desafío. En su modelo inicial, Lazarus (1966) explicó que el estrés ocasionado por un *daño/pérdida* tiene que ver con daños o pérdidas que ya ocurrieron en el pasado. La *amenaza* tiene que ver con daño o pérdida que no ha ocurrido todavía, pero que es posible o probable en un futuro próximo. Y el *desafío* consiste en la sensibilidad de que, aunque es probable que existan dificultades, éstas pueden ser superadas con persistencia y auto-confianza. Cada estrés se afronta de manera distinta, y tiene diferentes resultados psicofisiológicos y de desempeño.

La Teoría transaccional del estrés, desarrollada posteriormente por Lazarus y Folkman (1984), expande el modelo original de Lazarus explicando el estrés como una relación entre la persona y el ambiente:

La definición de estrés enfatiza la relación entre la persona y el ambiente, el cual toma en cuenta tanto las características de la persona, como la naturaleza del evento. Esto es similar al concepto médico moderno sobre enfermedad, la cual no solo es causada por un organismo externo; si una enfermedad ocurre depende también de la susceptibilidad del organismo. De manera similar, no hay una manera objetiva de predecir si ocurrirá una reacción de estrés psicológico sin tomar en cuenta las

características de la persona. Por lo tanto, el estrés psicológico es una relación entre la persona y el ambiente, el cual es evaluado por la persona como algo que excede sus recursos y pone en peligro su bienestar (p.21).

En este sentido, el concepto *transacción* implica que el estrés no se encuentra solo en la persona o solo en el ambiente, sino en una combinación de ambos (Cohen y Williamson, 1988; Lazarus, 1999). Adicionalmente, el estrés es considerado como un proceso, ya que no se mantiene estático, sino que cambia de acuerdo a las continuas interacciones entre la persona y su ambiente (Sandín, 1999).

Lazarus (1999) también menciona la importancia de estudiar la cultura y el grupo poblacional en el que se encuentran viviendo las personas, ya que hay ciertas condiciones personales (como el estatus migratorio, las guerras, el racismo, y los desastres naturales) y crisis sociales (como el desempleo, la pobreza, y el aislamiento social) que generan reacciones de estrés en individuos y en grupos, dependiendo de su respectiva posición sociocultural y económica en la sociedad.

De acuerdo con la Teoría transaccional del estrés (Lazarus & Folkman, 1984), para que un evento sea considerado estresante depende de dos procesos que median la relación persona-ambiente: la *evaluación cognitiva* y el *afrontamiento*. La evaluación cognitiva hace referencia al proceso de categorizar o clasificar un evento con respecto a su significado para nuestro bienestar. Este concepto nos ayuda a entender las diferencias entre personas que presencian un mismo evento estresante.

Cuando una persona presencia un evento, la evaluación que se hace de éste puede ser: irrelevante, positivo, o estresante (Lazarus & Folkman, 1984). Cuando un evento no tiene implicaciones para nuestra vida o no muestra amenaza para nuestro bienestar, el incidente se considera *irrelevante*. Esto significa que nada se pierde y nada se gana en la transacción. La evaluación del evento como *positivo* hace referencia a que dicha situación mejora el bienestar personal o promete hacerlo en un futuro. Estos eventos se relacionan con emociones positivas, tales como amor o felicidad.

Por otra parte, la evaluación del evento como algo *estresante*, implica que éste se ve como algo que implica un desafío, un daño/pérdida, o una amenaza. Cuando la persona considera que la situación es una amenaza para su bienestar, se realiza una segunda evaluación para tomar en cuenta las opciones de afrontamiento que se tienen para lidiar con

el evento estresante. El afrontamiento hace referencia a las estrategias cognitivas y conductuales que utiliza una persona para controlar o manejar situaciones que son evaluadas como estresantes (Sandín, 1999).

La evaluación de las opciones de afrontamiento disponibles y la valoración del riesgo personal, interactúan una con otra y es esto lo que determina el nivel de estrés y la respuesta emocional del individuo (Lazarus & Folkman, 1984). En resumen, podría decirse que el estrés y el afrontamiento son procesos recíprocos; cuando el afrontamiento es poco efectivo, el nivel de estrés aumenta; y cuando el afrontamiento es efectivo, el nivel de estrés disminuye (Lazarus, 1999). Esta relación entre estrés y afrontamiento es la razón por la cual el uso de estrategias de afrontamiento efectivo es tan importante en personas con niveles de estrés alto.

La importancia de encontrar estrategias y herramientas para manejar los niveles altos de estrés es por el posible efecto negativo que puede tener esta sintomatología en la calidad de vida de la persona y causar malestar psicológico adicional. Esto, debido a que el malestar psicológico es producido por la exposición constante a factores estresantes; puede presentarse como ansiedad, irritabilidad, ánimo bajo, desmoralización, incomodidad, intranquilidad, e incluso aumentar los niveles de estrés ya presentes (Cornejo et al., 2013; Páez et al., 1993). De manera similar a los niveles de estrés, la prevalencia de malestar psicológico en estudiantes universitarios en Latinoamérica es significativa, ubicándose por encima del 45% (Gutiérrez et al., 2010; Pereira et al., 2006).

El malestar psicológico inicialmente se presenta como una alteración emocional en la persona. Si bien no implica un trastorno psicopatológico, sí le corresponden una serie de síntomas como falta de concentración, dificultad para memorizar, dificultad para resolver problemas, bajas habilidades para el estudio, baja productividad y poco rendimiento académico; esto, eventualmente produce un deterioro en la vida diaria de la persona (Herrera et al., 2011; Mosqueda-Díaz et al., 2016).

Las situaciones más graves de malestar emocional generalmente se presentan en personas con vulnerabilidades emocionales (Espíndola et al., 2006). Esto es importante porque se ha encontrado que los estudiantes son especialmente susceptibles a presentar manifestaciones de malestar psicológico; sobre todo por las variables psicosociales y por las características propias de la vida académica (Cova et al., 2007; Herrera et al., 2011).

Por ejemplo, las presiones por las responsabilidades académicas, económicas y familiares, aun cuando no se tiene madurez o experiencia suficiente para desempeñarlas (Papalia et al., 2012). En esta etapa de vida también incrementan las conductas de riesgo, como el alto consumo de alcohol y mariguana, las cuales impactan de manera negativa la salud mental de los jóvenes, especialmente tomando en cuenta que pocas veces realizan actividades de autocuidado y se tiene poco acceso a tratamiento psiquiátrico y/o psicológico (Antúnez & Vinet, 2013).

El nivel de malestar psicológico que puede llegar a presentar una persona depende de las características personales, de los factores estresores, y de la forma de resolver conflictos (Espíndola et al., 2006). Es por ello que se considera indispensable encontrar herramientas innovadoras que intervengan tanto en los niveles de estrés como en el malestar psicológico que éste provoca. En el siguiente apartado, se brindará información sobre el concepto de arte-terapia y su uso como herramienta en salud mental para disminuir síntomas de estrés.

## **ARTE-TERAPIA COMO HERRAMIENTA EN SALUD MENTAL**

El arte se considera una expresión mediante la cual se comunican las ideas; es la interpretación de lo real o lo que imaginamos usando recursos plásticos o lingüísticos (Alcázar, 2018). Monterroza et al. (2019) refieren que el arte es el medio por el cual las personas podemos expresar ideas, sentimientos y emociones; se manifiesta de una manera original y diferente, atendiendo a la individualidad del artista, y es influenciado por la cultura y el contexto en el que se desenvuelve el ser humano.

Fue en la década de los cuarenta del siglo pasado cuando los profesionales de medicina comenzaron a notar que las personas con enfermedades mentales frecuentemente se expresaban mediante dibujos y otras formas de arte. Esto inspiró a ver el arte como una técnica que podía ser usada para sanar (Vaartio-Rajalin et al., 2020).

A principios del siglo XX, se empieza a observar la utilidad del arte como herramienta para la salud mental, y se empieza a estudiar de manera científica su aplicación para síntomas de malestares emocionales, como modo de expresión de vivencia de una enfermedad, e incluso como herramienta de diagnóstico (Barría-Oyarzo, 2015).

Una revisión de Hu et al. (2021) encontró que el número de artículos científicos sobre arte-terapia ha ido en aumento en los últimos 15 años. De igual manera, encontraron que

el arte-terapia mostró resultados positivos en pacientes con trastornos mentales, principalmente para reducir el sufrimiento de los síntomas.

Si bien existen diversos artículos que han reportado un posible efecto positivo en salud mental tras intervenciones de arte-terapia, igualmente se considera necesario mencionar las críticas que se tiene hacia esta herramienta artística. Es por esta razón que a continuación, se presentan las evidencias a favor encontradas en artículos de revisión, así como también las limitaciones de esta intervención artística.

El arte-terapia, propiamente dicho, es una intervención que utiliza materiales artísticos como principal modo para comunicación y expresión de emociones. La tarea del terapeuta del arte no es hacer una evaluación diagnóstica ni estética de las obras, ni tampoco medir la experiencia o habilidades artísticas de las personas. La meta de las actividades de arte-terapia es que las personas se expresen emocionalmente mediante el uso de materiales artísticos en un ambiente cómodo y seguro (British Association of Art Therapists, 2015; Cea, 2018).

Uno de los propósitos principales del uso del arte en espacios de salud mental es permitir a los pacientes un lugar en el que puedan habitar su propio cuerpo, relacionarse socialmente, comunicarse, y hacer expresión de las emociones que no logran mediar con palabras (Sy, 2016).

Durante las sesiones de arte-terapia se pueden utilizar diferentes materiales y medios de expresión, por ejemplo: pinturas, dibujos, música, danza, teatro, y escritura. Los dibujos y las pinturas son dos prácticas de arte-terapia que han sido mayormente útiles como parte complementaria de procesos terapéuticos dentro del campo de la psicología (British Association of Art Therapists, 2015).

La intervención de arte-terapia generalmente es dirigida de manera profesional por un artista o persona con experiencia en el tema; no necesariamente un psicoterapeuta (Bosman et al., 2021). Los terapeutas del arte planean sus sesiones para lograr metas y objetivos de salud mental mediante la selección adecuada de materiales e intervenciones para sus clientes (Shukla et al., 2022). A las personas se les proporcionan diversas herramientas y materiales creativos y se les impulsa a comunicarse a sí mismos de manera libre mediante las artes. Es clave la actitud positiva de los terapeutas del arte al momento de empatizar y motivar a sus pacientes (Crawford et al., 2012).

En cuanto a los beneficios de dicha práctica, la Asociación Estadounidense de Arte Terapia (2018) describe que mejora funciones cognitivas y sensorio-motoras, fomenta la auto-estima y la auto-conciencia, cultiva resiliencia emocional, mejora las habilidades sociales y reduce niveles de estrés.

El arte-terapia generalmente se usa en pacientes a quienes se les dificulta o son renuentes para expresarse en palabras, ya que juega un papel importante en facilitar el involucramiento cuando la interacción verbal directa es difícil, además, brinda una manera segura y directa de conectar con uno mismo y con los demás (Papangelo et al., 2020). Los beneficios adicionales de esta práctica es que su implementación no está limitada por aspectos de edad, lenguaje y/o condición de salud mental, y que es fácilmente aceptada por los pacientes.

Se han realizado investigaciones de arte-terapia y se han encontrado beneficios en personas con depresión y ansiedad (Crone et al., 2013; Ciasca et al., 2018), con psicosis (Attard & Larkin, 2016; Richardson et al., 2009; Tong et al., 2020), con demencia (Deshmukh, Holmes & Cardno, 2018; Hattori et al., 2011), con autismo (Jalambadani, 2020; Papangelo et al., 2020), y con cáncer (Bosman et al., 2021; Lefèvre, Ledoux, & Filbet, 2016).

Específicamente en contextos educativos, vale la pena mencionar *El Cuarto de Arte* (The Art Room, en inglés), el cual es una intervención grupal que se ha llevado a cabo desde el 2002 en escuelas del Reino Unido. El Cuarto de Arte está enfocado en estudiantes con necesidades de apoyo emocional y/o conductual, a quienes se les dificulta adaptarse a la educación convencional por diversas razones (por ejemplo: estar pasando por una situación difícil en casa, pérdida de un ser querido, problemas de aprendizaje y/o dificultades escolares). Los objetivos del programa son incrementar el bienestar, auto-confianza, independencia y habilidades para la vida de niños, adolescentes y jóvenes (Cortina & Fazel, 2015).

Los estudiantes generalmente asisten a El Cuarto de Arte por una o dos sesiones a la semana, cada sesión dura entre una y dos horas. Cada cuarto de arte tiene un área de descanso con sillas o sillones, un área para consumir alimentos, una mesa, y suficientes materiales artísticos para ser utilizados por todos los participantes. El cuarto de arte brinda a los estudiantes una intervención estructurada en un ambiente tranquilo, dentro de la escuela, pero lejos de los salones y de las presiones académicas. Estudios previos han demostrado que El Cuarto de Arte tiene un impacto positivo en los estudiantes (Eaude & Matthew, 2005).

## LIMITACIONES DEL ARTE-TERAPIA

El proceso para seleccionar una herramienta de salud mental adecuada y eficaz es complejo. Si bien es cierto que el arte-terapia ha demostrado buenos resultados en relación a su uso para disminuir síntomas de malestar emocional, como lo demuestran las revisiones de Hu et al. (2021) y Shukla et al. (2022); es igual de importante mencionar las limitaciones de esta herramienta para identificar las áreas de oportunidad y brindar una propuesta de intervención.

Una de las características problemáticas que más se menciona en los estudios sobre arte-terapia es que existe una gran variedad de ejercicios o actividades relacionadas al arte, ya que no hay un procedimiento único de intervención. Precisamente por esta diversidad de prácticas, ejercicios y actividades que se consideran parte del arte-terapia, es recomendable contar con un protocolo o guía donde se mencionen las intervenciones de arte-terapia que son viables y útiles específicamente en el área de salud mental.

Si bien el enfoque altamente personalizable de las intervenciones de arte-terapia beneficia que esta herramienta sea aplicable para diferentes problemáticas, la heterogeneidad de prácticas hace difícil establecer conclusiones precisas en los estudios de revisión, como lo mencionan Bosman et al. (2021). Estos autores también han encontrado falta de aleatoriedad y sesgos en la selección de participantes para los grupos control y experimental.

Otra dificultad sobre el uso del arte-terapia como herramienta en salud mental se relaciona con la falta de claridad para evaluar su efectividad como práctica por sí sola, es decir sin otro tipo de intervención psicológica o médica (Shukla et al., 2022), así como la poca información que existe en cuanto al tipo de preparación que debe tener el terapeuta del arte al guiar las intervenciones (Hu et al., 2021).

Del mismo modo, llama la atención que en los artículos científicos y revisiones que hablan del arte-terapia no se mencionen los potenciales efectos negativos que puede tener esta herramienta en caso de que se aplique de manera inadecuada a una problemática grave, y/o sin supervisión de un profesional de la salud.

Por último, se considera indispensable comprobar si los beneficios del arte-terapia que se han reportado en estudios europeos (Bossman et al., 2021; Cortina & Fazel, 2015; Mundet et al., 2015) también aplican en población mexicana, ya que son contextos culturales distintos. Asimismo, es necesario contar con intervenciones de arte-terapia que tengan

evidencia de su efectividad en jóvenes estudiantes, especialmente tomando en cuenta el efecto negativo a la salud que tienen los altos niveles de estrés.

Si bien en algunos casos es difícil la implementación de prácticas de arte-terapia en ciertos ambientes (ya sea por la falta de espacio, falta de recursos artísticos, o por el potencial de ensuciar el lugar), estas dificultades pueden superarse considerando los beneficios que han reportado diversos estudios y revisiones. Adicionalmente, el contexto académico puede ser más accesible que los hogares para intervenciones de este tipo enfocadas en mejorar la salud mental y el bienestar.

## PROPUESTA INNOVADORA

Tomando en cuenta la revisión de antecedentes sobre las intervenciones de arte-terapia, así como también las limitaciones, la propuesta de intervención que se detalla a continuación consta de dos fases: el diseño de un cuadernillo de actividades de arte-terapia y la implementación de dicho cuadernillo en un taller que incluye dinámicas de convivencia, técnicas de regulación emocional y actividades de pintura para disminuir los síntomas de estrés en estudiantes universitarios.

El cuadernillo consta de actividades de pinturas con base en la técnica lápices de colores y contiene pinturas de dos artistas famosos: Vasili Vasílievich Kandinsky y Vincent van Gogh; así como también notas informativas sobre teoría del color y técnicas de dibujo. La elección de utilizar lápices de colores se basa en su accesibilidad, bajo costo y versatilidad. Los estudiantes podrán aplicar diferentes tonalidades y texturas a las imágenes, explorando su propia creatividad y experimentando con diferentes técnicas artísticas. Además, al trabajar con pinturas de artistas famosos como Van Gogh y Kandinsky, se les proporciona la oportunidad de apreciar y aprender de la experiencia artística, al tiempo que se benefician de los efectos terapéuticos del proceso creativo.

A continuación, se describe una sesión del taller de arte-terapia para estudiantes universitarios con el fin de ejemplificar cómo se lleva a cabo el desarrollo de actividades. También se mencionan el objetivo de la sesión y los materiales necesarios.

Número de sesión: 5 de 10.

Objetivos de la sesión: dar la bienvenida a los participantes; facilitar la identificación y expresión de emociones; brindar una introducción sobre los colores fríos y cálidos y sobre la armonía de colores; realizar la actividad 5 del cuadernillo; reflexionar sobre cómo se sintieron al final de la actividad; mantener el compromiso de asistir a las sesiones siguientes.

Materiales necesarios para la sesión: etiquetas adhesivas y marcadores (para nombres), hoja de emociones (actividad escrita), proyector de imágenes, cuadernillo de arte-terapia, lápices de colores y sacapuntas.

Desarrollo de actividades:

### 1. Introducción (30 minutos)

Los instructores se presentan ante el grupo y solicitan a los participantes colocar las etiquetas adhesivas con su nombre para facilitar la interacción.

Se inicia la dinámica con la finalidad de identificar y expresar emociones. Los instructores reparten una hoja de emociones a cada participante y leen en voz alta la instrucción. Se indica que tienen 10 minutos para completar la actividad.

Al terminar el tiempo de la dinámica, el instructor facilita la conversación con diversas preguntas relacionadas a las emociones (¿fue fácil o difícil identificar lo que estaban sintiendo?, ¿qué emoción fue la más rápida de identificar?, ¿cuál emoción tomó más tiempo?, ¿cómo se sienten las emociones en el cuerpo?, ¿para qué sirve identificar emociones?). Los instructores mencionan la importancia de identificar y expresar emociones de manera saludable.

El instructor explica que la actividad de arte-terapia de la sesión se realizará con música instrumental de fondo y se dispone de 90 a 120 minutos para su realización.

### 2. Desarrollo (120 minutos)

Los instructores explican de manera general los colores fríos y cálidos, y la armonía de colores, así como también menciona algunos trucos para aplicar color. Un instructor reparte a cada participante su cuadernillo de arte-terapia y les pide que revisen la obra titulada "Study in Winter No.2" de Wassily Kandinsky (1911), y que realicen la Actividad 5.

Los instructores permanecen disponibles durante el desarrollo de la actividad artística para apoyar con dudas o preguntas. Una vez concluido el tiempo o la actividad, se les pide a los participantes que firmen su obra y que entreguen el cuadernillo.

### 3. Cierre (30 minutos)

Los instructores reúnen a los participantes para una reflexión grupal antes de finalizar la sesión. Mediante preguntas, se invita a los participantes a reflexionar sobre sus emociones después de terminar la actividad (¿qué tan creativos se sintieron antes, durante y al final de la actividad artística?).

Al finalizar la sesión, los instructores recuerdan a los participantes su compromiso para asistir a las siguientes sesiones del taller.

Esta intervención de arte-terapia propone un enfoque holístico para el manejo del estrés, integrando aspectos cognitivos, emocionales y sensoriales. Al aplicar color a las texturas, los estudiantes se sumergen en el presente, dejando a un lado las preocupaciones y tensiones académicas. La concentración requerida y la atención al detalle estimulan la relajación y favorecen la conexión mente cuerpo.

Además, esta propuesta ofrece una oportunidad única para la autorreflexión y la expresión emocional. A medida que los estudiantes trabajan en las imágenes pueden explorar sus propias emociones y sentimientos, y encontrar un espacio seguro para expresar y procesar sus experiencias personales. Esta actividad también fomenta la comunicación y el intercambio entre los estudiantes, ya que pueden compartir sus creaciones y experiencias en un entorno de apoyo.

En conclusión, la propuesta de intervención del cuadernillo de lápices de colores y del taller de arte-terapia ofrece una alternativa creativa, innovadora y terapéutica para el manejo del estrés en estudiantes universitarios. Las actividades del taller combinan la expresión artística, el aprendizaje de obras reconocidas y el autodescubrimiento emocional y cognitivo. Al implementar esta propuesta, se busca proporcionar a los estudiantes una herramienta efectiva para reducir el estrés, fomentar la relajación y promover el bienestar emocional.

## CONCLUSIONES

En este capítulo se analizó el papel del arte-terapia como herramienta de intervención para disminuir síntomas de estrés en estudiantes universitarios. Si bien el estrés es algo presente regularmente en la vida de las personas, en niveles altos éste deja de ser constructivo y se vuelve un factor de riesgo de enfermedades físicas y malestar psicológico, además que reduce el bienestar y la calidad de vida.

Debido a que estudios previos han encontrado una prevalencia de sintomatología significativa de estrés en poblaciones universitarias (Estrada et al., 2021; Guadarrama et al., 2012; Silva-Ramos et al., 2020; Zárate et al., 2017), se considera fundamental atender esta problemática y brindar herramientas innovadoras para disminuir los niveles de estrés y el malestar psicológico que lo acompaña.

En diversos artículos de revisión se ha presentado al arte-terapia como una intervención eficaz para mejorar la salud mental, especialmente en casos de personas con estrés

y malestar psicológico. Adicionalmente, existe evidencia a favor de esta intervención en ambientes educativos, por ejemplo, *El Cuarto de Arte* (The Art Room), una intervención grupal que inició hace más de 20 años en escuelas del Reino Unido.

Sin embargo, el arte-terapia también presenta ciertas limitaciones, por ejemplo, que existen tantos ejercicios o actividades artísticas que es difícil encontrar un procedimiento base para las intervenciones, y que la mayoría de intervenciones reportadas en estudios sean con población europea o estadounidense.

Por tal razón, el taller de arte-terapia presentado en este capítulo es una propuesta de intervención novedosa que incorpora características no encontradas en estudios previos. Especialmente al contar con un protocolo base que brinde la descripción de las actividades artísticas a realizar en cada sesión, al comparar entre grupos control y experimental, y para aplicar específicamente en estudiantes universitarios de México.

## REFERENCIAS

- Alcázar, K. (2018). *Propuesta de un taller de arte terapia para mejorar la convivencia en el aula de 4º grado de primaria del colegio parroquial María de la Providencia* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica San José]. Repositorio Institucional Facultad de Teología Pontificia y Civil de Lima. <http://190.116.28.116/handle/FTPCL/293>
- American Art Therapy Association (2018). *Definition of art*. Página web oficial de la American Art Therapy Association. <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>
- Antúnez, Z. y Vinet, E. (2013). Problemas de salud mental en estudiantes de una universidad regional chilena. *Revista Médica de Chile*, 141(2), 209-216. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872013000200010>
- Attard, A. & Larkin, M. (2016). Art therapy for people with psychosis: a narrative review of the literature. *Lancet Psychiatry*, 3, 1067–1078. [https://publications.aston.ac.uk/id/eprint/30618/2/Art\\_therapy\\_for\\_people\\_with\\_psychosis.pdf](https://publications.aston.ac.uk/id/eprint/30618/2/Art_therapy_for_people_with_psychosis.pdf)
- Barría-Oyarzo, C. S. (2015). Intersecciones entre el arte y el campo de la salud mental. *Revista de Psicología GEPU*, 6(1), 188-198. <https://revistadepsicologiagepu.es/tl/Intersecciones-entre-el-Arte-y-el-Campo-de-la-Salud-Mental.htm>
- Bosman, J., Bood, Z., Scherer-Rath, M., Dör, H., Christophe, N., Sprangers, M., y van Laarhoven, H. (2021). The effects of art therapy on anxiety, depression, and quality of life in adults with cancer: a systematic literature review. *Supportive Care in Cancer*, 29, 2289-2298. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00520-020-05869-0>
- British Association of Art Therapists (2015). *What is art therapy?* Página web oficial de British Association of Art Therapists. <https://www.baat.org/About-Art-Therapy>

- Cea, M. (2018). *El impacto del arte terapia como herramienta de intervención para la promoción de valores sociales en el Salvador* [Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica de El Salvador]. Sistema Bibliotecario UTEC. <http://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/tesis/941001122.pdf>
- Ciasca, E., Ferreira, R., Santana, C., Forlenza, O., Dos Santos, G., Brum, P. y Nunes, P. (2018). Art therapy as an adjuvant treatment for depression in elderly women: a randomized controlled trial. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 40, 256–263. <https://www.scielo.br/j/rbp/a/knJdPYVKqMkRmzZV75pM37R/>
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample in the U.S. En S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*. Editorial Sage.
- Cornejo, C., Cortez, C., Espinoza, N., Herrera, N., Muñoz, J. y Piwonka, D. (2013). *Malestar psicológico autopercibido según características personales y familiares en adolescentes de colegios municipalizados*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Valparaíso Chile]. Repositorio Institucional Universidad de Valparaíso. <https://repositoriobibliotecas.uv.cl/handle/uvscl/7681>
- Cortina, M. A. y Fazel, M. (2015). The Art Room: An evaluation of a targeted school-based group intervention for students with emotional and behavioural difficulties. *The Arts in Psychotherapy*, 42, 35-40. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197455614001282>
- Cova, F., Alvial, W., Aro, M., Bonifetti, A., Hernández, M. y Rodríguez, C. (2007). Problemas de salud mental en estudiantes de la Universidad de Concepción. *Terapia Psicológica*, 25(2), 105-112. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082007000200001&script=sci\\_arttext&lng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082007000200001&script=sci_arttext&lng=en)
- Crawford, M., Killaspy, H., Barnes, T., Barrett, B., Byford, S., Clayton, K., ... y Waller, D. (2012). Group art therapy as an adjunctive treatment for people with schizophrenia: multicentre pragmatic randomised trial. *BMJ*, 344. <https://www.bmj.com/content/344/bmj.e846>
- Crone, D., O'Connell, E., Tyson, P., Clark-Stone, F., Opher, S., y James, D. (2013). 'Art Lift' intervention to improve mental well-being: an observational study from U.K. general practice. *International Journal of Mental Health Nursing*, 22(3), 279–286. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1447-0349.2012.00862.x>
- Deshmukh, S. R., Holmes, J. y Cardno, A. (2018). Art therapy for people with dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD011073.pub2/full>
- Duffy, E. (1962). *Activation and behavior*. Editorial Wiley.
- Eaude, T., y Matthew, S. (2005). Making space for re-engagement: An evaluation of educational provision at The Art Room. *Oxford*. <https://www.edperspectives.org.uk/objects/edp/arfinalreport.pdf>

- Espíndola, J., Morales-Carmona, F., Díaz, E., Pimentel, D., Meza, P., Henales, C., Carreño, J. y Ibarra, A. (2006). Malestar Psicológico: algunas de sus manifestaciones clínicas en la paciente gineco-obstétrica hospitalizada. *Perinatología y Reproducción Humana*, 20(4), 112-122. <https://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2006/ip064h.pdf>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., y Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1). [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/22351](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/22351)
- González, M., Landero, R., y Ruiz, M. (2008). Modelo estructural predictor de la salud mental y física en mujeres. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 23(2), 101-108. [www.scielosp.org/pdf/rpsp/v23n2/05.pdf](http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v23n2/05.pdf)
- Guadarrama, R., Márquez, O., Mendoza, S., Veytia, M., Serrano, J., y Ruiz, J. (2012). Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1532-1547. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/34794>
- Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E., y Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7-17. <https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/1011>
- Hattori, H., Hattori, C., Hokao, C., Mizushima, K., & Mase, T. (2011). Controlled study on the cognitive and psychological effect of coloring and drawing in mild Alzheimer's disease patients. *Geriatrics and Gerontology International*, 11, 431-437. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1447-0594.2011.00698.x>
- Herrera, L., y Rivera, M. (2011). Prevalencia de malestar psicológico en estudiantes de enfermería relacionado con factores sociodemográficos, académicos y familiares. *Ciencia y Enfermería*, 27(2), 55-64. <https://revistas.udec.cl/index.php/cienciayenfermeria/article/view/9230>
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., y Xu, J. (2021). Art therapy: a complementary treatment for mental disorders. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Jalambadani, Z. (2020). Art therapy based on painting therapy on the improvement of autistic children's social interactions in Iran. *Indian Journal of Psychiatry*, 62, 218-219. [https://journals.lww.com/indianjpsychiatry/\\_layouts/15/oaks.journals/downloadpdf.aspx?an=01363795-202062020-00021](https://journals.lww.com/indianjpsychiatry/_layouts/15/oaks.journals/downloadpdf.aspx?an=01363795-202062020-00021)
- Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. Editorial McGraw-Hill.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Editorial Springer.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Editorial Springer.

- Lefèvre, C., Ledoux, M., & Filbet, M. (2016). Art therapy among palliative cancer patients: aesthetic dimensions and impacts on symptoms. *Palliative & Supportive Care*, 14, 376–380. <https://art-therapie-tours.net/wp-content/uploads/2016/02/PSC-LEFE-VRE2015.pdf>
- Marty, C., Lavín, M., Figueroa, M., Larraín de la C, D. y Cruz, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena de Neuro Psiquiatría*, 43(1), 25-32. <https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v43n1/art04.pdf>
- Monterroza, V., Buelvas, U., y Urango, J. (2019). Arte, creatividad y cultura en infantes. *Ciencia y Educación*, 3(2), 37-46. <https://doi.org/10.22206/cyed.2019.v3i2.pp37-46>
- Mosqueda-Díaz, A., González-Carvajal, J., Dahrbacun-Solis, N., Jofré-Montoya, P., Caro-Castro, A., Campusano-Coloma, E. y Escobar-Ríos, M. (2016). Malestar psicológico en estudiantes universitarios: una mirada desde el modelo de promoción de la salud. *Sanus*, 1, 48-57. <https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/download/58>
- Mundet, B., Beltrán, H., y Moreno, G. (2015). Arte como herramienta social y educativa. *Revista Complutense de Educación*, 26(2), 315-329. [http://dx.doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2015.v26.n2.43060](http://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2015.v26.n2.43060)
- Sandín, B. (1999). *El estrés psicosocial*. Editorial Klinik.
- Páez, D., Iraurgi, J., Valdosedá, M., y Fernández, I. (1993). Factores psicosociales y salud mental: un instrumento de detección de sujetos adolescentes en riesgo. *Boletín de la Asociación Vasco-Navarra de Pediatría*, 27(87), 34-48.
- Papalia, D., Feldman, R., y Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano* (12ª ed.). Editorial McGraw-Hill.
- Papangelo, P., Pinzino, M., Pelagatti, S., Fabbri-Destro, M. y Narzisi, A. (2020). Human figure drawings in children with autism spectrum disorders: a possible window on the inner or the outer world. *Brain Sciences*, 10, 398. <https://www.mdpi.com/2076-3425/10/6/398/pdf>
- Pereira, M., De Souza, M. y De Abreu, A. (2006). Prevalence and risk factors of common mental disorders among medical students. *Revista de Saúde Pública*, 40(6), 1035-1041. <https://revistas.usp.br/rsp/article/view/32170/34266>
- Richardson, P., Jones, K., Evans, C., Stevens, P. y Rowe, A. (2009). Exploratory RCT of art therapy as an adjunctive treatment in schizophrenia. *Journal of Mental Health*, 16, 483–491. [https://research.gold.ac.uk/id/eprint/3666/1/CJMH\\_A\\_248188\\_O.pdf](https://research.gold.ac.uk/id/eprint/3666/1/CJMH_A_248188_O.pdf)
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Editorial Lippincott.
- Shukla, A., Choudhari, S., Gaidhane, A., y Syed, Z. (2022). Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review. *Cureus*, 14(8), 1-6. <https://doi.org/10.7759/cureus.28026>

- Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., y Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://investigacion.uaa.mx/RevistalyC/archivo/revista79/Articulo%208.pdf>
- Sy, A. (2016). Una aproximación a la diversidad de perspectivas en torno a la atención del sufrimiento psíquico desde el arte. *Revista de Salud Pública*, 20(2), 22-39. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/110151>
- Tong, J., Yu, W., Fan, X., Sun, X., Zhang, J., Zhang, J. y Zhang, T. (2020). Impact of group art therapy using traditional Chinese materials on self-efficacy and social function for individuals diagnosed with schizophrenia. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.571124/full>
- Vaartio-Rajalin, H., Santamäki-Fischer, R., Jokisalo, P., y Fagerström, L. (2020). Art making and expressive art therapy in adult health and nursing care: a scoping review. *International Journal of Nursing Sciences*, 8, 102-19. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.09.011>
- Zárate, N., Soto, M., Castro, M. y Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98. <https://www.academiajournals.com/revista-alta-tec-y-sociedad>