

Programa de prevención y atención al estrés laboral
Subproceso de Ambiente Laboral

Sesión de arte terapia



+ INFO



Al servicio de los ambientes de trabajo saludables

Antes de la sesión del día de hoy es importante que usted conozca lo siguiente sobre el tema de arte terapia:

La capacidad creativa de las personas es algo natural e innato, todas las personas pueden expresarse desde cualquier forma artística, se convierte en un vehículo de comunicación muy poderoso porque da paso a que se manifieste tanto lo consciente como lo inconsciente, siendo muy liberador.

El taller en que usted participará forma parte de una serie de encuentros donde podrá aprender diferentes técnicas de atención del estrés laboral, las cuales podrá replicar de manera sencilla y breve.

Le invitamos desde este momento a que este taller sea el primer paso para incorporar estrategias creativas para expresar su sentir con respecto a su vida laboral y personal, como una herramienta alternativa. Esta no es más que una propuesta que podrá transformar a su conveniencia, de tal forma que se le insta a tener una actitud abierta y curiosa.

Para participar no se necesita tener habilidades artísticas excepcionales. La idea es usar el arte y la creatividad como **herramientas de comunicación.**



Parámetros básicos del taller:

-  Este no es un curso de arte.
-  Es un espacio alternativo para que usted aprenda a gestionar sus emociones en el trabajo.
-  Lo estético de su creación no es relevante en este taller, así que despreocúpese, lo valioso es que disfrute haciéndolo.
-  Sus creaciones no serán evaluadas ni interpretadas por nadie, usted será el único que le dará sentido a su creación.
-  Las profesionales de Ambiente Laboral le harán llegar un paquete con los materiales a utilizar en la sesión, además usted podrá complementar con cosas recicladas de su oficina u hogar.



Aspectos teóricos a saber:

El arte como mecanismo de autocuidado y de liberación del estrés:

El arteterapia implica el uso de recursos y elementos artísticos que facilitan la reflexión y expresión de las emociones ante cualquier situación, este se puede realizar desde diferentes formas como por ejemplo, el dibujo, las esculturas, el movimiento del cuerpo, a través de la música, entre otros.



Beneficios de la expresión por medio del arte

-  Se promueve la autoexpresión.
-  La autoestima y autoaceptación.
-  Permite movilizar las emociones bloqueadoras.
-  Alivia el estrés.
-  Protege y refuerza el sistema inmunológico, porque promueve estados de felicidad.
-  Activa la creatividad para resolver retos cotidianos.
-  Mejora el estado de salud mental y emocional y a su vez la productividad.
-  Reconoce la diversidad de pensamientos y de formas para expresarla.



Cabe mencionar, que al finalizar el taller se le facilitará material complementario (audios y un diario con actividades sugeridas) Para finalizar, recuerde que usted es su propio vehículo de transformación, las cosas empiezan por modificarse desde adentro con hábitos que le permitan conectarse con su sentir y usted tiene el poder para hacerlo si se lo propone. De antemano le damos la bienvenida al taller y esperamos le sea de mucha utilidad. Le recordamos que en la sesión tenga a la mano papel y algo para colorear (lápices, marcadores, crayones, o cualquier material donde pueda expresarse libremente).

Sesión de arte terapia



Programa de prevención y atención al estrés laboral
Subproceso de Ambiente Laboral



Al servicio de los ambientes de trabajo saludables