



**ESTRATEGIAS DE MARKETING Y COMUNICACIÓN PARA UNA OFERTA DE  
EXPRESIONES ARTÍSTICAS QUE REDUNDEN EN EL BIENESTAR  
EMOCIONAL**

María Natalia Ivirico Restrepo

Colegio de Estudios Superiores de Administración -CESA-

Maestría en Dirección de Marketing

Bogotá

2022

**ESTRATEGIAS DE MARKETING Y COMUNICACIÓN PARA UNA OFERTA DE  
EXPRESIONES ARTÍSTICAS QUE REDUNDEN EN EL BIENESTAR  
EMOCIONAL**

María Natalia Ivirico Restrepo

Director:

Claudia Gómez-Ramírez M.Sc

Colegio de Estudios Superiores de Administración -CESA-

Maestría en Dirección de Marketing

Bogotá

2022

## Tabla de Contenido

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| <i>índice de Figuras</i> .....                             | 5  |
| <i>índice de Anexos</i> .....                              | 6  |
| <i>Introducción</i> .....                                  | 7  |
| <b>1. Antecedentes</b> .....                               | 9  |
| <b>1.1. Bienestar emocional</b> .....                      | 9  |
| <i>1.1.1. Estrés, Ansiedad y Somatización</i> .....        | 9  |
| <i>1.1.2. Estrés</i> .....                                 | 10 |
| <i>1.1.3. Causas del Estrés</i> .....                      | 13 |
| <i>1.1.4. Estrés laboral</i> .....                         | 14 |
| <i>1.1.5. Psicología de la salud</i> .....                 | 14 |
| <b>1.2. Expresiones artísticas</b> .....                   | 15 |
| <b>1.3. Artes Escénicas y manejo de ansiedad</b> .....     | 15 |
| <b>1.5. Objetivo General</b> .....                         | 16 |
| <i>1.5.1 Objetivos Específicos</i> .....                   | 16 |
| <b>1.6. Hipótesis</b> .....                                | 16 |
| <b>2. Marco Teórico</b> .....                              | 17 |
| <b>2.1. Crecimiento Intensivo (Matriz de Ansoff)</b> ..... | 17 |
| <i>2.1.1. Penetración de Mercado</i> .....                 | 18 |
| <i>2.1.2. Desarrollo de Mercado</i> .....                  | 18 |
| <i>2.1.3. Desarrollo de Producto</i> .....                 | 18 |
| <i>2.1.4. Diversificación</i> .....                        | 18 |
| <b>2.2. Segmentación</b> .....                             | 18 |
| <i>2.2.1. Estrategias de Segmentación</i> .....            | 19 |
| <b>2.3. Selección de mercado meta</b> .....                | 22 |
| <b>2.4. Posicionamiento</b> .....                          | 22 |
| <b>2.5. Estrategia de Comunicación</b> .....               | 23 |
| <i>2.5.1. Audiencia Objetivo</i> .....                     | 24 |
| <i>2.5.2. Perfil del receptor</i> .....                    | 25 |
| <i>2.5.3. Mezcla de Comunicación</i> .....                 | 25 |
| <i>2.5.4. Mensaje</i> .....                                | 26 |
| <i>2.5.5. Medios</i> .....                                 | 30 |
| <b>3. Estado del Arte</b> .....                            | 31 |
| <b>3.1. Motivadores</b> .....                              | 31 |
| <i>3.1.1. Afectación del cuerpo por estrés</i> .....       | 32 |
| <i>3.1.2. Formas de afrontar el estrés</i> .....           | 33 |
| <b>3.2. Proyecto Shaper</b> .....                          | 33 |
| <b>3.3. Salud y Expresiones Artísticas</b> .....           | 34 |

|                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.4. Marketing y Expresiones artísticas .....                                     | 35        |
| <b>4. Metodología.....</b>                                                        | <b>36</b> |
| 4.1. Tipo de Investigación.....                                                   | 36        |
| 4.1.1. Investigación Exploratoria .....                                           | 37        |
| 4.1.2 Investigación Descriptiva.....                                              | 37        |
| 4.3. Grupo objeto de estudio .....                                                | 38        |
| 4.3.1. Primario.....                                                              | 38        |
| 4.3.2. Secundario.....                                                            | 38        |
| 4.4. Fuentes de Información.....                                                  | 38        |
| 4.4.1. Etapa exploratoria – Estudio de escritorio.....                            | 38        |
| 4.4.2. Etapa de trabajo de campo. Instrumentos de recolección de información..... | 39        |
| 4.5. Muestreo .....                                                               | 42        |
| 4.5.1. Universo.....                                                              | 42        |
| 4.5.2. Tipo de muestreo .....                                                     | 42        |
| 4.5.3. Tamaño de muestra.....                                                     | 42        |
| 4.6. Procesamiento .....                                                          | 43        |
| 4.7. Limitaciones.....                                                            | 44        |
| <b>5. Análisis .....</b>                                                          | <b>44</b> |
| 5.1. Perfil predominante de la muestra .....                                      | 44        |
| 5.2. Beneficios percibidos .....                                                  | 47        |
| 5.3. Perfil conductual en la práctica de las expresiones artísticas .....         | 49        |
| 5.4. Interés por uso de expresiones artísticas .....                              | 51        |
| 5.5. Perfil receptor.....                                                         | 54        |
| 5.6. Factores de éxito y de oportunidad para la viabilidad de la oferta.....      | 55        |
| 5.7. Factores amenazantes para la viabilidad de la oferta .....                   | 56        |
| <b>6. Propuesta de estrategia de Marketing y de Comunicación .....</b>            | <b>57</b> |
| 6.1.1. Segmentación .....                                                         | 57        |
| 6.1.2. Selección de mercado meta.....                                             | 57        |
| 6.1.3. Posicionamiento .....                                                      | 58        |
| 6.2.1. Audiencia Objetivo.....                                                    | 58        |
| 6.2.2. Mezcla de Comunicación.....                                                | 59        |
| 6.2.3. Manejo de actitudes .....                                                  | 59        |
| 6.2.4. Estrategia de Mensaje .....                                                | 59        |
| 6.2.5. Medios.....                                                                | 60        |
| <b>7. Conclusiones .....</b>                                                      | <b>60</b> |
| <b>Referencias .....</b>                                                          | <b>62</b> |
| <b>Anexos .....</b>                                                               | <b>67</b> |

## Índice de Figuras

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1 <i>Esquema del eje hipotálamo-hipófiso-adrenal</i> .....                            | 11 |
| Figura 2 <i>Esquema de de respuesta al estrés</i> .....                                      | 12 |
| Figura 3 <i>Matriz Ansoff</i> .....                                                          | 17 |
| Figura 4 <i>Variables de segmentación</i> .....                                              | 21 |
| Figura 5 <i>Pasos del proceso de segmentación</i> .....                                      | 22 |
| Figura 6 <i>Paso 1- Filtro de información</i> .....                                          | 27 |
| Figura 7 <i>Paso 2 – Filtro de información</i> .....                                         | 27 |
| Figura 8 <i>Paso 3 – Filtro de información</i> .....                                         | 28 |
| Figura 9 <i>Técnica VIPS</i> .....                                                           | 28 |
| Figura 10 <i>Círculo dorado</i> .....                                                        | 29 |
| Figura 11 <i>Componentes comunicación</i> .....                                              | 29 |
| Figura 12 <i>Maneras de afrontar el estrés</i> .....                                         | 33 |
| Figura 13 <i>Datos demográficos – Género</i> .....                                           | 44 |
| Figura 14 <i>Datos demográficos – Edad</i> .....                                             | 45 |
| Figura 15 <i>Datos demográficos - Estrato socioeconómico</i> .....                           | 45 |
| Figura 16 <i>Datos Demográficos - Nivel educativo</i> .....                                  | 46 |
| Figura 17 <i>Datos demográficos- Área de estudio</i> .....                                   | 46 |
| Figura 18 <i>Datos demográficos- Ocupación</i> .....                                         | 46 |
| Figura 19 <i>Datos de beneficios: Gustaría practicar</i> .....                               | 47 |
| Figura 20 <i>Datos de beneficios: Físicos</i> .....                                          | 48 |
| Figura 21 <i>Datos de beneficio: Psicológicos y sociales</i> .....                           | 48 |
| Figura 22 <i>Datos de beneficios: Psicológicos</i> .....                                     | 49 |
| Figura 23 <i>Datos de hábitos: Práctica de expresiones artísticas</i> .....                  | 50 |
| Figura 24 <i>Datos de hábitos: Expresiones artísticas practicadas</i> .....                  | 50 |
| Figura 25 <i>Datos de hábitos: Frecuencia de práctica</i> .....                              | 51 |
| Figura 26 <i>Datos de hábitos: Modalidad de la práctica</i> .....                            | 51 |
| Figura 27 <i>Datos de interés</i> .....                                                      | 52 |
| Figura 28 <i>Datos de interés: Actividad de expresión artística</i> .....                    | 52 |
| Figura 29 <i>Datos de interés: Horario de conveniencia y frecuencia de preferencia</i> ..... | 53 |
| Figura 30 <i>Datos de interés: Metodología de la práctica</i> .....                          | 53 |
| Figura 31 <i>Datos de perfil del receptor</i> .....                                          | 54 |
| Figura 32 <i>Datos de perfil del receptor</i> .....                                          | 55 |

**Índice de Anexos**

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Anexo 1 <i>Guion entrevista a profundidad – Expertos</i> .....                     | 67  |
| Anexo 2 <i>Guion Focus Group</i> .....                                             | 69  |
| Anexo 3 <i>Transcripción Focus Group</i> .....                                     | 70  |
| Anexo 4 <i>Transcripción entrevista Ginnette</i> .....                             | 120 |
| Anexo 5 <i>Encuesta a grupo objetivo</i> .....                                     | 207 |
| Anexo 6 <i>Universo encuestas. Tomado de Saludata observatorio de Bogotá</i> ..... | 219 |

## Introducción

La presente investigación además de llevarse a cabo con la motivación de aplicar los conceptos aprendidos durante la Maestría en Dirección de Marketing en situaciones de la vida cotidiana, se hace con la intención de desarrollar un tema que para la autora es muy importante a nivel personal, de desarrollar un proyecto que puede ayudar al manejo del estrés y la ansiedad, además de potenciar la creatividad intrínseca que todas las personas tienen.

El tema y problema de investigación llegan a la autora gracias a la experiencia previa con las expresiones artísticas y su incidencia en su salud física, mental y emocional especialmente en época de pandemia donde se han incrementado trastornos como la ansiedad y la depresión.

“La pandemia está provocando un incremento de la demanda de servicios de salud mental. El duelo, el aislamiento, la pérdida de ingresos y el miedo están generando o agravando trastornos de salud mental. Muchas personas han aumentado su consumo de alcohol o drogas y sufren crecientes problemas de insomnio y ansiedad.” (OMS, 2020, S.P).

De acuerdo con la Psicóloga Nicole Castañeda (2021) “El aumento del desempleo, el incremento de las deudas, la presión de cargas laborales excesivas, problemas de salud, problemas familiares, presión académica, falta de actividad y un sin número de situaciones generan incrementos de estrés, y trastornos mentales que se podrían canalizar y manejar de una mejor manera poniendo en práctica una expresión artística”

Es importante analizar la situación actual con el objeto de plantear estrategias de marketing y de comunicación para una oferta de expresiones artísticas en pro del bienestar emocional, de acuerdo a la psicóloga Nicole Castañeda (2021), es importante analizar esto para “lograr tener un equilibrio emocional, físico y psicológico adecuado y para lograr tener una armonía entre las diferentes responsabilidades cotidianas y la vida personal”.

Para efectos del presente estudio, a nivel personal, laboral y de relaciones a todo nivel. Según la psicóloga Ginette Muñoz (2021), “las expresiones artísticas son una herramienta excelente para poder expresar deseos internos, necesidades que no puede poner en solo palabras, ideas que no se expresan tan fácilmente, lo que hace que una persona desarrolle mucho más su integralidad.”

La pregunta que se pretende responder en esta investigación es establecer ¿cuáles son las estrategias de marketing y de comunicación pertinentes para una oferta de expresiones artísticas que persigue incrementar el bienestar emocional de adultos entre los 30 y los 45 años de los estratos 5 y 6 en la ciudad de Bogotá, Colombia? Con base en esta pregunta de investigación se plantea el objetivo general de Determinar las estrategias de marketing y de comunicación que permitan penetrar el mercado para ofertas de las expresiones artísticas enfocadas al beneficio emocional para el grupo objetivo. Los resultados que se esperan obtener de esta investigación consisten en: Identificar la percepción actual que tiene el grupo objeto de estudio de las expresiones artísticas y sus beneficios emocionales, determinar los beneficios de incluir en la vida cotidiana las expresiones artísticas, desarrollar un plan de comunicación apropiado para el grupo objetivo en la divulgación de los beneficios de las expresiones artísticas para el bienestar emocional y establecer la viabilidad de la creación de un centro con oferta de expresiones artísticas para el bienestar emocional desde el punto de vista de marketing.

## **1. Antecedentes**

Como punto de partida se considera necesario establecer de forma clara y precisa los conceptos de expresiones artísticas y de bienestar emocional.

### **1.1. Bienestar emocional**

De acuerdo con la psicóloga Nicole Castañeda (2021) el bienestar emocional consiste en lograr aceptar el estado emocional, aceptar las emociones y lograr autorregularlas para tener una vida funcional. No se trata en ningún momento de siempre estar feliz, se puede tener bienestar emocional estando triste siempre y cuando se pueda manejar el dolor y la tristeza, aceptando dichas emociones.

“La atención en el bienestar subjetivo ha sido profundizada desde la base de la exploración de las fortalezas humanas y de los factores que contribuyen a la felicidad de los seres humanos” (López, 2022, p 290)

Por lo tanto, así las cosas, es necesario profundizar en las causas de origen del malestar emocional, tal como el estrés, la ansiedad y la somatización.

#### *1.1.1. Estrés, Ansiedad y Somatización*

Según Holloway (2000, pp 89-95) es muy importante entender que la somatización es la manifestación de un malestar que está aquejando a una persona, ya sea ansiedad, depresión, angustia, etc. Estos síntomas suelen presentarse de manera física, bien sea dolor de cabeza, náuseas, alergias, dolor de estómago, en fin, hay un sin número de síntomas físicos de origen somático.

Las enfermedades psicósomáticas se pueden dar por la activación del sistema nervioso autónomo (Wimbush, 2000, p 143-174) el cual segrega diferentes sustancias químicas y hormonales que hacen que se generen diferentes respuesta físicas y psicológicas para esto. Es

muy importante tener en cuenta que el soporte afectivo que puedan tener las personas son factores que ayudan al mejor manejo del estrés y la ansiedad (Sandín, 1999, s.p).

Actualmente se está conviviendo con una pandemia que no solo pone en riesgo la vida de las personas contagiadas, sino que también está poniendo en riesgo la salud mental de la humanidad. Después de realizar varios estudios, se encontró que las personas que fueron sometidas a una cuarentena presentaron diferentes síntomas como estrés post traumático, depresión, insomnio, entre otros. (Brooks et Al, 2020, p 913)

Durante la cuarentena las personas han sido sometidas a ciertos estresores que podían llegar a detonar un estado psicológico, los más comunes fueron: la Duración de la cuarentena, comenzó siendo de 15 días y se fue alargando hasta casi llegar a 6 meses; el miedo a infectarse, salir era todo un reto, se pasan preguntas como: ¿Qué pasa si esta persona que está acá está infectada y me infecta?, ¿Y si no lavo bien el mercado que tal que me infecte?, ¿Y si el domiciliario está infectado, me infectará?, y así un millón de preguntas que alimentan ese miedo a la infección. La frustración y el aburrimiento, es inevitable sentirse frustrado y aburrido después de pasar más de 15 días encerrado en un mismo lugar compartiendo con las mismas personas. La información que no es confiable o 100% verificable, comenzaron a salir muchas teorías de lo que se podía o no hacer, de la forma de evitar o no el contagio, del peligro o no del virus. (Brooks et Al, 2020, p 916)

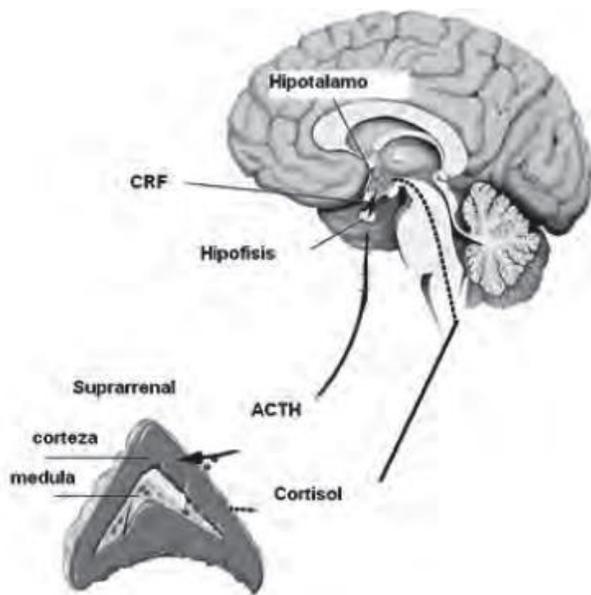
### *1.1.2. Estrés*

El estrés es un “estado de excitación desagradable en el cual las personas perciben que las exigencias de un evento ponen a prueba o exceden su capacidad para satisfacerlas o modificarlas” (Kassin et Al, 2010, p 510). “Se suele asociar a un estado patológico, sin embargo, el mismo alude a una reacción del ser humano ante situaciones amenazantes o de excesiva

demanda, y pueden estar al servicio de la supervivencia del sujeto y de la especie” (Vales, 2011, p 177), en la figura 1 se evidencia la respuesta biológica del estrés en el cuerpo.

### Figura 1

*Esquema del eje hipotálamo-hipófiso-adrenal*

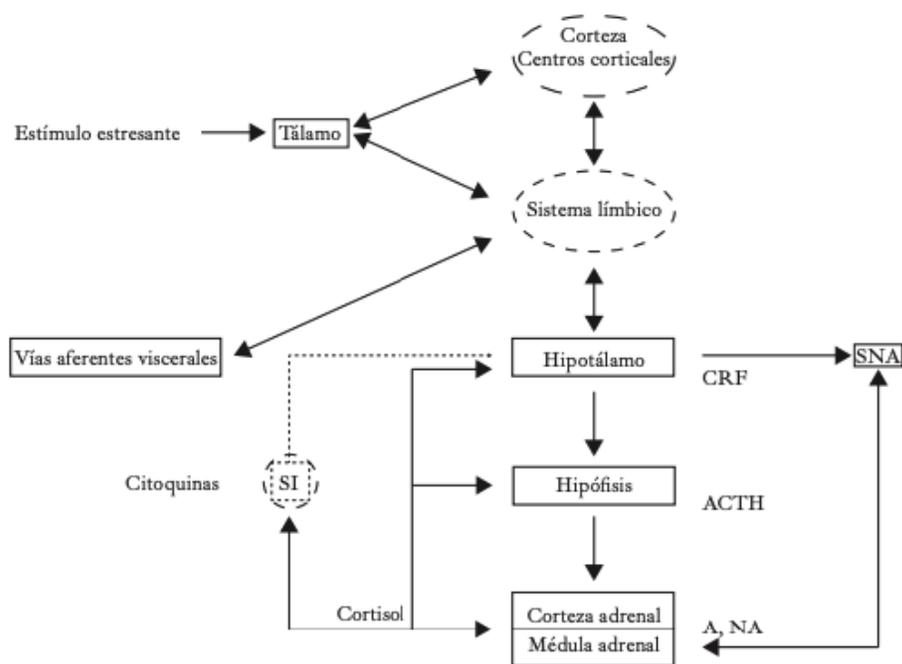


*Fuente: Capítulo 21. Manual de bases biológicas del comportamiento humano (Vals, 2011, p 177)*

Las neuronas involucradas en la respuesta del estrés “proyectan a los sitios de control de la respuesta autonómica (sna) y al sistema límbico, generando la respuesta de ansiedad”. (Vals, 2011, p 178). Cada persona puede tener su forma de manejar y canalizar el estrés, pero definitivamente lo importante es lograrlo manejar para que este no tenga repercusiones en nuestra salud física y mental.

“Las emociones intervienen en la valoración del estímulo estresor, especialmente desde centros subcorticales y corticales que en conjunto determinan una valoración subjetiva consciente de la experiencia.” (Vals, 2011, p 178) La figura 2 ilustra la situación

**Figura 2**  
*Esquema de de respuesta al estrés*



*Fuente: Capítulo 21. Manual de bases biológicas del comportamiento humano (Vals, 2011, p 179)*

Hay muchas situaciones que pueden generar estrés, el tráfico, una reunión, una cita médica, tener una primera cita, entre otras.

Para enfrentar las diferentes situaciones de estrés se deben valorar y afrontar. La valoración es el “proceso mediante el cual las personas forman juicios sobre las exigencias generadas por acontecimientos potencialmente estresantes y sobre su capacidad para satisfacer esas exigencias” (Kassin et Al, 2010, p 510); mientras que el afrontamiento es el conjunto de los “esfuerzos para reducir el estrés” (Kassin et Al, 2010, p 510). Es decir, una vez nos enfrentamos al estrés y vemos qué lo está causando podemos emplear diferentes estrategias de afrontamiento, todas esas conductas, sentimientos, pensamientos que empleamos para canalizar el estrés.

### *1.1.3. Causas del Estrés*

Existen infinidad de fuentes de estrés o estresores que son “cualquier agente productor de estrés” (Kassin et Al, 2010, p 511), estos pueden medirse de diferentes maneras. Por ejemplo, algunos estresores son las crisis y las catástrofes, ¿Por qué? Porque crisis económicas, ambientales, de salud, etc., y catástrofes naturales generan miedo, angustia, depresión que luego este puede desarrollarse en algo Trastorno por Estrés Post Traumático (TEPT), este trastorno es una “condición en que la persona experimenta síntomas físicos y psicológicos duraderos después de vivir un acontecimiento extremadamente estresante” (Kassin et Al, 2010, p 512). Algunos de los síntomas que una persona que presente TEPT (Trastorno por Estrés Postraumático) puede manifestar son: aislamiento social, insomnio, pesadillas, ansiedad, entre otros, esto pasa principalmente porque “las situaciones sobre las que no tenemos control son particularmente nocivas” (Kassin et Al, 2010, p 513).

Otro estresor al que las personas suelen enfrentarse son los diferentes sucesos importantes que a lo largo de su vida se dan como el matrimonio, el nacimiento de un hijo, la pérdida de un ser querido, entre otros. Esto no quiere decir que el estrés sea necesariamente malo, es decir una mujer puede estar muy feliz por su matrimonio, pero aún así puede tener estrés porque va a comenzar una vida nueva al lado del hombre de su vida, por lo que puede experimentar angustia y felicidad al mismo tiempo.

Por último, también podemos enfrentarnos a diferentes micro estresores, estos son todo lo que nos enfrentamos en nuestra vida cotidiana, en nuestro día a día, las reuniones laborales, los trancones, la pelea con un amigo, una mala mirada, en fin, son infinitos e incontables.

#### *1.1.4. Estrés laboral*

“Se considera que el estrés laboral afecta negativamente a la salud psicológica y física de los trabajadores, y a la eficacia de las entidades para las que trabajan” (Leka et Al, 2004, p 6).

Este es uno de los factores más comunes en el grupo que se va a estudiar, pero realmente, ¿Qué es el estrés laboral? “El estrés laboral es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación” (Leka et Al, 2004, p 12).

Seguramente muchos de nosotros hemos sido víctimas de estrés laboral, bien sea por que lo hemos experimentado a nivel personal, o porque algún amigo o familiar lo ha experimentado y es claro que sus efectos son indeseables, muchas personas pueden presentar problemas de salud, problemas con su familia y amigos o depresión y ansiedad. La Organización Mundial de la Salud con su publicación de la organización del trabajo y el estrés dijo que una vez se da el estrés laboral es importante capacitar a sus empleados en la gestión del estrés, para lo cual pueden asistir a cursos de relajación, hacer ejercicio, etc., (Leka et Al, 2004, p 28).

#### *1.1.5. Psicología de la salud*

La psicología de la salud es el “estudio de la salud y la enfermedad físicas realizado por psicólogos a partir de diversas áreas de especialización” (Kassin et Al, 2010, p 509). Ahora bien, es muy importante tener en cuenta este concepto en psicología social ya que a pesar que se cree que los psicólogos solo tratan temas emocionales, esta parte de la psicología señala cómo los psicólogos se pueden involucrar para tratar temas que trasciendan al ámbito físico de la salud, todo esto debido a que se dice que la salud es un “producto mixto de factores biológicos, psicológicos y sociales” (Kassin et Al, 2010, p 509).

## **1.2. Expresiones artísticas**

Según Goyena (2009) Las expresiones artísticas son “la canalización de ideas y sensaciones intelectuales hacia el exterior y hacia los demás mediante una disciplina artística.”

Es importante entender qué son las expresiones artísticas, “son una manifestación de la actividad humana relacionada con la habilidad de expresarse de un modo personal y desinteresado y, más específicamente, de interpretar lo real o imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros.” (Cuenca et al, 2010, p17)

## **1.3. Artes Escénicas y manejo de ansiedad**

Según el psicólogo Gabriel Chaparro Tatar (2020) el desarrollar una actividad lúdica diferente a las actividades cotidianas, es un método para canalizar las diferentes emociones y reacciones que situaciones de estrés, ansiedad, miedo, angustia, tristeza, etc. pueda llegar a presentar una persona en su vida.

Por otro lado, la Doctora Marian Camila Rincón (2021) recalca que al realizar alguna actividad que genere una liberación emocional bien sea ejercicio, llorar, etc., se liberan endorfinas producidas en el cerebro las cuales generan un sentido de bienestar y alivio del dolor, además de liberación de estrés.

Para generar una alta segregación de endorfinas con motivo de neutralizar el estrés, depresión, ansiedad, etc., el realizar algún tipo de expresión artística podrá estimular los neurotransmisores que producen las endorfinas y de esta manera poder generar esta sensación de bienestar.

#### **1.4. Pregunta de investigación**

¿Cuáles son las estrategias de marketing y de comunicación pertinentes para una oferta de expresiones artísticas para el bienestar emocional de adultos entre los 25 y los 45 años de los estratos 5 y 6 en la ciudad de Bogotá, Colombia?

#### **1.5. Objetivo General**

Determinar las estrategias de marketing y de comunicación que permitan penetrar el mercado para ofertas de las expresiones artísticas enfocadas al beneficio emocional para los adultos entre los 25 y los 45 años de los estratos 5 y 6 en la ciudad de Bogotá, Colombia.

##### *1.5.1 Objetivos Específicos*

- Identificar los hábitos relacionados con la práctica de las expresiones artísticas en el grupo objetivo.
- Determinar la percepción sobre los beneficios psicológicos, físicos y sociales que genera la inclusión cotidiana de las expresiones artísticas.
- Plantear las estrategias de Segmentación, Targeting y Posicionamiento (STP) para el grupo objetivo.
- Determinar las estrategias de comunicación apropiadas para la divulgación de los beneficios de las expresiones artísticas para el bienestar emocional en el grupo objetivo.

#### **1.6. Hipótesis**

Las artes expresiones artísticas en pro del bienestar emocional para los adultos entre los 25 y 45 años de edad de los estratos 5 y 6 de la ciudad de Bogotá, Colombia posicionadas y segmentadas de acuerdo a las necesidades de la población objetivo, serán una opción viable de canalizar el estrés y la ansiedad desde el punto de vista del marketing.

## 2. Marco Teórico

Para efectos del presente estudio se revisa la teoría referente a estrategias de marketing a saber: crecimiento intensivo, segmentación, mercado meta y posicionamiento.

Así mismo lo referente a las estrategias de comunicación que incluyen la de mensaje y la de medios.

### 2.1. Crecimiento Intensivo (Matriz de Ansoff)

Para poder entender el las estrategias de marketing que es de lo que habla este estudio, es importante entender que como todo se debe pensar en un crecimiento, para esto uno de los modelos clásico es la matriz de Ansoff (Ediciones Díaz de Santos, 1998, P 55)

Ésta matriz “indica que cuando una empresa busca oportunidades de crecimiento dispone de cuatro opciones básicas para lograrlo” (Ediciones Díaz de Santos, 1998, P 55). A continuación se puede la figura 3 que muestra la matriz de crecimiento del mercado.

**Figura 3**  
*Matriz Ansoff*

|          |          | PRODUCTOS              |                       |
|----------|----------|------------------------|-----------------------|
|          |          | Actuales               | Nuevos                |
| MERCADOS | Actuales | Penetración de Mercado | Desarrollo de Mercado |
|          | Nuevos   | Desarrollo de Mercado  | Diversificación       |

*Fuente: Elaboración propia guiada de apuntes de clase*

Ahora bien, cada uno de los cuadrantes se van a desarrollar en los puntos siguientes.

### *2.1.1. Penetración de Mercado*

Parte de la matriz donde “la empresa recurre a los productos que posee en la actualidad actuando en los mercados que ya opera.” (Ediciones Díaz de Santos, 1998, P 55)

### *2.1.2. Desarrollo de Mercado*

Parte de la matriz donde “la empresa recurre a los productos actuales, pero incursiona en mercados nuevos” (Ediciones Díaz de Santos, 1998, P 56)

### *2.1.3. Desarrollo de Producto*

Parte de la matriz donde “la empresa desarrolla nuevos productos que comercializa en los mercados en los que ya opera” (Ediciones Díaz de Santos, 1998, P 56)

### *2.1.4. Diversificación*

Parte de la matriz donde “la empresa desarrolla nuevos productos que comercializa en mercados nuevos para la empresa”. (Ediciones Díaz de Santos, 1998, P 56)

## **2.2. Segmentación**

Si se realiza una segmentación basada en el compromiso de cada persona, se va a poder identificar de una manera más certera las diferencias comportamentales de cada individuo y de esta manera poder definir clusters de una manera más acertada. (Zheng et Al, 2019, p 879). Al entender las necesidades y lo que mueve a cada persona se va a poder tener una segmentación por afinidad lo que da como resultado y un mercado objetivo acertado.

“Es dividir el mercado en diferentes grupos de la población que deben ser diferentes los unos de los otros y al interior de ellos, deben ser homogéneos o similares” (Dueñas, 2021, s.p). Cada ser humano es único, diferente e irrepetible, por lo cual es lógico que los grupos formados deben ser diferentes unos con otros, pero si pueden tener intereses, edades, gustos, educación, etc., similar con el fin de tener mejor empatía los unos con los otros.

Para las expresiones artísticas, la forma más común de segmentación es la de hacerlo a través de variables demográficas o de comportamiento como se comentó anteriormente. (Kolhede et Al, 2017, p 32). Se ha evidenciado que las personas con mayores niveles de educación son las más afines a este tipo de expresiones. (Kolhede et Al, 2017, p 32).

### *2.2.1. Estrategias de Segmentación*

Es muy importante entender que no a todo el mundo le gusta lo mismo, es por esta razón que existen diferentes estrategias de segmentación.

Las responsables del marketing se dedican a identificar segmentos del mercado, lo que implica que suelen identificar diferentes grupos de clientes potenciales, estos segmentos se analizan o se dividen de acuerdo a las diferencias “demográficas, psicográficas y comportamentales” (Kotler & Keller, 2012, p 6)

Teniendo en cuenta lo anterior, para realizar una buena segmentación es muy importante entender el compartamiento del consumidor y ver cuáles son los factores que pueden hacer que éste se vea influenciado de una u otra manera. (Kotler & Keller, 2012, p 68)

Algunos de los factores que se tienen en cuenta a la hora de realizar estrategias de segmentación son los culturales que usualmente son fundamentales para determinar el comportamiento de una persona y lo que ésta quiere (Kotler & Keller, 2012, p 68). Dentro de éstos se incluye el tema de las clases sociales que también es muy determinante a la hora de realizar alguna transacción; es importante tener en cuenta las clases baja, media y alta a la hora de realizar algún tipo de segmentación (Kotler & Keller, 2012, p 68). Los factores sociales como sus grupos de referencia en clubes, su familia y el rol y el status que tengan dentro de éstos mismos también son determinantes en su comportamiento (Kotler & Keller, 2012, pp 68-69). Finalmente, los factores personales como la edad y la etapa del ciclo de vida que se encuentren,

la ocupación y su situación económica, su personalidad y el autoconcepto que tenga de sí mismo y sus valores y estilo de vida influyen de una u otra manera el comportamiento del consumidor (Kotler & Keller, 2012, pp 69-70)

Ahora bien, es importante entender que se deben tener en cuenta 3 pasos importantes a la hora de realizar las estrategias de segmentación. El primero es identificar los diferentes perfiles en los que se pueden agrupar los consumidores y ver en qué pueden diferenciarse, segundo se debe seleccionar uno o los segmentos de mercado en los que se desee entrar y por último se debe realizar una estrategia de posicionamiento y de comunicación eficaz para cada target escogido (Kotler & Keller, 2012, p 100)

En la figura 4, se pueden observar las diferentes variables de segmentación

**Figura 4**  
*Variables de segmentación*

| <b>Major Segmentarion Variables for Consumer Markets</b> |                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Geographic region                                        | Pacific Mountain, West North Central, West South Central, East North Central, East South Central, South Atlantic, Middle Atlantic, New England                                                                             |
| City or metro size                                       | Under 5,000; 5,000–20,000; 20,000–50,000; 50,000–100,000; 100,000–250,000; 250,000–500,000; 500,000–1,000,000; 1,000,000–4,000,000; 4,000,000+                                                                             |
| Density                                                  | Urban, suburban, rural                                                                                                                                                                                                     |
| Climate                                                  | Northern, southern                                                                                                                                                                                                         |
| Demographic age                                          | Under 6, 6–11, 12–17, 18–34, 35–49, 50–64, 65+                                                                                                                                                                             |
| Family size                                              | 1–2, 3–4, 5+                                                                                                                                                                                                               |
| Family life cycle                                        | Young, single; young, married, no children; young, married, youngest childer under 6; young, married, youngest child 6 or older; older, married, with children; older, married, no children under 18; older, single; other |
| Gender                                                   | Male, female                                                                                                                                                                                                               |
| Income                                                   | Under \$10,000; \$10,000–\$15,000; \$15,000–\$20,000; \$20,000–\$30,000; \$30,000–\$50,000; \$50,000–\$100,000; \$100,000+                                                                                                 |
| Occupation                                               | Profesional and technical; managers, officials, and proprietors; clerical sales; craftspeople; forepersons; operatives; farmers; retired; students; homemakers; unemployed                                                 |
| Education                                                | Grade school or less; some high school; high school graduate; some college; college graduate                                                                                                                               |
| Religion                                                 | Catholic, Protestant, Jewish, Muslim, Hindu, Other                                                                                                                                                                         |
| Race                                                     | White, Black, Asian, Hispanic                                                                                                                                                                                              |
| Generation                                               | Silent generation, Baby boomers, Gen X, Gen Y                                                                                                                                                                              |
| Nationality                                              | North American, Latin American, British, French, German, Italian, Chinese, Indian, Japanese                                                                                                                                |
| Social class                                             | Lower losers, upper lowers, working class, middle class, upper middles, lower uppers, upper uppers                                                                                                                         |
| Psychographic lifestyle                                  | Culture-oriented, sports-oriented, outdoor-oriented                                                                                                                                                                        |
| Personality                                              | Compulsive, gregarious, authoritarian, ambitious                                                                                                                                                                           |
| Behavioral occasions                                     | Regular occasion, special occasion                                                                                                                                                                                         |
| Benefits                                                 | Quality, service, economy, speed                                                                                                                                                                                           |
| User status                                              | Nonuser; ex-user, potential user, first-time user, regular user                                                                                                                                                            |
| Usage rate                                               | Light user, medium user, heavy user                                                                                                                                                                                        |
| Loyalty status                                           | None, medium, strong, absolute                                                                                                                                                                                             |
| Readiness stage                                          | Unaware, aware, informed, interested, desirous, intending to buy                                                                                                                                                           |
| Attitude toward product                                  | Enthusiastic, positive, indifferent, negative, hostile                                                                                                                                                                     |

*Fuente: A framework for marketing management, 5<sup>th</sup> ed. (Kotler & Keller, 2012, p 101)*

Roger Best propuso unos pasos para realizar un correcto proceso de segmentación, este se puede evidenciar en la figura 5.

**Figura 5**  
*Pasos del proceso de segmentación*

| <b>Steps in the Segmentation Process</b> |                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Needs-Based Segmentation              | Group customers into segments based on similar needs and benefits sought by customers in solving a particular consumption problem.                                           |
| 2. Segment Identification                | For each needs-based segment, determine which demographics, lifestyles, and usage behaviors make the segment distinct and identifiable (actionable).                         |
| 3. Segment Attractiveness                | Using predetermined segment attractiveness criteria (such as market growth, competitive intensity, and market access), determine the overall attractiveness of each segment. |
| 4. Segment Profitability                 | Determine segment profitability.                                                                                                                                             |
| 5. Segment Positioning                   | For each segment, create a "value proposition" and product-price positioning strategy based in that segment's unique customer needs and characteristics.                     |
| 6. Segment "Ac d test"                   | Create "segment storyboard" to test the attractiveness of each segment's positioning strategy.                                                                               |
| 7. Marketing.Mix Strategy                | Expand segment positioning strategy to include all aspects of the marketing mix: product, price, promotion and place.                                                        |

*Fuente: A framework for marketing management, 5<sup>th</sup> ed. (Kotler & Keller, 2012, p 107)*

Se deben seleccionar criterios de segmentación efectivos y para esto se deben tener en cuenta 5 criterios de clasificación de segmentos, que sean medibles, considerables, accesibles, diferenciables y accionables. (Kotler & Keller, 2012, p 107)

### **2.3. Selección de mercado meta**

Teniendo en cuenta el tema de segmentación, la selección del mercado meta se realiza a través de targets, éstos se deben seleccionar dependiendo de los segmentos que hayan resultado y se escogen uno más en los que se desee entrar (Kotler & Keller, 2012, p 100)

### **2.4. Posicionamiento**

“Es todo lo que la empresa quiere dejar en la mente del consumidor y es todo lo que el consumidor tiene en la mente de la empresa”. (Dueñas, 2021, s.p). De esta forma, es importante dejar una buena huella en la mente del consumidor, para que cada vez que piense en una marca pueda tener una buena experiencia y tener lindos recuerdos, así podrá recomendarla.

Según Ferrel & Hartline (2018) “posicionamiento se refiere a la creación de una imagen mental de la oferta de producto y sus características diferenciadoras en la mente del mercado

objetivo. Esta imagen mental puede basarse en diferencias reales o percibidas entre las ofertas competidoras”

En cuanto a estrategias de posicionamiento es muy importante fortalecer la posición que tiene un producto o servicio vigilando de manera constante lo que el target quiere y el nivel de satisfacción que perciben de ese producto o servicio frente a sus necesidades o deseos. (Ferrel & Hartline, 2018, p 214)

## **2.5. Estrategia de Comunicación**

La planeación estratégica de comunicación es muy importante debido a que es ese puente entre la recopilación de datos y comenzar la ejecución creativa. (Drewniany & Jewler, 2011, p 91)

Como cualquier otro proceso de planeación, debe iniciarse por establecer los objetivos; en este caso los perseguidos con la comunicación en donde lo que se pretende es generar un diálogo con los usuarios, que permita entregar información, incentivar la prueba de un servicio, persuadir a que se desarrolle una determinada conducta, se recuerde o prefiera una marca específica, entre otros.

Una vez definidos los objetivos, se procede a diseñar las estrategias que permitan cumplir los primeros. De modo que se estimula una toma de decisión específica por parte de los usuarios, para lo cual se debe establecer si es necesario mantener la actitud actual, o hay que cambiar o crear una; basado en información de cómo ese target interactúa con la marca del producto o servicio. En cualquier de los casos se trata de persuadir a los usuarios, tomadores de decisión o influenciadores. Seguido, determinar qué se quiere transmitir el mensaje principal a transmitir. (Drewniany & Jewler, 2011, pp 93-97).

La Agencia McCann Erickson propone otro tipo de brief donde se pretende entrar mucho más en la mente del consumidor, aquí hay siete preguntas clave: quién es el target, en este momento dónde se está en la mente del target, en este momento qué piensa el target de la competencia, dónde quisiera estar en la mente de esta persona, cuál es la promesa que se hace a consumidor, cuál es la evidencia que soporta esto y cuál es el tono que se desea utilizar para la comunicación. (Drewniany & Jewler, 2011, p9 97-99)

Ahora, los alemanes plantean otras nueve preguntas que consideran indispensables se deben responder a la hora de realizar alguna campaña: por qué se está comunicando, a quién se está dirigiendo la información, cuál es el problema y la oportunidad encontrada, qué debería hacer la comunicación y cómo debería hacerse, cuál es la idea estratégica, cómo se puede soportar esta idea, cuáles son esos temas que se deben tocar, cuáles son las consideraciones creativas a tener en cuenta y cuáles son los entregables dónde va a verse el mensaje. (Drewniany & Jewler, 2011, pp 101-102)

### *2.5.1. Audiencia Objetivo*

La audiencia es una de las decisiones clave que deben tomarse cuando se refiere a la comunicación. Debe tenerse muy claro: ¿A quién le estamos hablando?, ¿A quiénes estamos tratando de influenciar?, ¿Qué piensan, sienten y hacen nuestros compradores, influenciadores o consumidores?, ¿Cómo son? (su estilo de vida, edad, clase social, los hábitos, percepciones o creencias), Aspectos conductuales -los hábitos, lealtades, momentos de uso o consumo-. En fin, todo aquello que pueda facilitar el éxito de la comunicación (Estrella, 2016).

Igual es importante definir si existe más de una audiencia objetivo; esto sucede cuando son varias y diferentes personas que interviene en el proceso de compra del servicio. Así las cosas, es posible que exista una audiencia objetivo secundaria, que por ejemplo puede estar

compuesta por los influenciadores, o por los compradores, siendo la primaria los consumidores.

### *2.5.2. Perfil del receptor*

Para poder realizar una estrategia de comunicación efectiva es importante conocer el perfil del receptor del mensaje que se transmitirá. Consiste en conocer los hábitos de consumo de medios, lo que quiere decir: qué, dónde, cuándo, con quién, ve o escucha los mensajes publicitarios. (Estrella, 2016)

### *2.5.3. Mezcla de Comunicación*

En este punto es muy importante tener en cuenta que en comunicación los contextos son clave, y es por esta razón se va a tocar un poco de cada uno de los posibles contextos.

El primero es la comunicación interpersonal, donde “una persona o grupo interactúa con otra persona o grupo sin la ayuda de ningún dispositivo mecánico” (Dominick, 2011, p 10)

El segundo es la comunicación interpersonal asistida por máquinas o también conocida como comunicación por medios tecnológicos la cual “combina características tanto de la comunicación interpersonal como de la masiva. En este contexto se comunican una o más personas por medio de uno o más aparatos mecánicos con uno o varios receptores.” (Dominick, 2011, p 11). Para este tipo de comunicación hay que tener en cuenta una de sus características principales que es “permitir que la fuente y el receptor estén separados por tiempo y espacio” (Dominick, 2011, p 11)

El tercero es la comunicación masiva, la cual “se refiere al proceso por el cual una organización compleja produce y transmite mensajes públicos, con la ayuda de uno o más instrumento, que se dirigen a una colectividad, heterogénea y dispersa” (Dominick, 2011, p 15)

Ahora bien, un medio “es el canal por donde viaja un mensaje desde la fuente hasta el receptor” (Dominick, 2011, p 25), por tanto como es conocido en el medio del marketing y la publicidad hay dos conjuntos de canales que son conocidos como ATL (Above The Line) y BTL (Below The Line). La diferencia de estos dos radica principalmente en el hecho que en ATL utiliza comunicación más masiva dirigida a los segmentos, por lo que se encuentran la televisión, radio, impresos, digital, etc. Mientras que BTL es más dirigido al target definido y son activaciones en lugares de interés, actividades a consumidor que generan más que todo Brand Awareness.

Para efectos de este estudio se va a tomar en cuenta el tema BTL y de medios digitales, ya que se quiere hacer un tema más directo hacia los segmentos escogidos.

#### *2.5.4. Mensaje*

El mensaje a transmitir consiste en la promesa de valor que hace la marca a sus usuarios – generalmente los beneficios que entrega el servicio/producto como solución al problema que se quiere solucionar. Debe estar justificada (Reason Why): por razones explícitas o implícitas que apoyan la promesa y refuerzan que la marca pueda cumplirla. Debe decidirse el tono específico a usar: racional o emocional y las guías ejecucionales- que corresponden a detalles que deben incluirse o no en las piezas publicitarias- que le darán al mensaje la capacidad para relacionar la promesa y la justificación con los estilos de vida, actitudes y valores del público objetivo (Estrella, 2014) y (Montserrat, 2014).

Es necesario seguir una serie de pasos y una opción para poder realizar esto es utilizar “el esquema de filtro de información propuesto por Graham Davies (2012), que incluye tres etapas” (Calle, García, & Murillo, 2017, p 29)

La primera es el objetivo de la interacción y cómo esta ayudará al receptor, la segunda es la lluvia de ideas y la tercera es la priorización de las mismas. (Calle, García, & Murillo, 2017, pp 29-32)

En las figuras 6, 7 y 8 se puede ver más claro lo que significa cada paso.

### Figura 6

#### Paso 1- Filtro de información



Fuente: *Comunicación efectiva en entornos empresariales* (Calle, García, & Murillo, 2017, p 30)

### Figura 7

#### Paso 2 – Filtro de información



Fuente: *Comunicación efectiva en entornos empresariales* (Calle, García, & Murillo, 2017, p 31)

### Figura 8

#### Paso 3 – Filtro de información



Fuente: *Comunicación efectiva en entornos empresariales* (Calle, García, & Murillo, 2017, p 32)

Ahora, para poder transferir el conocimiento de una manera clara una de las técnicas que se sugiere utilizar son los VIPS de la comunicación (Calle, García, & Murillo, 2017, pp 35-36).

En la figura 9 se puede ver lo que significa ésta técnica

### Figura 9

#### Técnica VIPS

|   |              |
|---|--------------|
| V | Visualizar   |
| I | Interiorizar |
| P | Personalizar |
| S | Simplificar  |

Fuente: *Comunicación efectiva en entornos empresariales* (Calle, García, & Murillo, 2017, p 36)

Otro enfoque a tener en cuenta es el círculo dorado propuesto por Simon Sinek quien afirma que “el secreto de la transmisión de información radica en ser inspirador, de manera que se logre captar la atención del interlocutor y así persuadirlo (Calle, García, & Murillo, 2017, pp 43). Esta ilustración se puede ver en la figura 10.

**Figura 10**  
*Círculo dorado*

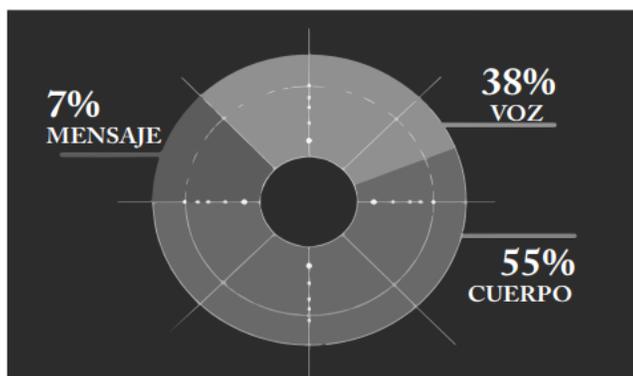


*Fuente: Comunicación efectiva en entornos empresariales (Calle, García, & Murillo, 2017, p 44)*

“Ésta propuesta respecto al orden de presentar la información es diferente a la tradicional y redundante en la idea de contar, según la imagen, de adentro hacia afuera (del por qué al qué)”  
(Calle, García, & Murillo, 2017, pp 44)

Por otro lado, se ha demostrado que las emociones tienen una gran influencia en el comportamiento humano (Calle, García, & Murillo, 2017, 135). La comunicación no está limitada a lo puramente verbal, en la figura 11 se puede ver como el mensaje solo representa el 7% y los otros componentes el 93% restante (Calle, García, & Murillo, 2017, PP 138-139).

**Figura 11**  
*Componentes comunicación*



*Fuente: Comunicación efectiva en entornos empresariales (Calle, García, & Murillo, 2017, p 139)*

Finalmente, la intención tiene que ver específicamente con la persona que esta transmitiendo el mensaje, la emoción que este le imprima al mismo, es la forma en la que se transmite el mensaje. (Calle, Garcia, & Murillo, 2017, PP 157-158)

#### *2.5.5. Medios*

En este punto es importante hacer énfasis que en este estudio se va a tener en cuenta la mezcla de medios basada en el BTL y los medios digitales, pero es importante entender porque, esto es porque los medios de comunicación masivos tienen diferentes funciones como la vigilancia que hace referencia al tema informativo (Dominick, 2001, p 33), luego esta la función de interpretación que es muy cercana a la de vigilancia que hace referencia a al significado y la importancia de esos datos aportados por la vigilancia (Dominick, 2001, p 36), la función de vinculación “tiene la capacidad de reunir diferentes elementos de la sociedad que no tienen una conexión directa” (Dominick, 2001, p 38), la transmisión de valores o de socialización es muy sutil pero muy importante y “se refiere a la forma en que un individuo llega a adoptar la conducta y los valores de un grupo” (Dominick, 2001, p 40), la televisión es la que mayor poder socialización genera (Dominick, 2001, p 42), finalmente el entretenimiento es otra función de la comunicación (Dominick, 2001, p 43)

Es importante entender cómo esta utilizando la gente los medios de comunicación y se evidencian cuatro grandes categorías: Conocimiento, Diversión, Utilidad social y Evasión. (Dominick, 2001, p 44),

Los medios ATL pueden dividirse en 2 partes principales: los medios impresos y los medios electrónicos los cuales se van a profundizar a continuación (Dominck, 2001, s.p)

Entre los medios impresos se pueden destacar los periódicos, las revistas y las publicaciones de libros (Dominck, 2001, s.p)

Mientras que, entre los medios electrónicos se destacan la radio, las grabaciones sonoras, el cine, la televisión y el internet (Dominck, 2001, s.p), cómo es de conocimiento general éste último ha cobrado relevancia a lo largo de los últimos años y se evidencia que poco a poco va adquiriendo mayor protagonismo a la hora de generar una campaña de comunicación.

### **3. Estado del Arte**

#### **3.1. Motivadores**

Las personas tienen diferentes razones que las motivan a practicar alguna expresión artística, algunas de ellas pueden ser por pasión, relajación, entretenimiento, etc., (Rooij et Al, 2017, p 2). Es muy importante entender cada una de ellas. Relajación se relaciona con la necesidad de escapar del día a día, de sentir tranquilidad, de poder recuperar energía (Rooij et Al, 2017, p 3). Entretenimiento hace referencia al placer, disfrutar y pasar un buen momento. (Rooij et Al, 2017, p 3).

A la hora de realizar algún tipo de segmentación y posicionamiento es clave tener en cuenta los principales motivadores de placer, entretenimiento y relajación. Es clave y muy importante entender los motivadores de las personas y las expectativas que cada una de ellas tiene frente a las expresiones artísticas. (Kolhede et Al, 2017, p 48). En cuanto a las estrategias de precio las personas interesadas en este tipo de expresiones no las motiva un menor valor, esta valora el esfuerzo y lo reconocen económicamente. (Kolhede et Al, 2017, p 50). Además, como se ha visto a lo largo del estudio estas personas son personas de clase alta y de buena educación que no se van a cohibir por un precio elevado.

Desde el punto de vista de las expresiones artísticas se ha evidenciado que se genera un buen posicionamiento si la calidad que se está ofreciendo es considerablemente alta (Kolhede et

Al, 2017, p 51) para el segmento elegido. Y la calidad es medida desde todo punto de vista, desde las instalaciones hasta el servicio prestado desde que se pisa el lugar.

### *3.1.1. Afectación del cuerpo por estrés*

Existen innumerables formas en las que el cuerpo puede reaccionar física y emocionalmente ante la presencia de situaciones de estrés por lo que a continuación se detallaran algunas de ellas. “El término estrés fue popularizado por el endocrinólogo Hans Selye” (Kassin et Al, 2010, p 515), esto fue después de haber probado una hipótesis sometiendo a diferentes ratas a pruebas de laboratorio obteniendo una respuesta similar después de someterlas a diferentes fuentes estresores, los resultados eran nódulos linfáticos inflamados, úlceras gástricas sangrantes y glándulas suprarrenales agrandadas (Kassin et Al, 2010, p 515).

De acuerdo con Selye el cuerpo responde naturalmente al estrés por un proceso de tres etapas, este proceso es el síndrome de adaptación general que es un “proceso de tres etapas (alarma, resistencia y agotamiento) mediante el cual el cuerpo responde al estrés” (Kassin et Al, 2010, p 515). Pero realmente cómo funciona este proceso, pues cuando una persona detecta algún agente estresor se prende ese signo de alarma y la persona se prepara para “atacar” el cuerpo comienza a secretar adrenalina por lo que es común que la frecuencia cardiaca, la presión arterial y el ritmo respiratorio aumente, luego se pasa a la etapa de resistencia donde las hormonas se siguen secretando y finalmente después de un tiempo se pasa a la etapa de agotamiento esta se da porque las hormonas como la adrenalina generan desgaste en otros órganos generando agotamiento físico y mental a la persona.

Es muy importante saber que el estrés puede ser una reacción de adaptación a una amenaza, pero si se vuelve prolongada en el tiempo puede poner en riesgo la salud y el bienestar (Kassin et Al, 2010, p 516).

### 3.1.2. Formas de afrontar el estrés

El estrés es algo inevitable, pero si podemos minimizar todos los efectos nocivos en nuestra salud. (Kassin et Al, 2010, p 526). Para esto se cuentan con tres formas de afrontamiento, el afrontamiento enfocado al problema que son los “esfuerzos cognitivos y conductuales para alterar una situación estresante” (Kassin et Al, 2010, p 526), el afrontamiento enfocado en las emociones que son los “esfuerzos cognitivos y conductuales para reducir la angustia producida por una situación estresante” (Kassin et Al, 2010, p 526) y el afrontamiento proactivo que son los “esfuerzos anticipados para evitar o modificar la ocurrencia de un evento estresante” (Kassin et Al, 2010, p 527)

### Figura 12

#### Maneras de afrontar el estrés

| Maneras de afrontar el estrés                                               |                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Planeación/Afrontamiento activo</b>                                      | <b>Supresión de actividades que se contraponen</b>                    |
| - Trato de concebir una estrategia sobre qué hacer.                         | - Dejo a un lado otras actividades para concentrarme en esto.         |
| - Tomo medidas adicionales para intentar eliminar el problema.              | - ...si es necesario dejo que otras cosas pasen un poco.              |
| <b>Reinterpretación positiva</b>                                            | <b>Desconexión mental</b>                                             |
| - Busco algo bueno en lo que está sucediendo.                               | - Me concentro en el trabajo... para apartar mi mente de estas cosas. |
| - Trato de hacer que parezca más positivo.                                  | - Voy al cine o veo televisión para pensar menos en esto.             |
| <b>Aceptación</b>                                                           | <b>Recurrir a la religión</b>                                         |
| - Aprendo a vivir con ello.                                                 | - Busco la ayuda de Dios.                                             |
| - Acepto que esto ha sucedido y no se puede cambiar.                        | - Intento encontrar consuelo en mi religión.                          |
| <b>Búsqueda de apoyo social</b>                                             | <b>Desconexión conductual</b>                                         |
| - Hablo con alguien acerca de cómo me siento.                               | - Ya no intento obtener lo que quiero.                                |
| - Les pregunto a personas que tuvieron experiencias similares qué hicieron. | - Admito que no puedo manejarlo.                                      |
| <b>Restricción del afrontamiento</b>                                        | <b>Negación</b>                                                       |
| - Me obligo a esperar el momento preciso para hacer algo.                   | - Me rehúso a creer que esto ha sucedido.                             |
| - Me aseguro de no empeorar las cosas actuando precipitadamente.            | - Pretendo que esto no ha sucedido en realidad.                       |
| <b>Enfoque en las emociones o exteriorización de las emociones</b>          | <b>Alcohol y drogas</b>                                               |
| - Me molesto y dejo salir mis emociones.                                    | - Bebo alcohol o ingiero drogas para pensar menos en ello.            |
| - Dejo aflorar mis sentimientos.                                            |                                                                       |

*Nota: Tomado de Psicología Social, 7ª. Edición, 2010, Capítulo 14, Tabla 14.2, p 526.”*

### 3.2. Proyecto Shaper

Este es uno de los estudios más grandes con el que se cuenta para analizar el impacto que tienen las artes en la salud mental fundado por el Wellcome Trust e implementado por el

Instituto de Psiquiatría, Psicología y Neurociencia del King's College en Londres (Esteveao et Al, 2020, pp 33-34). Este estudio constó de dos formas artísticas, la música y la danza, cada una para tratar a 3 grupos poblacionales diferentes. En otros estudios utilizados para realizar el proyecto Shaper, se evidenció que por ejemplo en las mamás con depresión post parto presentaban una mejoría más eficiente si se utilizaban melodías, mismo caso para las personas que sufrían de Parkinson, sus síntomas mostraban una mejoría al realizar actividades como la danza. (Esteveao et Al, 2020, pp 33-34)

### **3.3. Salud y Expresiones Artísticas**

Las expresiones artísticas pueden involucrar diferentes interacciones sociales, ejercicios físicos o puede comprometerse con algunos temas de salud. (Fancourt & Finn, 2019, p 2). Cada uno de los componentes de las expresiones artísticas pueden detonar alguna respuesta psicológica y esta a la vez se relaciona directamente con la salud. (Fancourt & Finn, 2019, p 4). Es importante poder poner al servicio de la salud estas expresiones ya que al poder expresar lo que se siente de alguna forma artística, bien sea, danza, música, pintura, etc., habrá una mejor regulación de las emociones y como efecto se podrá reducir el estrés. (Fancourt & Finn, 2019, p 4).

Cuando una persona socializa a través de alguna expresión artística se podrá reducir el sentimiento de soledad y falta de compañía y apoyo las cuales están asociadas a depresión. (Fancourt & Finn, 2019, p 4). En este sentido se podrá reducir también la mortalidad causada por suicidios generados por la depresión y la falta de apoyo social. Se ha demostrado que las expresiones artísticas ayudan a construir una buena forma de relacionarse socialmente y poder resolver conflictos de una manera más asertiva ya que las personas logran desarrollar habilidades

emocionales y sociales como la empatía lo que genera relaciones más estables y sanas. (Fancourt & Finn, 2019, p 7).

A través de diferentes estudios que se han realizado, se ha evidenciado que la música puede aportar en el crecimiento, desarrollo y relación entre un hijo y una madre. (Fancourt & Finn, 2019, p 8). Para una madre tener una buena relación con su hijo es el mundo ideal, si a través de la música ese lazo que los une se puede fortalecer aún más es importante que se sepa y se pueda comunicar la mejor manera para hacer esto con los niños desde que se están gestando en el vientre materno.

El comprometerse con algún tipo de expresión artística reduce el riesgo de desarrollar alguna condición mental como depresión o ansiedad, estas actividades ayudan a desarrollar autoestima y confianza. (Fancourt & Finn, 2019, p 23). Este tipo de expresiones hacen que las personas se conozcan, conozcan su cuerpo sus sentimientos, cómo poder expresar lo que sienten a través de la danza, del teatro, de la pintura, de la música, la fotografía, etc. De esta manera se logra tener un control más eficiente sobre sus emociones.

### **3.4. Marketing y Expresiones artísticas**

“Marketing es el proceso social de aprendizaje y reaprendizaje continuo, orientado hacia la satisfacción de necesidades y deseos de individuos y organizaciones, para la creación y el intercambio voluntario y competitivo de productos y servicios generadores de valor” (Huertas, 2020, s.p)

El marketing se da a todo nivel y el comportamiento, el estilo de vida, las condiciones sociodemográficas son la base para la segmentación de mercados, así que estos mismos principios se aplican para las expresiones artísticas. (Huntington, 2007, p 127). Las personas que están expuestas a las expresiones artísticas se pueden segmentar por el ingreso económico, por el

nivel educativo, y muchas veces este tipo de segmentación ha hecho que este tipo de actividades se vean ver como un sector exclusivo. (Huntington, 2007, p 127).

#### **4. Metodología**

Según Correa (2016) “la metodología es la estrategia o el plan de acción que se seguirá para conseguir un objetivo”. De acuerdo con esta definición planteada, la metodología que se va a utilizar en este estudio es a través de las investigaciones exploratoria y descriptiva.

##### **4.1. Tipo de Investigación**

En el proceso para realizar una investigación “intervienen 5 aspectos clave: el epistemológico, el teórico, el método, el interpretativo y el tecnológico” (Bernal, 2017, p15)

Por postura epistemológica se entiende “el conjunto de suposiciones de carácter filosófico de las que nos valemos para aproximarnos a la búsqueda del conocimiento, la noción que compartimos de realidad y de verdad, y el papel que cumple el investigador en esta búsqueda del conocimiento” (Bernal, 2017, p15)

El método incluye tanto la estrategia como el diseño de la investigación (Bernal, 2017, p15). La estrategia “es entendida como el enfoque general de la investigación, ya sea tradicional o alternativa” (Bernal, 2017, p15). El diseño por su parte es “el plan de realización de la investigación o su delimitación, en el que se especifican los participantes, la forma de identificarlos, las fases de exploración y las técnicas que se utilizan para capturar información” (Bernal, 2017, p15)

Por interpretación se entiende “la manera como se analiza la información recogida, a través de análisis estadísticos para el caso de la información cuantitativa, o de contenido cuando es cualitativa” (Bernal, 2017, p15), para esto existen muchos programas especializados para

procesar la información para el caso estadístico y para el caso cualitativo hay programas como SPSS, SAS, Atlas. Ti, NVIVO, etc (Bernal, 2017, p15)

Finalmente por el aspecto tecnológico se entiende “el uso o la aplicación que se da al conocimiento científico” (Bernal, 2017, p15)

#### *4.1.1. Investigación Exploratoria*

Consiste en probar diferentes instrumentos y metodologías con el fin de perfeccionar dichos instrumentos para una mejor utilización y contrastación de los hallazgos empíricos. (Correa et Al, 2016, s.p)

#### *4.1.2 Investigación Descriptiva*

Consiste en encontrar las características más importantes y describirlas detalladamente. (Correa et Al, 2016, s.p) La presente investigación es de tipo descriptivo ya que se identifican diferentes elementos, características y su interacción con la situación bajo estudio que en este caso es la viabilidad desde el mercado para una oferta de terapias complementarias con expresiones artísticas para lograr el bienestar emocional.

### **4.2. Enfoque de Investigación**

Se desarrolló un enfoque cualitativo y cuantitativo. Donde en una primera etapa se llevó a cabo la parte cualitativa, usando el método inductivo – de lo particular a lo general- (Cortés, 2014, s.p) y (Hernández, Fernández & Baptiste, 2014, s.p). Con miras a explorar sobre las expectativas, motivaciones e intereses sobre las ofertas de expresión artística para el bienestar emocional.

Y un enfoque cuantitativo con método analítico-sintético mediante el uso de la estadística, pretendiendo generalizar los resultados de una muestra a una colectividad mayor (Cortés, 2014, s.p). Esta etapa es con el fin de conocer las prioridades en cuanto a las

necesidades, las expectativas, los intereses y las preferencias del grupo objeto de estudio, así como el perfil del receptor.

### **4.3. Grupo objeto de estudio**

Para este estudio se han elegido por conveniencia dos grupos de estudio que se describirán a continuación, el primario y el secundario.

#### *4.3.1. Primario*

Este grupo comprende a los adultos entre los 25 y 45 años de los estratos 5 y 6 de la ciudad de Bogotá. Este grupo primario es el que debe tener un interés en realizar algún tipo de terapia complementaria con expresiones artísticas para el bienestar emocional.

#### *4.3.2. Secundario*

Este grupo comprende a los expertos: Psicólogos y Psiquiatras que se preocupan por el bienestar emocional de sus pacientes y les ofrecen no solo una terapia tradicional, sino que de acuerdo a los gustos y preferencias de los mismos les tienen una oferta de terapias complementarias.

### **4.4. Fuentes de Información**

Para efectos de este estudio, las fuentes de información a tener en cuenta son la recolección de información a través de búsqueda de escritorio, y la información recolectada en el trabajo de campo con las entrevistas a profundidad, las encuestas y los focus group.

#### *4.4.1. Etapa exploratoria – Estudio de escritorio*

Los datos provienen de fuentes primarias y secundarias, principalmente asociadas con una revisión documental. Se consultaron fuentes oficiales como la OMS y el DANE y fuentes privadas como blogs de salud, cuentas de psicólogos y páginas de recomendaciones médicas.

Se destaca en este caso la selección de categorías tales como: bienestar emocional, salud mental y expresiones artísticas.

#### *4.4.2. Etapa de trabajo de campo. Instrumentos de recolección de información*

Para efectos de la recolección de información se diseñaron instrumentos como el guión de entrevista a profundidad, el guion de focus group y una encuesta, cuyos formatos se pueden consultar en los anexos.

##### *4.4.2.1. Guion Entrevista*

Para establecer el formato de los guiones que se debían implementar en los dos grupos de estudio seleccionados, se procedió a la construcción de una entrevista semiestructurada. La entrevista es una técnica implementada desde el enfoque cualitativo con el fin de reconocer a nivel narrativo elementos puntuales asociados con la percepción en torno a una cierta temática, pueden ser de diversos tipos, en el caso de estudio de manera particular, se hace uso de una entrevista semiestructurada, que implica el reconocimiento de un guion, pero la oportunidad de generar nuevas preguntas acorde con el proceso de interacción comunicativo desarrollado entre entrevistado y entrevistador. El guion puede consultarse en el Anexo 1.

Las entrevistas a profundidad se realizaron a un grupo de no menos de 12 psicólogos expertos en bienestar emocional y se realizaron 2 focus group con personas pertenecientes al grupo objeto de estudio para analizar su respuesta frente a la oferta de las expresiones artísticas en pro del bienestar emocional, estas entrevistas y focus group se realizaron de manera virtual a través de zoom y para el caso de algunos profesionales expertos de manera presencial.

En cuanto a las entrevistas a expertos, es importante tener en cuenta que se tuvo como grupo objetivo a expertos en psicología aplicada de forma artística para equilibrio emocional, psicología con metodología no convencional y psiquiatría.

Estas entrevistas se realizaron de manera virtual en la mayoría de los casos y en algunos pocos de manera presencial y tuvieron la estructura que se puede apreciar en el Anexo 1 siendo una guía para una conversación informal que permitió aprovechar el conocimiento del experto.

#### *4.4.2.2. Focus Group*

Para estas sesiones grupales se tuvo un grupo objetivo establecido de hombres y mujeres que son residentes de la ciudad de Bogotá, pertenecientes a los estratos 5 y 6 y que se encuentran en el rango de edad de los 25 a los 45 años.

Se hicieron 2 mini sesiones de focus group donde en una asistieron personas pertenecientes al grupo objetivo que ya tuvieron alguna experiencia con terapias psicológicas con metodologías no convencionales y la otra sesión se realizó con personas pertenecientes al grupo objetivo pero que no necesariamente han tenido experiencia con este tipo de terapias pero que de alguna u otra forma tienen una forma complementaria de liberarse emocionalmente.

Las sesiones tuvieron la estructura que se puede apreciar en el Anexo 2, y se llevaron a cabo de manera virtual por medio de la plataforma zoom.

#### *4.4.2.3. Encuesta*

Tomando como base la información obtenida tanto en la entrevista a expertos como en los focus group realizados, se estructuraron las preguntas de la encuesta para obtener la información necesaria para cumplir con los objetivos específicos planteados, se puede detallar en el Anexo 3.

Está conformada por 5 secciones a saber: variables del perfil demográfico, variables de bienestar emocional, variables de expresiones artísticas, variables de uso de bienestar emocional y variables perfil del receptor.

La primera sección usó preguntas de selección múltiple con única respuesta, la segunda sección, con fin de determinar las necesidades, motivaciones, preferencias, de los estudiantes en los programas bajo estudio se desarrolla una encuesta tipo Likert. Es importante mencionar que este es un tipo de herramienta proveniente de la psicometría que ha sido ampliamente utilizada en la investigación de mercados con el fin de reconocer la opinión de un grupo determinado de personas. El formato típico se estructura a partir de la identificación de un ítem que es calificado de modo numérico y categorial, lo que implica una relación dada de la siguiente manera:

1: Totalmente de acuerdo/2: Parcialmente en desacuerdo/3: Indiferente/4: Conuerdo parcialmente/5. Totalmente en desacuerdo.

La tercera sección sobre las expresiones artísticas usó preguntas de selección múltiple con única respuesta y de selección múltiple con múltiple respuesta con el fin de analizar las preferencias en cuanto a expresiones artísticas se trata del grupo objetivo primario.

La cuarta sección sobre el uso de bienestar emocional y expresiones artísticas fue muy similar a la tercera sección donde se utilizaron preguntas de selección múltiple con única respuesta y de selección múltiple con múltiple respuesta con el fin de entender la percepción del grupo objetivo primario frente a los beneficios de las expresiones artísticas y su preferencia de práctica.

Finalmente en la quinta sección, se midió el perfil del receptor, entendiendo por éste los hábitos de consulta u obtención de información y divulgación, en este caso de los programas de bienestar emocional.

Es importante tener en cuenta que todas las encuestas se realizaron digitalmente por medio de Microsoft forms.

## 4.5. Muestreo

Se contempla el universo bajo estudio tanto la descripción como su tamaño, el tipo de muestreo y la determinación del tamaño de muestra con los parámetros tenidos en cuenta para ello.

### 4.5.1. Universo

Personas entre los 25 y 45 años de los estratos 5 y 6 de la ciudad de Bogotá, para conocer el tamaño del universo se acudió a datos del DANE; el resultante fue un total de 681,635 personas que pertenecen al grupo objetivo esto se puede detallar en el Anexo 4.

### 4.5.2. Tipo de muestreo

Se realizó un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia donde “la muestra se elige de acuerdo con la conveniencia del investigador, le permite elegir de manera arbitraria cuántos participantes puede haber en el estudio” (ECIMED, 2021)

### 4.5.3. Tamaño de muestra

Para esta estimación, primero se tuvo en cuenta que el universo era de tamaño infinito dado que está compuesto por más de 500.000 elementos. (Fisher, 1996)

Se establecieron como parámetros un error muestral del 5% y un nivel de confianza del 90%

Se seleccionó la fórmula con los estadísticos de probabilidad de ocurrencia y no ocurrencia (p, q) cada uno con un valor del 50%.

Así la fórmula que se aplicó fue:

$$n = \frac{(\text{nivel de confianza})^2 \cdot p \cdot q}{(\text{error de estimación})^2}$$

Reemplazando con los valores correspondientes, resulta un tamaño de muestra de 90 elementos.

#### 4.6. Procesamiento

Se procedió a la construcción de diferentes matrices, que permitieron, desde una mirada hermenéutica, entablar un proceso de comparación y contrastación, identificando los esquemas de valor y diferenciadores marcados dentro del mercado de bienestar emocional.

El proceso de análisis, en este caso, dada la naturaleza categorial y narrativa, es dependiente de elementos puntuales del discurso, que en muchas ocasiones, están determinados a partir de las necesidades de la investigación. De esta manera, Se seguirá el esquema discursivo y argumentativo planteado en la parte de teórica vinculado con los criterios de selección.

Para la etapa cuantitativa se utilizó el programa PowerBI, donde se procedió a identificar similitudes y diferencias, sustentada en el proceso de triangulación de las entrevistas y de las encuestas, asociada, además, con los datos arrojados por fuentes secundarias sobre la situación actual del bienestar emocional como propuestas fundamentales para responder a las necesidades del proyecto de investigación.

Una vez aplicada la metodología, la información se clasificó en categorías para su análisis, a saber:

- Perfil conductual en la práctica de las expresiones artísticas,
- Perfil receptor de búsqueda de bienestar emocional a través de las expresiones artísticas (incluyendo en esto hábitos de consumo de medios, qué lee, oye o usa, cuándo, dónde, cómo y con quien los consume),
- Perfil psicográfico (entendiéndose éste como el estilo de vida, valores, vida como ser humano).

Finalmente, a partir de los diferentes hallazgos, se procede a proponer unas estrategias de marketing y de comunicación estratégica con objetivos puntuales determinados a partir de las necesidades de las personas.

#### 4.7. Limitaciones

Dado que se usó un muestro no probabilístico por conveniencia, no es posible extrapolar los resultados a la población; describe el comportamiento de la muestra.

### 5. Análisis

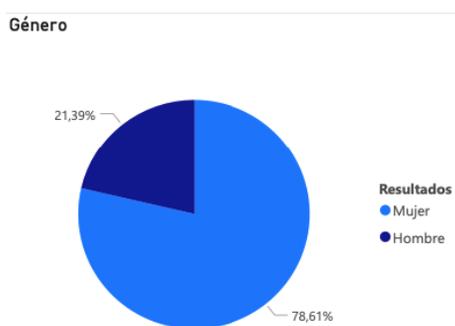
Acorde con las tablas y gráficas resultantes de frecuencias y cruces, se agruparon en categorías como se había establecido en la metodología para el análisis de datos.

#### 5.1. Perfil predominante de la muestra

En primera instancia, se presenta el perfil de la muestra. Lo predominante se describe como mujeres de 26 a 30 años, de estrato 5 con un nivel de posgrado en estudios; estudios en áreas de ciencias económicas y ciencias de la salud y que actualmente su principal ocupación es el de empleada. Los detalles se pueden apreciar en las figuras siguientes, desde la figura 13 hasta la figura 18.

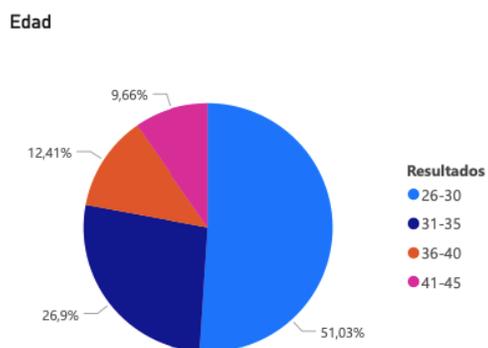
#### Figura 13

*Datos demográficos – Género*



*Nota: Elaboración propia por medio de PowerBI*

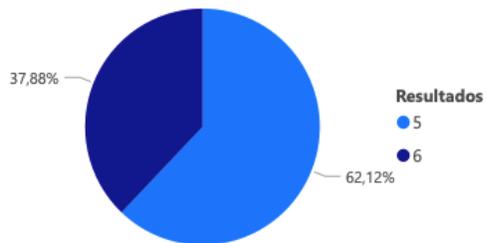
**Figura 14**  
*Datos demográficos – Edad*



*Nota: Elaboración propia por medio de PowerBI*

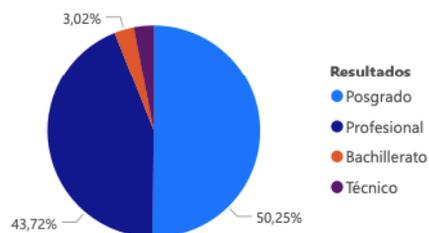
**Figura 15**  
*Datos demográficos - Estrato socioeconómico*

¿Cuál es el estrato registrado?



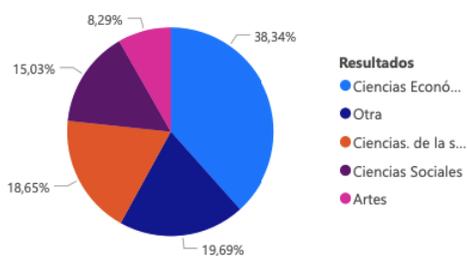
*Nota: Elaboración propia por medio de PowerBI*

**Figura 16**  
 Datos Demográficos - Nivel educativo  
 Nivel Educativo



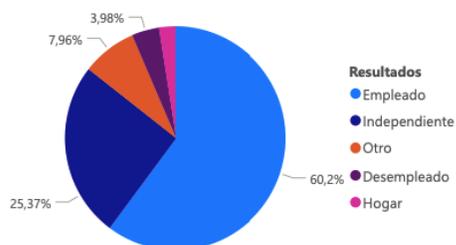
*Nota: Elaboración propia por medio de PowerBI*

**Figura 17**  
 Datos demográficos- Área de estudio  
 Área de estudio



*Nota: Elaboración propia por medio de PowerBI*

**Figura 18**  
 Datos demográficos- Ocupación  
 Ocupación



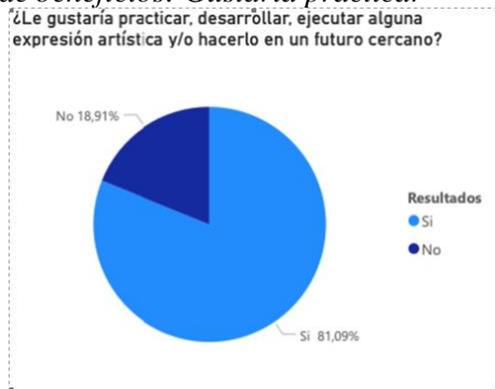
*Nota: Elaboración propia por medio de PowerBI*

## 5.2. Beneficios percibidos

En cuanto a creencia de beneficios, la gran mayoría afirma que cree que su práctica redunda en beneficios físicos, principalmente en sensación de bienestar, la mejoría de la respiración y el control de la frecuencia cardíaca, entre otros. En cuanto a los beneficios psicológicos que consideran son la mejoría en los hábitos de sueño, de concentración, las relaciones interpersonales y la autoestima, liberación de estrés, el control de la ansiedad. Los detalles se pueden apreciar en las figuras 19 hasta la 22.

**Figura 19**

*Datos de beneficios: Gustaría practicar*



*Nota: Elaboración propia por medio de PowerBI*



**Figura 22***Datos de beneficios: Psicológicos*

¿Cuáles son los beneficios psicológicos que considera trae el practicar una expresión artística?

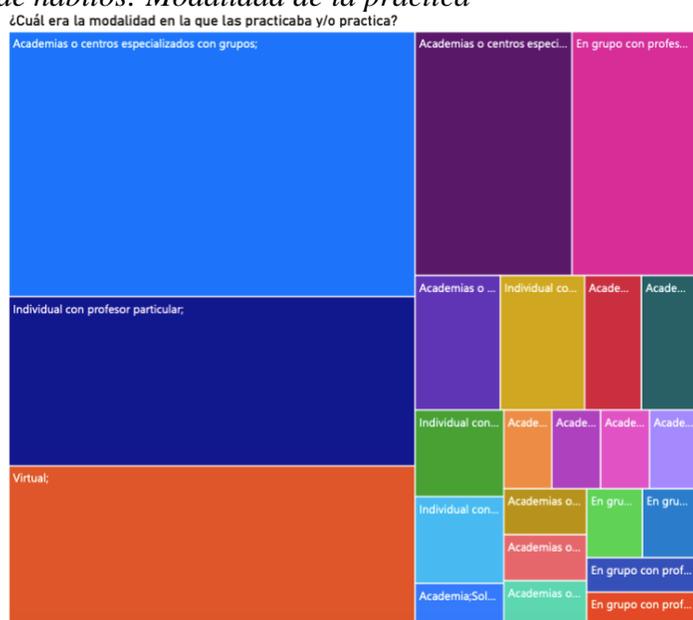


*Nota: Elaboración propia por medio de PowerBI*

### 5.3. Perfil conductual en la práctica de las expresiones artísticas

En lo que a hábitos se refiere, se exploró la práctica de alguna expresión artística, cuál, su frecuencia y modalidad. Lo predominante se presentó como práctica periódica u ocasional, de danza, música y pintura. Generalmente bajo una modalidad de academias o centros especializados en grupo, individual o en grupo con profesor particular y virtual; varias veces a la semana. Se puede detallar en las figuras desde la 23 hasta la 26.



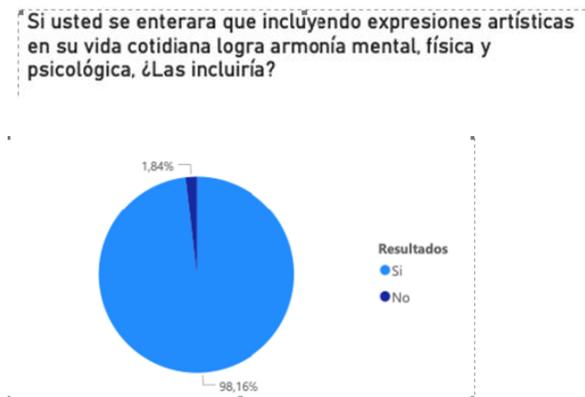
**Figura 25***Datos de hábitos: Frecuencia de práctica**Nota: Elaboración propia por medio de PowerBI***Figura 26***Datos de hábitos: Modalidad de la práctica**Nota: Elaboración propia por medio de PowerBI*

#### 5.4. Interés por uso de expresiones artísticas

Referente al interés en practicar una actividad de expresión artística para lograr el bienestar emocional por parte del grupo objetivo, lo predominante es cocina, danza, pintura,

música, fotografía, escultura, lectura; en las tardes con una intensidad de 3 veces a la semana, mientras que en cuanto a las modalidades preferidas son híbrida, en grupo y presencial. Se pueden apreciar los detalles en las figuras 27 a la 30.

**Figura 27**  
*Datos de interés*



*Nota: Elaboración propia por medio de PowerBI*

**Figura 28**  
*Datos de interés: Actividad de expresión artística*

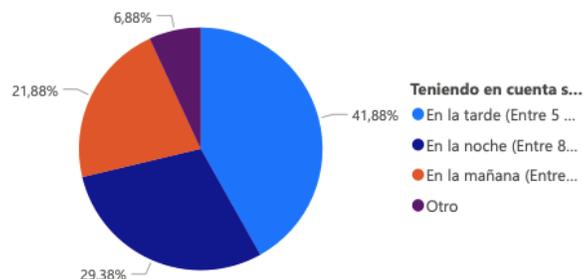


*Nota: Elaboración propia por medio de PowerBI*

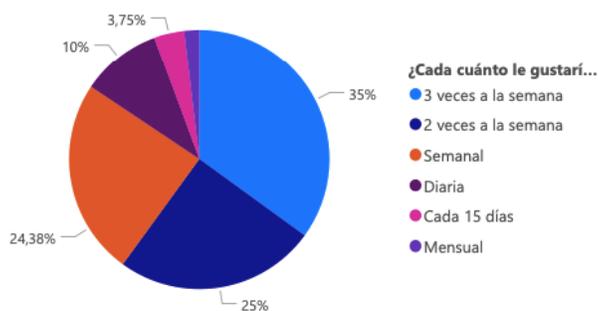
**Figura 29**

*Datos de interés: Horario de conveniencia y frecuencia de preferencia*

Teniendo en cuenta su día a día ¿Qué horario le convendría más para realizar sus actividades de expresión artística para el bienestar emocional?



¿Cada cuánto le gustaría practicar la expresión artística?



*Nota: Elaboración propia por medio de PowerBI*

**Figura 30**

*Datos de interés: Metodología de la práctica*

¿Cómo le gustaría realizar la práctica de su actividad de expresión artística para el bienestar emocional?



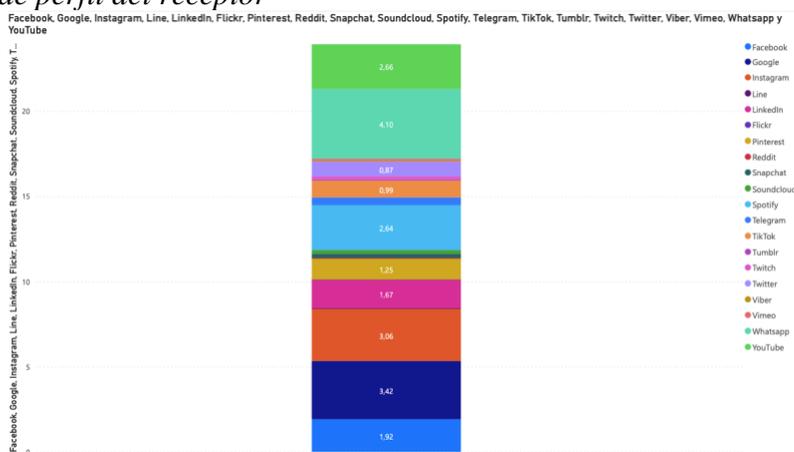
*Nota: Elaboración propia por medio de PowerBI*

Ahora, un punto muy importante a tener en cuenta es la percepción que el grupo objetivo tiene de incluir en su vida las expresiones artísticas, los beneficios físicos o psicológicos que estos puedan tener. La sensación de bienestar es uno de esos beneficios físicos, pero adicional al 81.09% de los encuestados les gustaría practicar alguna expresión artística en un futuro cercano. Es indiscutible que las personas consideran que las expresiones artísticas y su inclusión en la vida cotidiana traen sin duda alguna un beneficio psicológico.

### 5.5. Perfil receptor

El receptor en este estudio busca el bienestar emocional a través de las expresiones artísticas incluyendo en esto los hábitos de consumo de medios, qué lee, oye o usa, cuándo, dónde, cómo y con quien lo consume. De esta manera, en cuanto al perfil del receptor, el predominante registró que: WhatsApp, Google, Instagram, Spotify, YouTube, Facebook, Twitch y TikTok son las más utilizadas; y que para efectos de nuevos productos o servicios son Digital y televisión, mientras que para indagar sobre un producto o servicio nuevo son Digital y reviews de amigos y familiares.

**Figura 31**  
*Datos de perfil del receptor*



*Nota: Elaboración propia por medio de PowerBI*

**Figura 32**  
*Datos de perfil del receptor*



*Nota: Elaboración propia por medio de PowerBI*

Se debe entender las necesidades actuales del grupo objetivo. Son personas que están dispuestas y además les gustaría incluir en su vida cotidiana las expresiones artísticas si estas les ayudan a lograr una armonía mental, física y psicológica, lo que muestra la necesidad de las personas de sentir esa armonía en su día a día. Por las ocupaciones diarias de las personas son personas que les gustaría practicar la expresión artística escogida 3 veces a la semana y preferiblemente en la tarde que es el horario comprendido entre las 5 de la tarde y las 7 de la noche de una manera híbrida es decir que se puede presencial o virtual según la necesidad de la persona.

### **5.6. Factores de éxito y de oportunidad para la viabilidad de la oferta**

Los principales factores de éxito y de oportunidad que se tienen en cuenta en este estudio para ver la viabilidad de la oferta son los siguientes:

- Hábitos actuales de las personas pertenecientes al grupo objetivo, pues en su mayoría practican algún tipo de expresión artística de forma periódica

- La percepción que el grupo objetivo tiene de incluir en su vida las expresiones artísticas, los beneficios físicos o psicológicos que estos puedan tener.
- Hábitos de comunicación actual énfasis del uso de los medios digitales.
- Búsqueda de una armonía mental, física y psicológica, lo que muestra la necesidad de las personas de sentir esa armonía en su día a día.
- Interés por el arte terapia que vendría a ser terapia a través de expresiones artísticas por parte de los expertos, psicólogos y psiquiatras.
- El hecho que la terapia convencional no logra desbloquear y tratar a algunas personas y situaciones por medio de la terapia convencional.

### **5.7. Factores amenazantes para la viabilidad de la oferta**

Ahora bien, es importante no solo saber los factores de éxito sino también estar muy conscientes de esos factores amenazantes que pueden llegar a afectar la viabilidad de la oferta, algunos de los encontrados son:

- El alto nivel de interés para saber la opinión de sus familiares y amigos a la hora de hacer una transacción. Este factor de percepción que hayan tenido esos clientes afectará significativamente la decisión de compra; serán grandes influenciadores en la misma afectando la intención
- El desconocimiento del tema, que conlleva a una pobreza en la comunicación.
- La competencia existente en la mente de los potenciales usuarios a la hora de querer encontrar o recuperar el equilibrio recurren mucho a la oración o meditación.
- Diferencias en la relevancia o importancia que se da con respecto a una terapia convencional.

- El nivel de formalidad que expresan desear los participantes, es decir, requieren tener unos objetivos específicos, un tiempo determinado, un tema formal que se puedan tener resultados comprobables.
- El alto nivel de ocupaciones diarias de las personas que puede impedirles la práctica de la expresión artística para lograr su bienestar emocional.

## **6. Propuesta de estrategia de Marketing y de Comunicación**

De acuerdo con lo investigado tanto en el marco teórico como en el estado del arte y lo hallado en la aplicación de la metodología, se expone una propuesta de estrategias de marketing y de comunicación que sea atractiva para el grupo objetivo.

### **6.1. Estrategias de Marketing**

Se plantea como estrategia de marketing una de penetración en el mercado para aquellos del grupo objetivo que ya han buscado terapias alternativas para aliviarse, y una estrategia de desarrollo de producto para aquellos que han buscado terapias, pero las convencionales y no las alternativas.

#### *6.1.1. Segmentación*

La segmentación que es de base demográfica es hombres y mujeres entre los 25 y 45 años de edad que pertenecen a los estratos 5 y 6 de la ciudad de Bogotá que son personas que están muy involucradas y muy dedicadas en el mundo digital.

#### *6.1.2. Selección de mercado meta*

Como se evidencia en el marco teórico, la selección del mercado meta o target se realiza seleccionando segmentos específicos buscando la concentración en un nicho. En este caso el mercado meta seleccionado es el perfil predominante de la muestra que son mujeres de 26 a 30

años, de estrato 5 con un nivel de posgrado en estudios; estudios en áreas de ciencias económicas y ciencias de la salud y que actualmente su principal ocupación es el de empleada.

### *6.1.3. Posicionamiento*

A nivel de posicionamiento se relacionó el basado en beneficios tal como el equilibrio en todos los aspectos de la vida de forma lúdica y cómo se puede uno envolver con el entorno con estructura formal.

## **6.2. Estrategia de Comunicación**

Desde el punto de vista planteado por los alemanes, mencionado anteriormente en le marco teórico, se debe entender que se está comunicando debido a la falta de visibilidad que hay actualmente de los beneficios psicológicos de este tipo de terapias complementarias, la información está siendo dirigida al grupo objeto de estudio. La comunicación debe girar alrededor de los beneficios al practicar estas terapias complementarias enfocadas en el bienestar emocional y debe utilizar un tono de comunicación racional que genere paz y tranquilidad, las consideraciones creativas a tener en cuenta es todo lo que el target eligió como preferencia a la hora de consumir publicidad y a la hora de tomar una decisión transaccional, como medio principal se tienen las redes sociales con enfoque en testimoniales y opinión de expertos.

### *6.2.1. Audiencia Objetivo*

Se plantea la selección de la audiencia objetivo primaria como aquellos adultos entre 25 y 45 años de estratos 5 y 6 de la ciudad de Bogotá que se interesan por terapias para el bienestar emocional y la secundaria aquella conformada por los expertos psicólogos y psiquiatras que tienen una oferta de terapias complementarias a las tradicionales para tratar desórdenes de bienestar emocional.

### *6.2.2. Mezcla de Comunicación*

Se hará uso de los canales BTL y medios digitales haciendo énfasis en la comunicación a través de los canales digitales, en cuanto a la comunicación BTL se hará una serie de eventos y muestras de diferentes expresiones artísticas con enfoque de bienestar emocional orientado a academias y centros especializados.

### *6.2.3. Manejo de actitudes*

Se deben tanto crear como consolidar actitudes hacia la búsqueda de la armonía y bienestar integral. La creación de actitud de autocuidado de forma lúdica para aquellos que aún no han buscado las actividades de expresiones artísticas, pero sí están interesados en mejorar su calidad de vida, y de consolidación de actitudes para aquellos que ya han practicado este tipo de actividades como medio para mantenerse en equilibrio emocional redundando en su autoestima y sus relaciones interpersonales.

### *6.2.4. Estrategia de Mensaje*

La promesa girará alrededor del concepto del alivio integral a través de una práctica de relajación alternativa que permite recuperar energía y que está a la mano del interesado, usando como tácticas los videos y testimoniales. El Reason Why que es lo que argumenta aquello por lo cual la audiencia va a creer es aquella que está respaldada por “El Colegio Colombiano de Psicólogos (Colpsic)” y por el Instituto de Psiquiatría, Psicología y Neurociencia del King’s College en Londres basado en el proyecto Shaper. Se usará un tono racional y como guías ejecucionales- detalles a incluir o no- mostrar imágenes del lugar en donde va a ubicarse en la ciudad, rodeado de mucha naturaleza y de fácil acceso para las personas interesadas (127 arriba de la séptima en la montaña).

### 6.2.5. Medios

Se determinó que el medio principal será el de uso de redes sociales (WhatsApp, Google, Instagram, Spotify, YouTube, Facebook, Twitch y TikTok.), se contará con medios de apoyo como radio y medios complementarios como revistas de psicología y salud en general.

## 7. Conclusiones

Los expertos, psicólogos y psiquiatras se empiezan a interesar por el arte terapia que vendría a ser terapia a través de expresiones artísticas. Al desarrollar su profesión se dan cuenta que hay algo que hace falta, que hay cosas que la terapia convencional no trata hay lugares a los que la terapia convencional no logra llegar y que a través del arte terapia se puede desbloquear y tratar, es por esta razón que los expertos no tienen el arte terapia como una terapia alternativa sino la llaman una terapia complementaria a la terapia convencional. Esto quiere decir que el realizar arte terapia no excluye el realizar terapia convencional.

A nivel de comunicación, actualmente se encuentra que es deficiente, dado que es un tema que no es tan conocido y que la comunicación que se hace es muy empírica. Se debe comunicar de una manera que logre tener la misma relevancia o importancia que una terapia convencional tiene.

La definición de salud y bienestar compartida por los participantes de las sesiones de grupo, enfatiza la salud desde diferentes aspectos como físico, emocional y mental y ser consciente de lo que le hace bien y evitar lo que le hace mal mientras que el bienestar consiste en lograr un equilibrio en todos los aspectos de la vida y cómo se puede uno involucrar con el entorno.

Se aplican diferentes formas para liberar el estrés, usualmente son físicos como hacer ejercicio, baile, canto, pintura, pero a la hora de querer encontrar o recuperar el equilibrio recurren mucho a la oración o meditación.

El entorno socio cultural por parte de los expertos tiende a ser favorable, ya que ven las expresiones artísticas como herramienta de terapia complementaria

Aún existen inhibidores por parte de los potenciales usuarios en cuanto a la forma de recibir la terapia, pues la desean formal y medir resultados comprobados para evitar caer en la informalidad.

El hecho que estemos viviendo en un entorno que la gente siente caótico (pandemia y guerra) y que las cifras de salud mental y emocional crecen con la incertidumbre del caos, se establece una necesidad de búsqueda de armonía y equilibrio cada vez más creciente y por parte de más gente, lo que favorece la viabilidad de este proyecto.

## Referencias

- Bernal, P. P. (2017). Las técnicas de recolección de información dentro del proceso de la investigación. En P. P. Bernal, *La Investigación en Ciencias Sociales* (págs. 15-19). Bogotá: Universidad Piloto de Colombia.
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Wooland, L., Wessely, S., Greenberg, N. y Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. Vol 395. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>
- Calle, L., García, L., & Murillo, J. H. (2017). Capítulo 1. Persuadir. En *Comunicación efectiva en entornos empresariales* (págs. 28-38). Bogotá: CESA.
- Calle, L., Garcia, L., & Murillo, J. H. (2017). Capítulo 3. Recomendaciones Complementarias. En L. Calle, L. Garcia, & J. H. Murillo, *Comunicación efectiva en entornos empresariales* (págs. 135-159). Bogotá: CESA.
- Castañeda, N. (8 de abril de 2021). Entrevista de M.N. Ivirico [no publicada]. Trabajo de grado, impacto psicológico. Bogotá
- Chaparro, G. (14 de diciembre de 2020). Entrevista de M.N. Ivirico [no publicada]. Trabajo de grado, impacto psicológico. Bogotá
- Correa, J. y Murillo, J. (2016). *Escritura e Investigación Académica una guía para a elaboración del trabajo de grado: Segunda Edición*. Capítulo 1.
- Cuenca, M., Lazcano, I. y Landabidea, X. (2010). *Sobre ocio creativo: situación actual de las Ferias de Artes Escénicas*. [http://www.deusto-publicaciones.es/ud/openaccess/ocio/pdfs\\_ocio/ocio41.pdf](http://www.deusto-publicaciones.es/ud/openaccess/ocio/pdfs_ocio/ocio41.pdf)

- Dominick, J. R. (2001). *La dinámica de la Comunicación Masiva* (Vol. Sexta Edición). México: McGraw-Hill.
- Dominick, J. R. (2001). Capítulo 2. Perspectivas de la comunicación Masiva. En J. R. Dominick, *La dinámica de la comunicación masiva* (Vol. Sexta Edición, págs. 33-54). México: McGraw-Hill.
- Dominick, J. R. (2011). Capítulo 1. Comunicación: Masiva y de otros tipos. En J. R. Dominick, *La dinámica de la comunicación Masiva* (Vol. Sexta Edición, págs. 10-28). México: McGraw-Hill.
- Drewniany, B. L., & Jewler, A. J. (2011). Chapter 5. Strategy. En B. L. Drewniany, & A. J. Jewler, *Creative Strategy in Advertising* (Vol. 10th Edition, págs. 91-104). Boston: Wadsworth.
- Dueñas, José Fernando. (23 de enero de 2021). Segmentación. [Notas de clase de Segmentación, Targeting y Positioning]
- ECIMED. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestro no probabilístico que existen . *Revista Cubana de Medicina General Integral*.
- Ediciones Diaz de Santos. (1998). Opciones de crecimiento: Planteamiento general. En *Estrategias de crecimiento* (pág. 55). Madrid: Ediciones Díaz de Santos S.A.S.
- Ediciones Díaz de Santos. (1998). Opciones de crecimiento: Planteamiento general. En E. D. Santos, *Estrategias de crecimiento* (págs. 55 - 56). Madrid: Ediciones Díaz de Santos S.A.S.
- Estevao, C., Fancourt, D., Dazzan, P., Chaudhuri, K., Sevdalis, N., Woods, A., . . . Pariente, C. (2021). Scaling-up Health-Arts Programmes: The largest study in the world bringing arts-based mental health interventions into a national health service. *BJPsych Bulletin*.

<https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-bulletin/article/scalingup-healtharts-programmes-the-largest-study-in-the-world-bringing-artsbased-mental-health-interventions-into-a-national-health-service/542A58B075DD36AB52F05A4B2E9D741E>

Estrella Ramón, Antonia y Segovia López, Cristina. (2016). *Comunicación Integrada de marketing*. ESIC: España

Fancourt, D. y Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?. *World Health Organization*.

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?fbclid=IwAR05DI\\_NvOMK8W7M7P6CTL1c-2Jw4ip7fVUXRzbyMOa52TaF1K5iEwsgLs8](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?fbclid=IwAR05DI_NvOMK8W7M7P6CTL1c-2Jw4ip7fVUXRzbyMOa52TaF1K5iEwsgLs8)

Ferrell, O., & Hartline, M. D. (2018). Capítulo 7. Branding y Posicionamiento. En O. Ferrell, & M. D. Hartline, *Estrategia de Marketing* (Vol. Edición 6, págs. 210-215). México: Cengage.

Goyena. (2009). La importancia de la expresión artística. *Bebés y más*. t.ly/wuto

Holloway, K. L. y Zerbe, K. J. (2000). Simplified approach to somatization disorder: when less may prove to be more. *Postgraduate Medicine.*, p.p. 89- 95

Huertas, Mario Sigfrido. (2 de octubre de 2020). Introducción a la dirección de marketing.

[Notas de clase de Dirección de Marketing]

Huntington, C. (2007). Reevaluating Segmentation Practices and Public Policy in Classical Performing Arts Marketing: A Macro Approach, *The Journal of Arts Management, Law, and Society*, 37:2, 127-14. <https://sci-hub.st/10.3200/JAML.37.2.127-142>

José Fernando Dueñas. (30 de enero de 2021). Posicionamiento. [Notas de clase de Segmentación, Targeting y Positioning]

- Kassin, S., Fein, S. y Markus, H. (2010). Salud. En Kassin, S., Fein, S. y Markus, H., *Psicología Social* (7ª edición) (pp. 509-542). Editorial Cengage Learning
- Kolhede, E y Gómez-Arias, J. (2017). Distinctions between frequent performing arts consumers: Implications for segmentation and positioning. *International Journal of Arts Management*, Vol. 20, No. 1 (FALL 2017), pp. 31-53 [https://www.jstor-  
org/cvirtual.cesa.edu.co/stable/pdf/44989724.pdf?ab\\_segments=0%2Fbasic\\_search\\_gsv2  
%2Fcontrol&refreqid=fastly-default%3A43b90e16d4fb5704b0b6b30c5bb5bb86](https://www.jstor.org/cvirtual.cesa.edu.co/stable/pdf/44989724.pdf?ab_segments=0%2Fbasic_search_gsv2%2Fcontrol&refreqid=fastly-default%3A43b90e16d4fb5704b0b6b30c5bb5bb86)
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2012). Chapter 1. Defining Marketing for de 21st Century. En P. Kotler, & K. L. Keller, *A Framework for Marketing Management* (Vol. Fifth Edition, pág. 6). New Jersey: Pearson.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2012). Chapter 5. Analyzing Consumer Markets. En P. Kotler, & K. L. Keller, *A Framework for Marketing Management* (Vol. Fifth Edition, págs. 68 - 70). New Jersey: Pearson.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2012). Chapter 7. Identifying Market Segments and Targets. En P. Kotler, & K. L. Keller, *A Framerwork for Marketing Management* (Vol. Fifth Edition, págs. 100 - 111). New Jersey: Pearson.
- Leka, S., Griffiths, A. y Cox, T. (2004). La Organización del Trabajo y el Estrés. *World Health Organization*. Vol 3.  
[https://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1](https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1)
- López Sánchez, O. (2022). Bienestar emocional La simplificación de la vida afectiva en el paradigma hegemónico de la salud mental en tiempos pandémicos. En O. López Sánchez, *Política, afectos e identidades en América Latina*. [https://www.trabajo-social.org.ar/wp-  
content/uploads/Politica-afectos-identidades-Anapios-y-otras.pdf#page=283](https://www.trabajo-social.org.ar/wp-content/uploads/Politica-afectos-identidades-Anapios-y-otras.pdf#page=283)

Monserrat, J. (2014). *Como elaborar un plan estratégico de comunicación*. Madrid: Publicaciones Universidad de Alicante.

Organización Mundial para la Salud (OMS). (2020). Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS. *Comunicado de prensa*. (Parr 3). <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

Rincón, M. (25 de marzo de 2021). Entrevista de M.N. Ivirico [no publicada]. Trabajo de grado, impacto psicológico. Bogotá

Rooij, P. y Bastiaansen, M. (2017). Understanding and Measuring Consumption Motives in the Performing Arts, *The Journal of Arts Management, Law, and Society* <https://sci-hub.st/10.1080/10632921.2016.1259132>

Sandín, B. (1999). Estrés psicosocial. S.P

Wimbush, F. y Nelson, M. (2000). Stress, psychosomatic illness and health. *Handbook of stress, coping and health*. (pp 143-174).

Zheng, D., Ritchie, B. y Benckendorff, P. (2019). Segmenting residents based on emotional reactions to tourism performing arts development. *Journal of Travel & Tourism Marketing*. <https://sci-hub.st/10.1080/10548408.2019.1657052>

## **Anexos**

### **Anexo 1**

#### *Guion entrevista a profundidad – Expertos*

##### APLICACIÓN Y PRÁCTICAS DE TERAPIA PROFESIONAL

- Recuento sucinto de su experiencia profesional como psicólogo o psiquiatra.
- Comparta como se inquietó y como inició en la terapia alternativa (leyó, alguien le contó, una conferencia, masterclass, actualización profesional....) (qué le llamó la atención.....)

##### DE LA TERAPIA ALTERNATIVA COMO TAL

- Contexto de aplicación de este tipo de metodología de terapia (se refiere a ambiente, especificar si es un arte artística o varias – cuál o cuáles- duración recomendada, intensidad, entre otras)
- Descripción de Perfiles apropiados para recibir este tipo de terapias, o si no hay condicionantes
- Explorar en detalle beneficios que se pueden esperar de este tipo de terapia (profundizar en los emocionales, físicos, y sociales)
- Desde su perspectiva cuáles serían los factores de éxito de una terapia de este tipo de metodologías

##### BENEFICIARIOS DE LA TERAPIA ALTERNATIVA

- Profundizar en los Hábitos de las personas que han venido a este tipo de terapias, para su bienestar (alimentación, sueño, entretenimiento, trabajo, familia, y responsabilidades en general)
- Establecer si se presenta alguna tipología de salud específica (preventiva, proactiva por tratamiento remitido, enfermedad más frecuente)

##### OFERTA DE LA TERAPIA ALTERNATIVA

- Descripción de su práctica y aplicación específica (hace cuanto, a cuantos pacientes puede atender semanalmente, como empezó, en dónde, individual o grupal)
- Profundizar en la comunicación (cómo se ha dado a conocer, qué ha usado en mensajes y en medios? A quien se ha dirigido, entre otras)
- Explorar conocimiento sobre competencia o terapias complementarias (mencione y describa ese tipo de oferta, y cómo la conoció)

## **Anexo 2**

### *Guion Focus Group*

#### PERFIL

- presentación general (definición propia de su ser y de su quehacer)
- Definición propia de salud y bienestar

#### HÁBITOS PARA BÚSQUEDA DE BIENESTAR Y ALIVIO

- Explorar actividades a las que acude para desetresarse y encontrar equilibrio
- Hábitos al respecto

#### CONCEPTOS SOBRE TERAPIAS

- En sus propios términos lo que se entiende por terapia, si se distinguen diferentes tipos de terapias, que las mencione y las describa

- Identificación de características, beneficios y expectativas de las diferentes terapias
- Establecer las prioridades y ventajas de las diferentes terapias

#### INTERÉS Y EXPECTATIVAS TERAPIA ALTERNATIVA

- Explorar sobre qué espera(ba)(ría) previo a iniciar, y qué era(es) lo que busca(ba)(ría)
- Profundizar sobre su proceso de selección para llegar a definirse por esta terapia
- Detallar sobre aspectos definitivos para iniciar y para continuar con este tipo de terapia

EXPERIENCIA CON TERAPIAS PARA BIENESTAR (los que ya han tenido experiencia previa)

- Comparta que experiencias previas de terapias considera que ha aplicado a su vida (actividades de gusto particular cotidianamente, psicólogo, psiquiatra, caja de compensación familiar, guiada por especialista en internet, entre otros)

- Relato de cuando, como inicio, qué fue lo importante en la terapia alternativa con experto y pagada

- Sus emociones, y sensaciones al respecto
- Beneficios y resultados que ha sentido que ha obtenido
- Cuanto lleva practicando esta terapia

### SATISFACCIÓN

- En términos generales como se podría calificar el nivel de satisfacción con su actividad o terapia de bienestar y en qué área específicamente (salud, emocional, social, familiar, propia intrínseca)

- Profundizar en razones para ello
- Detallar qué le ha gustado, qué cambiaría, que mantendría, qué eliminaría
- Explorar si va a mantenerse en la terapia o actividad de bienestar y por cuanto tiempo; y

si la recomendaría y a quienes

### **Anexo 3**

#### *Transcripción Focus Group*

Orador 1

entonces bueno necesito que todos hagan con una presentación general eh

Orador 1

cómo de lo que son ustedes y de lo que

Orador 1

hacen en su vida

Orador 1

y si quieren el que quiera comenzar

Orador 5

bueno entonces yo empiezo

Orador 5

yo soy maría alejandra mosquera tengo treinta y un años y soy mamá de

Orador 5

un niño de veinte

Orador 5

y tengo una consultora en crianza y maternidad y además dijo una organización sin ánimo de lucro

Orador 1

super marialé gracias

Orador 1

quién que más débil

Orador 3

yo sigo entonces mi nombre es paulina lópez tengo treinta años

Orador 3

eh trabajo para una empresa que se llama strikes equipos médicos soy especialista de producto para una de las líneas de negocio y manejò colombia puerto rico con costa rica y Perú

Orador 1

quién ver y daniel y javi

Orador 7

yo soy carolina mora

Orador 7

necesaria la edad

Orador 1

hola juan pablo acuerdo

Orador 7

administrador de empresas y tengo

Orador 7

agua eventos decoración de eventos y tengo un emprendimiento de cajas de regalo

Orador 7

y accesorios

Orador 2

pero bueno ya

Orador 2

estoy cansada tengo treinta y uno años hoy administra la empresa

Orador 2

y trabajo no pesa cristiana proyecto el financiero administrativo de aeroportuarias

Orador 8

hola yo soy juan pablo ii y tengo treinta años y actualmente trabajo como líder de atención al cliente para una plataforma digital enfocada en reclutamiento y selección de personal

Orador 8

es una plataforma en latinoamérica que va desde méxico hasta argentina y yo

Orador 1

listo ahora

Orador 1

quiero que me den una definición que o sea

Orador 1

nosotros ya sabemos cómo cual al inicio de salud y de bienestar pero para ustedes cada uno como persona cuál es la definición

Orador 1

cuál es su definición de salud y cuál es su definición de bienestar o sea para ustedes que ser saludable puede estar como

Orador 7

bien no tenemos

Orador 5

para mí ser saludable es

Orador 5

como que hay diferentes sectores de de sentirse uno es saludable estar bien emocionalmente estar bien físicamente estar bien mentalmente comer bien saludable

Orador 5

no no dietas si no puedes comer de todos los grupos de alimentos sin obsesionarse eso es para mí estar saludable y bienestar

Orador 5

es poder equilibrar trabajo y vida personal que darse espacios para pues para para estar mejor uno y para no

Orador 5

no sé cómo se dice eso darse espacios de relación de meditación o de oración para mi bienestar

Orador 1

súper bien marialé gracias

Orador 1

seguimos en el mismo bueno

Orador 3

bueno para mí la salud digamos que la salud es muy objetivo en términos de hay unos rangos

Orador 3

eso es eso es eso es eso es

Orador 3

para mí entre entre comillas si no esto no está saludable no está dentro de unos rangos de normalidad hablando e tanto de salud física como salud mental

Orador 3

y bienestar para mí es sentirse bien con eso y con el con el con el completo con el con el global con lo que haces con lo que dices con lo que te hace con lo que hacen los demás hacia ti eh con tu actitud hacia la vida mejor dicho el bienestar ya ya ya involucra a muchísimas cosas más allá de los rangos normales

Orador 3

pues de que ya que ya los médicos conocerán

Orador 1

ok o sea que para ti salud es más

Orador 1

o menos como

Orador 1

tengo mis indicadores sanguíneos bien estoy bien no tengo

Orador 3

no sólo los sanguíneos por qué porque mentalmente hay unos rangos de normalidad entre comillas que también digamos que que se podrían catalogar como dentro de los

Orador 5

unos quince

Orador 3

normal eso es salud me hablando pues de una manera muy fría ya enfrentando los dos conceptos que tú dices salud y bienestar ya bienestar es como tú te sientes sobre sobre todo sobre el total la salud claramente ni tiene un impacto muy fuerte en el bienestar pero no es todo ok

Orador 1

supe de una pauli gracias

Orador 7

no yo sí

Orador 7

es saludes

Orador 7

un equipo para mi la salud es un equilibrio físico y emocional

Orador 7

en el que la persona

Orador 7

pues se siente

Orador 7

pues no sé cómo decirlo como sienta realmente un balance en su vida es decir no siente que le sobran y que le falta absolutamente nada sino que como que tiene un equilibrio tanto físico como mental y espiritual

Orador 7

y el bienestar creo que es ese

Orador 7

es como tener la parte cómo es lograr ese balance sea el bienestar es como saludable también lo veo como en la parte

Orador 7

no solo física sino también mental y el bienestar lo veo como que te abarca absolutamente todo físico mental y emocional

Orador 7

cómo te relacionas con las personas cómo te relacionas contigo mismo y como espacios que tienes para tu ocio y entretenimiento también

Orador 1

daniel y herni

Orador 2

los paramilitares saludable es más como alguien que dio en

Orador 2

cómo no sólo sentirte bien si no sentirse ya como había coherente

Orador 2

por tanto lo que se alimenta es decir sin llegar a los extremos obviamente como el saludable nunca sentí que sí

Orador 2

burguesa que está mal pero no es saludable para mí pero tampoco mejor que estar todos los días y es como encontrar un equilibrio y saber decir en qué momento es correcto y en cuáles no está tan bien

Orador 2

y bienestar para mí es como

Orador 2

mas como una cómo sentirme como satisfecho conmigo mismo y como en paz

Orador 2

cómo saber que

Orador 2

un equilibrio en día las cosas que para mí personalmente lo conforma mi familia

Orador 2

mi trabajo es obviamente la parte espiritual que los niños han sido como de las más importantes

Orador 1

gracias daniel y

Orador 8

bien bien para mí la salud yo o sea creo que así a simple vista el concepto como que me hace pensar como en uno mismo en el hecho de no estar consciente de su cuerpo y de su mente de que le hace bien de que la hace mal de de mantenerse como en un equilibrio natural y y no atentar contra él

Orador 8

y él está como que lo entiendo más el entorno como perlas uno con el entorno con su trabajo con su familia con su hogar con las personas con las que se rodea

Orador 8

y en esa búsqueda también como buscará un equilibrio o estar bien y conforme con lo que uno tiene entonces creo que la salud es

Orador 8

más como hacia hacia uno de una manera más interna y el bienestar es más hacia un colectivo de cómo me envuelvo con el entorno con el desarrollo donde estoy

Orador 1

ahora ahora quiero que me cuenten un poquito de esas actividades que hace cada uno que los desestresa ósea actividades en general que actividades hacen ustedes para expresarse

Orador 5

o y o

Orador 1

para encontrar el equilibrio si son las mismas y son diferentes porque una para expresarse y otras para encontrar el equilibrio porque iguales

Orador 5

para desestresarme suelo hacer ejercicio ojalá tres veces o cuatro veces a la semana que es como siento que el estrés en mi cuerpo es super evidente como que se sé cómo se dice eso se expresa superevidente en mi en mi físico pues como que siento dolor de espalda siento cuando siento mucho este entonces el ejercicio es lo que más me ayuda y cuando necesito equilibrarme porque es cierto que estoy salida que estoy quiero controlarlo todo o que estoy nerviosa angustia ansiosa

Orador 5

mi mejor manera es

Orador 5

oración ir a misa

Orador 5

y también distraer a veces entonces una película o una serie me ayuda a distraer un poco  
sí quiero decir un rato enfrentar

Orador 5

esa ese desequilibrio

Orador 1

adiós mi marialé

Orador 3

yo yo soy la loca de las matas tengo muchas matas

Orador 3

pienso que eso ayuda a desestresar

Orador 3

porque como que uno no piensa nada como que no se quitó hit a secas ha hecho agua  
pongo fertilizante

Orador 3

y verdad eso uno no está pensando no está pensando en nada y en todo entonces como  
que

Orador 3

pues no se liberó

Orador 3

pero para equilibrar sí digamos que hay hay otras ah bueno también hago ejercicio tres veces por semana lunes miércoles y viernes en la mañana

Orador 3

tips para mí el tema de la comida también es un des estresante pero no no cocinar sino comer pero comer bien o sea no es comer de todo sino cuando como bien

Orador 3

me siento bien conmigo misma si como que no me pesa la comida ok

Orador 3

en todo sentido en sentido físico y el sentido emocional

Orador 3

y para equilibrarme también oro mucho el santísimo la la misa e pronto escribiré yo escribo como que que que piensa que digamos agradecer que que le dejó el día o qué enseñanzas tiene la palabra del día ese tipo de cosas también me ayudan y

Orador 3

para desestresarme también

Orador 5

dime y te gusta escribir

Orador 3

sí me gusta escribir me gusta escribir y también escuchar música y yo canto entonces cantar como que también me saca de lo que esté pensando

Orador 3

y me me lleva como a otro como aún

Orador 3

si han visto la sí vieron la película the soul

Orador 5

si no

Orador 1

a ese hola cabe confundir con la inside out

Orador 3

o sea no lo

Orador 3

has visto no

Orador 3

te la recomiendo es como que llega uno a un estado de trance entre comillas que no es un  
trance claramente pero es un estado d

Orador 3

estoy yo y

Orador 3

yo nomas entonces eso también me me ayuda

Orador 1

gracias pauli

Orador 7

yo para eso estresarme hago ejercicio o también me gusta bailar

Orador 3

las bebidas

Orador 7

aprender cómo aprender algunos pasitos de champeta o algo así

Orador 7

eso me parece divertido y me quita el estrés de una porque siento una vaca y necesito votar

Orador 7

cuando estoy estresada también necesito salir a caminar

Orador 7

em salgo camino y de paso oro entré al santísimo eso me ayuda un montón y para equilibrar digamos que mi vida gracias a dios mi trabajo me equilibra

Orador 7

entonces o pinto o hago cualquiera mis manualidades

Orador 7

y eso me ayuda a full como a ósea yo digo que pintar no es que pinta de diseñarnos sino de pintar de color este para mí es una terapia

Orador 7

yo siento que es como una meditación consciente

Orador 7

y también cuando como que me pongo hacer cualquier tipo de manualidad y eso me me desestresa

Orador 7

como que me pone ahí con música siempre

Orador 7

y también me encanta o me ayuda un montón cuando estoy estresada si verme con mis amigos

Orador 7

así se va a tomarme un café un té lo que sea pero hablar o sea yo necesito hablar si no hablo eh pues no exteriorizo todo lo que tengo entonces es grave entonces prefiero hablar salir y votar

Orador 7

y eso es como una terapia ir al psicólogo y ya

Orador 6

ok ok o sea para ti el

Orador 1

psicólogo son tus amigos basic

Orador 7

uuu fácil

Orador 1

okey okey doris thank you very

Orador 2

y tres tarde pero

Orador 2

digamos que se basa el gusta mucho estar sola entonces por ejemplo

Orador 2

correr es una forma para mí de expresarte entregarme porque un ejercicio me sirve mucho y dos

Orador 2

porque estoy sola

Orador 2

yo pienso mucho porque estoy pensando entonces no como audífonos y corro hasta que ella muy contenta que han pasado cuarenta minutos y esas cosas

Orador 2

también por ejemplo

Orador 4

la parte pública

Orador 2

una forma de expresar me va

Orador 2

a hacer otra cosa cocinando

Orador 2

entonces yo estaba aburrida su segundo saque algo el domingo dos de la tarde y me estaba un poquito no podía hacerlo comentó dijo no importa yo con yo y ya eso era para un equilibrio siento que a mí lo que más me quitaré es

Orador 2

y como mis encuentros con dios

Orador 2

porque es como lo que es algo fuera de lo común es decir digamos que yo ahorita en los entes con mi momento para equilibrar los malos momentos

Orador 2

momentos buenos para agradecer para pedir y porque mi día a día una tía muy personal entonces digamos que el grupo del cielo esto con ustedes y a mis amigos del cielo es como mi tiempo esparcimiento y cómo

Orador 2

literalmente es como una de las formas de hacer terapia para mí ir al santísimo voy a misa sola

Orador 1

o sea para ti el psicólogo es Jesús

Orador 2

top top

Orador 1

gracias Daniel y James

Orador 8

bien en no yo creo yo siento creo que hay como varios niveles de estrés y como que es muy fácil detectar depende de la solución que encuentro a veces es dormir un rato después de trabajar o puede ser bañarme muchas veces también busco en la comida entonces sí fue un mal día o no estoy bien anímicamente comer algo que me guste o algo rico me parece un buen plan

Orador 8

hace un año descubrí la la la terapia ir a psicólogo a la psicóloga me parece algo increíble creo que es una forma muy interesante de compartir con un profesional y realmente que monologhi entonces es algo que descubrí en pandemia y fue una de las mejores cosas que me pasó

Orador 8

también comparto eso de salir a caminar o sea durante la pandemia también adopté una perrita porque siento que que

Orador 8

no sé qué estamos como en un contexto de mucha tensión de mucha de mucho estrés de mucha incertidumbre y adopte un perrito que me cambió completamente el contexto

Orador 8

o sea ya no estaba pensando en mí ni en el trabajo ni en qué hacer si no estaba pensando en ella

Orador 8

entonces es que vamos a prepararle de comer y hay que sacarlo a pasear y que hizo algún daño o algo

Orador 8

entonces como que me cambió entonces a veces cuando estoy estresado me gusta salir a caminar con ella y son caminata de tres horas

Orador 8

y algo que estoy descubriendo también hace poco fue el tema del deporte me di cuenta que el deporte es mas salud mental que salud física sí eso de desconcentrarse distraerse reírse de cambiar un poco el contexto y si es con amigos aún mejor

Orador 8

y algo que estoy intentando descubrir últimamente es una faceta que tenía oculta en mi vida desde que era muy chiquito y es la música entonces empecé con clases de guitarra empecé a escribir un poco no no diría canciones pero sí cómo escribir algo con con rima al menos

Orador 8

y estoy buscando profesora de clases de canto entonces estoy como en esa faceta para resumir un poco yo siento que cada uno puede buscar sus

Orador 8

bidaso sus formas

Orador 8

pero que no nos quedemos con una sí porque sino después vamos a terminar asociando que esa actividad es por estrés como que podemos empezar incluso agarrarle rechazó entonces por eso yo tengo varias dependiendo del nivel que maneje

Orador 1

super dávinson profesora técnica vocal hezbollah y mariposas

Orador 5

ay a mí se me olvidó decir claramente que es terapia terapia total durante la pandemia bueno yo mi hijo nació del mes y medio empezó la pandemia y a mi el el

Orador 5

el post parto me dio mucha ansiedad y mucha angustia y la pandemia y todo me parecía muy a gusto

Orador 5

antes yo estuve en terapia durante un año entero cada ocho días firmé con un psicólogo católico obviamente que me ayudó mucho demasiado lo amo y seas mal cuando ya estoy en la inmunda él es él él es el propio porque me guía muy bien y sabe mucho y entiende mucho sobre los temas pues de psicoterapia entonces eso también

Orador 5

es fundamental pedir ayuda a alguien que haya estudiado además un montón para entender esto que nos pasa a todos los seres humanos que yo creo que eso es súper normal

Orador 5

lo que pasa es que nadie habla de eso

Orador 1

total total ya siento que siento que hay muchas veces tenemos la terapia o el hecho de que uno vaya al psicólogo o al psiquiatra lo que sea como hay las personas que han psicólogo psiquiatra pues están locas y pues realmente no o sea es lo que todos ustedes dicen como que uno en verdad busca un bienestar y equilibrio

Orador 1

físico y mental entonces sí me parece también

Orador 8

pues nadie en realidad no estábamos tan locos porque nos dimos cuenta que necesitamos ayuda los grupos son los que consideran que no que está todo bien que está todo perfecto que todos los meto debajo de la alfombra y nunca sale nada entonces por eso les digo para mí fue un descubrimiento terrible porque al comienzo era como un tema muy tabú de hecho a mis papás no les comenté les conté ahorita que que que los vi porque casi un año después porque no no sea no me atrevido

Orador 5

cien por ciento

Orador 1

a mí tampoco me contaste gracias

Orador 8

ah bueno te cuento ahora no

Orador 1

pero sí sí totalmente de acuerdo y ahora ya que tocamos el tema de la terapia está súper porque quiero

Orador 1

que en sus

Orador 1

palabras me digan ustedes qué entienden por terapia

Orador 1

y también si de pronto ustedes dicen como hay diferentes tipos de terapia si las hijas en diferentes tipos de terapia pues díganmelas y si no no pasa nada dice cómo no pues bueno es que la terapia normal de hablar con el psicólogo

Orador 1

fuisteis o en estos casos pues no se debía son o

Orador 1

lo que sea

no perdón

Orador 5

para mí la terapia es un espacio estructural en donde un profesional de la salud mental guía una conversación que lo que busca es como

Orador 5

ahondar en eso que realmente está causando esa problemática que uno ve que a veces uno dice siento ansiedad pero en verdad no esta ansiedad sino que es no sé estrés postraumático un montón de cosas que uno no sabe y no conoce

Orador 5

pero cuando un profesional que ha estudiado para hacer una psicoterapia estructurada pues te acompañan este proceso te puede guiar mucho más a un diagnóstico más certero yo creo que esos terapia

Orador 1

y conoces a algún tío o conoces algún tipo diferente de terapia o solamente la o sea como diferentes tipos de terapia o la normal

Orador 5

sí conozco diferentes tipos de terapia de hecho antes de que joe digamos que me convirtiera realmente al catolicismo dice todas las tipos de terapias que existen que son la los ángeles las no sé qué cósmica

Orador 5

la familia es no sé qué

Orador 5

un montón de terapias

Orador 5

que existen sé que existen y que hay terapias alternativas también sé que hay en los energéticos y un montón de cosas

Orador 5

pero para mi terapia hoy en día es personas profesionales en salud mental que tienen una terapia una psicoterapia estructura o también a veces me funciona mucho con monse que es mi terapeuta también de cabecera y un padre que también es una persona estructurada en temas emocionales y espirituales

Orador 5

también es un tipo de terapia

no sé

Orador 1

ay qué le pasa a kaori el listo pablo dale

Orador 3

yo considero que es la terapia formal es un espectador es como si tu mente se saliera y te viera desde afuera

Orador 1

más de gordo hermoso que bello

Orador 3

es como si la mente se saliera y te viera desde afuera y te dijera te ayuda a llegar como a cosas que tú sabes pero no sabes

Orador 3

el espectador pues saber guiarte a tus a tus respuestas como por timmy por ti mismo  
eeem

Orador 3

y no realmente imponiendo nada sí por eso digo que es un espectador al final con preguntas trae uno llega a algunas conclusiones o algunas en

Orador 3

o algunos lados que no ha explorado muchas veces de uno mismo y también es alguien que

Orador 3

pues para mí puede ser un

Orador 3

alguien que lo

Orador 3

que es tu te ves obligado a practicar algunas cosas que no están dentro de tu zona de confort te saca de tu zona de confort porque la zona de confort

Orador 3

es lo que lo tiene a uno en

Orador 3

la situación actual

Orador 3

sí entonces lo saca a uno de su situación actual y y te permite explorar otras cosas que te hacen crecer o te hacen llegar a un estado que es el que tú eh en el que tú quieres estar donde te sientes mejor de como estabas antes

Orador 3

tipos de terapias pues

Orador 3

escuchado muchas noches ninguna yo he escuchado terapias con animales con mejor dicho de

Orador 3

de todo tipo de terapias

Orador 3

de regresión es cosas loquísimas eh

Orador 3

yo no he hecho ninguna parte después un psicólogo tradicional

Orador 3

hablando de terapias me acordé de algo que no dije que para mí es una terapia y es el voluntariado social

Orador 3

cuando yo voy y hago este tipo de voluntariado para mí eso es una terapia porque yo aprendo un montón de las otras personas y mi estado mental es completamente diferente

Orador 3

entonces esto era mas de la pregunta anterior pero pero respecto a terapia formal pues eso es lo que lo que opino

Orador 1

no superpave y súper súper súper valioso

Orador 1

gracias pauli

Orador 7

bebí una terapia formal para mí es como una persona con una estructura sin ningún tipo de juicio

Orador 7

que va a ser totalmente imparcial y me va a poder

Orador 7

cómo encaminar ciertos tipos de comportamientos

Orador 7

a mí nunca me ha ido bien con los psicólogos debo decirlo

Orador 7

nunca he encontrado un link como que me lleve a ahondar en mí misma no me con un coach sí

Orador 7

que logra descubrir cosas como con coaching y esas cosas pero con el psicólogo

Orador 7

no no sé si es que no he dado con la persona que espero no he logrado alguien que me que me saque eso que me hace vibrar y como que el punto

Orador 7

el punto de quiebre

Orador 7

ok como que eso que uno sabe que es un punto

Orador 7

de quiebre y es no

Orador 7

y si un proceso de coaching me ayudó un montón

Orador 7

sí me sirvió eh pero realmente aunque sé que si uno necesita una guía y una terapia realmente

Orador 7

pues no he tenido suerte al encontrarlo

Orador 7

pero sí siento que uno sí

Orador 7

necesita a alguien que vea de afuera eso que uno no ve o no quiere ver

Orador 7

y pues que no sea ni familiar ni cercano para que no emiten ningún tipo de juicio y será completamente imparcial y para que la información que recibas sea de la misma forma imparcial sin sentir que te juzga no te critican ni nada sino que realmente lo recibas como con todo el amor y cómo con toda la profesional el profesionalismo de la persona que te lo haga

Orador 7

siento que es súper importante prácticas no yo solo coche a mí pues obviamente oído todas estas dereix bueno algunas me hice un rey que ahí

Orador 7

em algunas una vaina ángeles pero eso no me gusta de texto como este tipo de cosas comunitarias también

Orador 7

y como energías no y pues ya encaminado en las partes de dios pues menos

Orador 7

y como dice marialé muchas veces si busca un padre

Orador 7

y siempre he querido buscar una dirección espiritual que me ayude como como esta guía

Orador 7

eh que habla como él mismo idioma mío que me guía eso es como lo que sí me parecería  
chévere encontrar

Orador 7

y yo

gracias qué

Orador 9

bueno yo realmente creo que solía el psicólogo normal al convencional e se iba sobre la  
lectura de los ángeles pero no le gusta como una terapia sino en mierda

Orador 1

te perdimos danieli

Orador 1

la perdimos official hoyo

Orador 1

la persona tiene el wey te perdimos ósea dani te perdimos no te no te amo nos quedamos  
en que habías hecho lo de los ángeles hasta ahí nos quedamos pero no sale

Orador 9

eh para iniciar la terapia

Orador 9

creo que lo va a hacer una puja

Orador 2

ah ya halo

Orador 2

ah ya

Orador 9

pero no como terapia sino como ira cuando uno iba donde la bruja italia e para mí ir a terapia o al psicólogo ha sido como encontrar que sí pero una cosa y salir como con diez más que no tenía ni idea

Orador 9

entonces es como una como con auto conocimiento muy profundo de pues de lo que uno es

Orador 9

la segunda vez que he descubierto en terapia es como que más allá de un consejo o de o de como un camino como que me gusta que me expliquen el porqué de las cosas y así poder tener empatía con ciertas cosas entonces no sé por ejemplo yo hablaba temas familiares de mi papá y entonces en vez de como de justificarlo o de

Orador 9

cómo juzgar no me explicaba el porqué

Orador 9

de sus razones y yo ya decía pues claro son cosas que no sabe o lo que sea entonces como que si hacía muchas barreras contra las personas que contaban

Orador 1

volvimos a perder volvimos a perder volvimos a perder

Orador 1

te olvidaste a perder

Orador 1

maduro sorprende no para para para

Orador 1

para volvimos a perder volvimos a perder

Orador 9

pero pero ya no como desestresarme porque yo no voy a hacer

Orador 1

daniel y te perdimos

Orador 1

espera vamos a escribirle

Orador 1

daniel y te perdimos ya ya te voltea volví a ver ya te veo ya te veo en oficiada

Orador 1

pero estás en mute

Orador 1

ahora si nos

Orador 1

quedamos en que en que te quitabas barreras

Orador 2

micólogo por ejemplo no es católico pero sorprendentemente

Orador 2

como que han contado de la mesa pero el católico muchas como sorpresa para él mismo en la religión que la página entonces los diferentes temas como

Orador 2

por ejemplo la cantidad que yo me sentía como como explicando algo raro ir al final te digo es cierto debía hacerlo todo el mundo y yo lo hubiera conocido antes de casarme qué hubiera hecho con mi esposa y el tercero

Orador 2

entonces esto ha sido una como gran aprendizaje para mí

Orador 2

ya por el programa

Orador 1

sino que si conocía algún tipo de terapia pero pues creo que no

Orador 1

listo daniel y gracias

Orador 8

bien y primero les cuento un poquito o sea yo soy una persona que que siento que soy muy reflexiva entonces como quien en su momento sentía que no necesitaba terapia sino que sólo podía solucionar las cosas de hecho hasta me convencía diciéndome si mi cerebro lo escondió por algo será no es necesario destaparlo

Orador 8

sí entonces como que esa fue mi esposa durante muchos años y lo que descubrí en la terapia es que al fin y al fin y al cabo es una charla con uno mismo así como que no se ponen dos posiciones tanto de

Orador 8

de de hablar como escucha

Orador 8

y también hay un tercero que en este caso sería el profesional donde lo que haces entender un poquito de la forma en la que una estructura de pensamiento y a partir de eso empieza a indagar si la idea es que esta persona te empieza a plantear preguntas distintas preguntas que de pronto no te habías hecho como bien decía paulina sacarte de esa zona de confort para ver cómo reaccionas o que respondes y a partir de eso empezará a construir eh yo siento que también es un poco como de de cómo romper o o o desarmar para después empezar a construir de cero

Orador 8

pero con unas bases un poquito más sólidas

Orador 8

y siento que no tiene que ser como super sincero en esos espacios y depende de uno si el la primer sesión me acuerdo que fue por videollamada porque estamos en plena pandemia me presento le digo quién soy

Orador 8

no sé qué un poquito en mi contexto mi familia y me quedé callado como que yo estaba esperando a que me diera la solución y eso que me generará disparadores

Orador 8

y ya me decía este es tu espacio tienes que apreciarlo como tuyo y vamos a hablar de lo que tú quieras hablar o sea al comienzo no es más resistente y mucho más rígido y después ya uno empieza a tener una charla es mucho más profundas que es como jamás hubiese contemplado tales aspectos entonces es algo muy personal por más que haya un tercero que a uno lo está acompañando

Orador 8

y tipos de terapia así puntualmente no conozco ninguna o o que yo haya ejercido la única es la de la la psicóloga convencional pero siento que también hay como muchos espacios donde se puede desarrollar la tarea pesada no necesariamente es una sentarse en un sofá hablar si no puede ser en compañía de un grupo puede seguir haciendo alguna actividad extra la idea es que no esté como confiado tranquilo y relajado para poder hablar sin sin barreras sin problemas de de los temas que quiere

Orador 1

ok ok y ahora les voy a contar un poquito

Orador 1

como el el propósito de la tesis

Orador 1

por qué no si esta tesis creo que la mayoría de ustedes saben que yo estuve toda mi vida en mi si que me encanta cantar me encanta bailar me encanta actuar y eso me genera demasiada tranquilidad

Orador 1

y en pandemia eh también cuando me siento que fue como

Orador 1

como lo peor para todos pero también siento que sacó lo mejor de muchos y como que nos hizo reflexionar mucho a todos

Orador 1

y en pandemia yo me acuerdo que pues youtube

Orador 1

un tema eh psiquiátrico tenaz tenaz tenaz de nada y yo empecé a pensar cómo que hago como para despejar la mente y dejar de pensar un poco

Orador 1

yo me acordé que hace mucho cuando yo iba a mí sí y yo tenía clase daniel y se nos murió

Orador 1

y tenía clase de detalles

Orador 1

de valeryah de técnica vocal de lo que fuera si llegamos

Orador 1

yo yo soy

Orador 1

súper peleona y yo peleaba mucho con mi mamá

Orador 1

no sé si yo estaba agarrada con mi mamá o tenía algún problema en el colegio lo que fuera yo me acuerdo que yo llegaba a mi si histérica ósea pero súper cargada

Orador 1

y cuando salía de clase yo salía como si fuera una persona nueva

Orador 1

y yo dije

Orador 1

y eso yo como que lo empecé como a retomar en en la pandemia oye cómo va esto es increíble en verdad esto ayuda mucho

Orador 1

y realmente cuando yo estoy estresada o angustiado lo que sea yo trato de cantar o de lo que sea pues cantar es lo que más me dices a mí

Orador 1

y por eso nació esta tesis la tesis nació porque

Orador 5

yo yo yo soy

Orador 1

la número uno en que literal hasta ochenta psiquiatras ochenta psicólogos terapia neurofeedback bueno mil vainas

Orador 1

y siento que las cosas que a uno más le apasionan son como que las que más lo

Orador 1

hacen relajara un

Orador 1

acierto y sería muy chévere uno poder como tener este equilibrio mental que tanto queremos haciendo lo que más nos apasiona

Orador 1

pero guiados como de un spa de de un de una persona formada psicológicamente que te apoye no

Orador 1

obviamente existen obviamente es existen diferentes tipos de terapia entonces estaba equinoterapia musicoterapia arte terapia entera con una milf horas de terapia que realmente no conocemos

Orador 1

o sea creo que todos conocemos es la terapia convencional de psicólogo consultorio psicólogo zoom o psicólogo un café o bueno pero generalmente es como psicólogo yo me siento te cuento lo que me pasa tu psicólogo me dices qué es lo que tú ves

Orador 1

y me dejas tareas y empezamos a trabajar y salimos de la zona de confort y bueno todas estas cosas son como la terapia que todos en general la mayoría de las personas conocen

Orador 1

pero también existen otras terapias

Orador 1

entonces ahora la pregunta que yo les

Orador 1

hago es ok

Orador 1

si ustedes tuvieran la posibilidad o sea si ustedes conocieran este tipo de terapias no sea paulina le hacen una terapia con plantas no sé qué vamos a hacer una terapia e

Orador 1

haciendo un jardín de plantas o de suculentas o qué sé yo a marialé en no sé vamos a hacer una terapia haciendo ejercicio al máximo a carolina pintando anyela caminando y a juan pablo bueno no sé escribiendo digamos

Orador 1

ustedes que esperarían o que esperarían de este tipo de terapias o sea qué resultados se esperarían e creen que los resultados de este tipo de terapias pueden llegar a ser los mismos que las terapias convencionales pueden ser mejores pueden ser peores se le medirían a hacer algún tipo de este tipo de este tipo de terapias definitivamente dicen cómo no

Orador 5

y porque bueno en fin cuéntame un poco ya teniendo un poco como lo que les expliqué yo en realidad todo lo que ayude lo hago pues lo haría pues a menos de que sea una práctica de otras religiones o de cosas que no estén acorde como a mí a mi creencia espiritual pero pero sí es algo así como que si tú me dices no es que la musicoterapia me estoy inventando hola equinoterapia tiene

Orador 5

tal resultado digo hagamos de una o sea yo lo probaría es que nunca he oído de sabes cómo que no me ha parecido tan conocido si me suena

Orador 5

o sea obvio obvio sé que él la quimioterapia funcionó muy bien por ejemplo para niños autistas y cosas así pero nunca lo había tenido como en mi radar como yo podría hacer equinoterapia sabes

Orador 1

ok sí a veces pasa eso como que también a veces tenemos como ok si este tipo de terapia es para este tipo de personas

Orador 1

porque a veces lo lo lo lo asociamos

Orador 1

con con con

Orador 1

con lo que dice marialé ok la quimioterapia es más como para personas como para niños que tienen como autismo

Orador 1

eh pero pero super válido marialé

Orador 3

yo esperaría que

Orador 3

puede ser algo muy formal porque eso puede caer muy fácil en la informalidad puede caer muy fácil y no hay sí cortémoslo gitai ya me debes quinientos mil

Orador 3

pesos si yo esperaba que

Orador 3

fuese algo muy formal de verdad con resultados estructurados con un tiempo eh de pronto algo comprobado eh no sé y desconozco realmente porque no se os hablo desde mi ignorancia

Orador 3

no creo que

Orador 3

desde mi ignorancia lo digo porque puede que sea me puede que sea diferente pero las terapias que he tenido de hablemos y ejecutemos esto en el día a día

Orador 3

porque lo lo que uno lo que una de las tareas que uno se lleva con el psicólogo esto es de todo del del de tu día a día tu minuto

Orador 3

a minuto entonces

Orador 3

no sé qué tanto eso se puede trabajar como en el inconsciente cuando no esté en su actividad de nós en su actividad que lo que lo que lo ayuda o que lo desestresado que le gusta eh

Orador 3

pero por esa por esa incredulidad mía también esperararía que fuese muy formal que fuese ok sí está comprobado esto y y y esto es lo que va a pasar aquí aquí acá esperamos que los resultados dentro de seis meses en eso

Orador 3

porque si no cae muy fácil en la informalidad es ay sí me siento mejor cuando voy y le cortó el ojitos a la mata pero

Orador 5

pues ya si

Orador 3

para esa gracia lo hago en mi casa me entiendes es algo que yo ya hago

Orador 3

pero pero sí esperaría de un servicio de ese tipo mucha muchísima formalidad y

Orador 3

más allá de formalidad que dé confianza confiabilidad y y realmente pues

Orador 3

que sea algo comprobado pues algo más

Orador 3

estructurado más formal sí sí porque es fácil

Orador 1

decirle a tu pareja o sea por ejemplo para ti que sería formal en el caso de temática

Orador 3

formales mira hemos establecido que si tú haces esto y esto y mientras estamos cortando maticas hablamos de esto y esto entonces os

Orador 3

ya no me refiero lo que lo que quiero quiero que entiendas es para cortar plantas lo hago en mi

Orador 3

casa o sea

Orador 3

que tengo mis matas si me entiendes entonces para correr pues está el parque a una cuadra en entonces es ok que que que hay que hay más allá o sea tú que me que me ofreces más allá de lo que yo ya hago de por sí en mi actividad regular porque si me gusta yo la hago o sea el que le gustaba hacer

Orador 3

siempre entonces hay que ofrecer algo hay que ofrecer un un tema estructurado un tema de tiempos de de estudios clínicos de algo ex

Orador 3

si no si no a mí no tendría sentido

Orador 5

ok de

Orador 3

acuerdo porque suena costoso

Orador 9

mi pecho mi

Orador 1

padre una prima que estudió cómo se llama movimiento expresivo no sé qué en en una academia en río abierto en argentina no sé si la conoces como supercostosos

Orador 1

y es como

Orador 1

un grupo de psicólogos que literalmente son psicólogos psicólogos graduados pero acabas de cuenta como yo me estoy haciendo una maestría en dirección de marketing

Orador 1

ella hizo una sesión en movimiento expresivo no sé qué mierda es que básicamente psicología a través de la danza

Orador 1

entonces mi prima es de las que bailan griten expresen háblenle a los pies ellos son sus aportes no sé

Orador 1

qué y cómo

Orador 1

gracias maría

Orador 1

pero sí obviamente como como

Orador 1

obviamente buscas al que sea como algo

Orador 1

formal o sea como algo guiado por un profesional claramente pues porque no pues la lx no vengas hemoterapia todos juntos pero no tengo ni idea qué estamos hablando realmente no me conocen

Orador 1

ya entendí ya te entendí paulista

Orador 7

yo sí haría no esto no vale cualquier cosa porque por ejemplo

Orador 7

cosas como que a paul y le gustan a mí por ejemplo me ponen mata si me aburre eem creo que las achilo todas

Orador 7

sólo que éste hasta que estaba en las

Orador 7

plantas pero por ejemplo no tengo ese

Orador 7

sabes como que un

Orador 7

curso de oso lo vamos a aceptar no pero yo tengo una amiga que tiene ella estudia en madrid en barcelona perdón danzaterapia

Orador 7

y digamos que con juli yo aprendí un poco pues ella ella era bailarina de ballet de hecho

Orador 7

pero en el cual con el conesa terapia buscaban cómo sacar bloqueos y

Orador 7

como que el bloqueo es que tienes en el cuerpo y me parece que este tipo de terapias

Orador 7

te botan más allá como de romper esquemas y miedos

Orador 7

eh eso me parece chévere y eso me parece que una psicología tradicional no sé si la lograría

Orador 7

puede que me esté equivocando puede que no eh porque tampoco conozco mucho del tema pero

Orador 7

lo que sí

Orador 7

es cierto es que te va te lleva

Orador 7

a un a un

Orador 7

punto donde rompe esquemas rompes como la comodidad y atraviesas tus miedos es decir no se me pongo en el caballo la gente que le tiene temor a los caballos o a asaltar o a una a un animal como tal porque tienen miedo y entonces empiezan a afrontar sus miedos y a generar confianza con otro ser vivo que lo único que hace es que si tú tienes miedo lepra

Orador 7

transmites el miedo al animal o entonces como que eso empieza a darte seguridad desbloquear cosas igual que con la hace como que yo no sea yo no sé bailar así

Orador 7

sí como autoconfianza crecimiento personal e empezar a querer el cuerpo a entender que el cuerpo sirve para muchas cosas entonces eso hace que seas más funcional y mentalmente y físicamente estás como más equilibrado también

Orador 7

entonces hay muchas

Orador 7

terapias o sea yo creo que a mí me dicen danza aquino terapia de pintar debe haber algo chévere pero

Orador 7

como que me reté

Orador 7

hacer cosas que realmente es muy común no lo hago y que me reten a ir como un paso más allá de descubrir cosas en mi ser que probablemente pueden estar bloqueados

Orador 7

aquello probablemente no sea no sea consciente que soy capaz de hacer entonces siento que eso también puede ayudar a dar seguridad y como muchas cosas positivas para la persona

Orador 1

doctor gracias baby

Orador 1

daniel y volviste reviviste

Orador 9

simeto conectando el celular porque el internet está pésimo

Orador 9

bueno creo que como

Orador 1

como si fuera otra daniela

Orador 3

en la cheli

Orador 6

como creo que

Orador 9

ves cuando todo lo que ya han dicho para mí personalmente

Orador 9

tiene definitivamente que será algo así conmigo porque yo no diría algo como que me haga sentir

Orador 9

y no porque

Orador 9

es que si éste era una cosa de una actividad que uno no se diga no bailo en mi casa sola como caro por ejemplo no pongo

Orador 9

youtube debido a bailar

Orador 9

pero me parecería un día chévere ir

Orador 9

a una clase

Orador 9

de baile ahora que le metan terapia y eso todo misterio bueno no sé cómo que no soy muy de esos

Orador 9

es algo como dijo

Orador 9

que es como nose certificado o básicamente que mi psicólogo me diga mira esto yo creo que te puede funcionar superchévere porque va contigo y además la vale pues porque no es ningún invento d por d no sé cosas raras de si lo probarían no sé si me quedaría tendría que gustarme mucho y engancharme mucho porque lo que dicen me imagino que pues

Orador 9

además tiene un costo entonces sería cambiar una

Orador 9

cosa por lo otro

Orador 9

que hasta ahora no tengo ninguna queja de ir a un psicólogo convencional entonces tendría que engancharme demasiado para yo cambiar es o hacer ese cambio

Orador 9

y ya sí creo que

Orador 1

es cierto o

Orador 1

sea como que si estoy en mi

Orador 1

psicólogo bien pues

para qué cambió

Orador 9

respirados poco porque lo que decían todo es caro y pues ya airados como que uno o el otro tendría que gustarme demasiado total

Orador 6

totalmente de acuerdo

Orador 1

tomar daniel y jay

Orador 8

bien eh a mí me llama la atención cuando lo nombraste el comienzo que todo era terapia e siento que me parece mucho o sea y como que le quita el lugar a esos espacios de pronto esparcimiento de distracción donde somos nosotros mismos entonces como que todo sea terapia como que ya me parece mucho

Orador 8

y como dicen con todas como que habría que poner un fin a un fundamento para para llegar a algún lado porque si es no te vamos a a hacer ejercicio para que te relajes pues no sé si si si me dejen era un diferencial como que siento que tendría que estar guiado sí me parecería interesante como la posibilidad de poder

Orador 8

descubrir distintas cosas así como por decirlo de una manera que sea más una especie como de club entonces hoy vamos a hacer la actividad la provincia de semana hacemos una diferente pero todo encaminado a un fin sí o sea como que no sé como si fuera como si estuviéramos en el jardín que uno va haciendo como trabajo eso al final hace una presentación final para los papás como que algo por el estilo sea uno

Orador 8

hace muchas cosas todo el

Orador 8

tiempo para llegar a un fin real y decir oye esto me ayuda a encontrar tal cosa o me ayuda a enfrentar mis miedos o ahora me siento más seguro no sé qué

Orador 8

porque si está encaminado y está aquí alguna manera me pasé genial pero si me llama la atención que esto sea terapia porque entonces si yo digo no o sea si yo empiezo a asociar que la música es terapia que cocinar es terapia que las plantas son terapia que se les historia es como bueno y que me queda para mí que no sea terapia sea realmente un espacio donde realmente me da que desconectar y ya está que ni

Orador 8

siquiera o sea que

Orador 8

ni siquiera tenía que hablar sino que simplemente me me me dejo llevar por decirlo así un espacio como más emocional

Orador 8

y también asociado con esto

Orador 8

yo siento que que que que el adulto vive en un mundo excesivamente racional o sea todos lo pensamos tres veces para hacerlo y hace falta como este momento de volver a niño a decir pinto por pintar que salga lo que salga o bailó por bailar si me entiendes como que ya estamos están estructurados que necesitamos que que que todo salga bien o que todo será perfecto

Orador 8

y qué estará pensando el otro y por qué a mí no me sale bien y me entiendes entonces como que hay muchos complejos yo sí consideró que sería como más oportuno un espacio

Orador 8

que reúne a varias actividades con un fin

Orador 8

y sacarle la palabra entera pues la verdad es que todavía estamos como muy sesgados a esa palabra y además como que fíjense que lo primero que hablaron es terapia asociado a niños con autismo

Orador 8

entonces como que ya que si me pones y te digo yo hago musicoterapia uy pero que tienes que te pasa que por ejemplo fue la respuesta de mis papás cuando les dije que iba a la sexualidad

Orador 1

qué problema tienes

Orador 8

sí sí literalmente es lo primero que te plantean y de pronto no simplemente voy a un club un espacio comparto con amigos sabemos distintas cosas entonces eso es lo que me llama un poquito de atención

Orador 3

a ti yo quiero decir una cosa

Orador 1

dime pauli

Orador 3

desde mi ignorancia otra vez te lo digo porque no sé me parece que ese tipo de terapias pueden trabajar mucho más el inconsciente

Orador 3

y las terapias las que no habla y y práctica cosas conscientemente dice estoy trabajando en esto que son pues las terapias que ya todos conocemos las terapias formales que ya todos conocemos

Orador 3

pensando en en en en qué pasa en mi mente cuando estoy haciendo lo que me gusta hacer

Orador 3

pensaría que eso puede trabajar más el inconsciente pero estudiado o sea en este momento no sé es una hipótesis mí realmente no sé

Orador 3

pero puede trabajar de pronto mensaje en el inconsciente que uno después ya ve cambios pero sin hacer nada entre comillas

Orador 3

en cambio en la terapia formal uno si hace muchas cosas o sea no se practica todos los días lo que a mí me acuerdo que si me dijo que tenía que hacer esto entonces sí lo voy a hacer conscientemente

Orador 5

él lo tanto

Orador 3

pero la otra no la otra trabajaría

Orador 3

más el inconsciente igual

Orador 3

ok pero ahí hay más importante que sea formal porque va a ser súper utópico sí

Orador 1

gracias pauli pues bueno amigos en verdad esto era a las preguntas que les tenía

Orador 1

eh fueron de super gran ayuda en verdad son lo máximo

#### **Anexo 4**

##### *Transcripción entrevista Ginnette*

Orador 1

y y eso es como como como como contarte un poquito que es

Orador 2

a ver si yo te he entendido tu objetivo

Orador 2

el el objetivo de tu trabajo final de máster es

Orador 2

a utilizar las herramientas del marketing para

Orador 2

eh dar a conocer las terapias artísticas

Orador 1

más o menos sí

Orador 1

que si las terapias artísticas por por qué pues porque me parece importante que las personas conozcan este tipo de terapias que son

Orador 1

que pronto a las personas les gusta no sé pintar les gusta bailar les gusta cantar y pueden utilizar eso que les gusta a su favor a nivel psicológico pues como así como

Orador 2

eso mal vale o sea en las terapias artísticas claro en el momento que ya ponemos la palabra terapia ya ya estamos dando a entender que es algo que va a mejorar tu calidad de vida algo que te va a ayudar a potenciar tus fortalezas o poderao que te va a ayudar en determinado problema x no

Orador 2

entonces por eso hay que añadir ahí lateral la palabra terapias artísticas y entonces cómo te puedo ayudar

Orador 1

entonces la idea pues no te va a hacer más que preguntas específicas

Orador 1

sí tengo como como unos temas o sea tengo lo tengo dividido como como como la entrevista como en cuatro temas que son como la aplicación y prácticas de terapia profesionales

Orador 1

el tema uno después viene la terapia alternativa como tal que sería el tema de los beneficios de la terapia alternativa y la oferta de la terapia

Orador 2

tenía las artísticas no

Orador 1

y la oferta de la terapia pues más más que alternativa vamos a poner ya complementaria lo que pasa es que ya la tenía como alternativa sino como complementarios

Orador 3

sí sí sí

Orador 1

quisiera que me contaras un poquito como tu experiencia profesional como psicóloga como tal o sea

Orador 2

vale vamos a intentar encasillarlo o encuadrarlo en el marco de lo que tú necesitas eh vale mi trayectoria saga licenciatura de psicología en la javeriana

Orador 2

y siempre quise hacer la fusión del teatro las expresiones artísticas desde el psicodrama a con la psicología entonces en el último año de carrera en el penúltimo año de carrera

Orador 2

empecé a trabajar en psicodrama en san ignacio con los pacientes psicóticos del hospital de día

Orador 2

y ahí empezó esta aventura empezó a mí ya me gustaba el teatro a mí como como persona las artes escénicas siempre me gustaron ya fuera de la interpretación la escritura la dirección es algo que ya venía en mi

Orador 2

pero a raíz del de la experiencia universitaria sí que me di cuenta que el teatro tenía un peso muy grande y más en el trabajo con psicóticos para que yo te pueda explicar un poquito el el psicótico eem

Orador 2

hace una una separación entre lo que es él él él como si y él sí o sea es decir ellos yo por ejemplo puedo decir yo me disfrace ed superwoman y yo entiendo que es como si fuera superwoman pero yo no soy superwoman

Orador 2

el psicótico pierde esa conexión con la realidad y se convierte en eso que piensa no entonces tienen ese esos delirios esas alucinaciones paranoia esquizofrenia en donde se desconectan

Orador 2

de la vida de de funcionamiento real entonces eh

Orador 2

el psicodrama lo que nos permitía era poder trabajar con un equipo multidisciplinario

Orador 2

y poder ayudar a cómo unir como volver a consolidar esa estructura de yo que se había dividido ósea y estuve trabajando en muchísimos bueno muchísimos dos añitos y luego ya me ganó una beca para venir a barcelona

Orador 2

cuando ella acabe la carrera me tengo una beca para venir a estudiar artes escénicas pero que está completamente desligado del teatro o sea es como que yo digo vale pues vamos a entrar

Orador 2

artes escénicas vamos a parar un momentico lo que lo que es el

Orador 2

lo que es la psicología y vamos a aprender que son las artes escénicas entonces me vine para acá y se sabe que eran tres meses y luego hice la formación de dirección y dramaturgia ósea dirección y escritura teatral

Orador 2

en el instituto del teatro que en ese momento era la única universidad que había oficial para tener esa titulación

Orador 2

entonces me dediqué al cien por cien a la escritura y a la dirección de teatro entonces ahí son como dos años para leer dos dos años

Orador 2

no son dos situaciones paralelas uno está lo que es la psicología y en la otra está todo lo que es el teatro pero siempre voy utilizando pues cuando trabajó con actores pues voy utilizando herramientas de la psicología cuando hay que crear personajes utilizó herramientas de la psicología

Orador 2

siempre se van juntando pero es que de hecho

Orador 2

la vida misma ya es un es un tiene su teatralidad entonces cuando trabajas con actores e pues la psicología me ayudaba muchísimo para poder potenciar diferentes estados de ánimo para que pudieran entender cuáles eran las características de personalidad de un personaje y etc

Orador 2

pero la la unión otra vez se vuelve a dar en el dos mil siete en el dos mil siete ya me junto otra vez y digo volvamos ósea vamos a unir estas dos cosas si volvemos a la práctica profesional de la psicología o sea ya ahí ya no es

Orador 2

solo teatro solo si no ya son las dos cosas

Orador 2

y entonces la andadura viene desde ese momento en donde ya formalmente empieza una formación ya una formación de de las arteterapia

Orador 2

empezó a aplicar y empieza a aplicar sobre todo en el contexto infantil que es donde yo me especialicé en un primer momento y mi primera especialidad es en el área infantojuvenil

Orador 2

y ahí utilizó el dibujo como herramienta terapéutica y el cuento como herramienta terapéutica o sea son esos dos eh cómo se utilizan pues

Orador 2

dentro de la consulta

Orador 2

el el niño pues va pintando un utilizas la pintura como medio de expresión y luego esa pintura tiene unos símbolos

Orador 2

tiene unos tiene unas características que cuando uno estudia sobre la interpretación del dibujo infantil hay uno se da cuenta que el el niño está queriendo decirnos muchas más cosas de las que dice a través

Orador 2

de la pintura

Orador 2

y luego el cuento el cuento de lo que nos permite es que el niño pueda a identificarse con un otro

Orador 2

a través de los cuentos para que pueda aprender nuevos modelos de comportamiento para que pueda expresar nuevas e nuevos conflictos y los pueda solucionar a través de un otros como una telenovela no es como si

Orador 2

imagínate que yo ha estoy viendo una así se diseñó una tener una telenovela pues para mujeres que quieren superar la violencia de género entonces yo todo lo que estoy viendo es los personajes

Orador 2

cómo van luchando para poder salir adelante eh cuáles son las herramientas que utilizan para herramientas emocionales de comunicación

Orador 2

a nivel físico que de que se nutren para poder empoderarse y salir de ese ciclo y al final ves que la protagonista logra romper esa dependencia emocional y romper ese ese vínculo de de maltrato y de violencia de género

Orador 2

no pero es un cuento entre comillas diseñado para que yo aprenda como a cómo hacerlo no entonces

Orador 1

en tres dos segundos

es así

Orador 1

voy a poner a grabar bueno

Orador 2

sí pero estos no se publica verdad

Orador 2

no vale

Orador 1

no es solamente para para mi tenis y sí para poder hacer la transcripción

Orador 2

para ti para ti

Orador 2

sí vale entonces lo que es interesante es ver en el mundo y yo soy completa

Orador 2

completamente de acuerdo contigo en que

Orador 2

sí que es necesario

Orador 2

y más con la pandemia que haya en espacios

Orador 2

de terapia artística

Orador 2

en el sentido que ayuden

Orador 2

em ver cómo te cómo te lo explico de manera que sea claro

Orador 2

digamos que los trastornos en psicología van son van en escalera

Orador 2

sea la sintomatología empieza con una lucecita

Orador 2

rosadita y nos va dando avisos

Orador 2

no siempre pero en general nos va dando avisos luego ese rosadito se va convirtiendo como en una naranjita nos bajando más avisos

Orador 2

luego se naranjita se vuelve naranja fuerte es más avisos y luego ya está la bandera roja que dice auxilio entonces eh

Orador 2

lo que nosotros tenemos que hacer en cualquier área de la psicología es trabajar para que apenas veamos una banderita

Orador 2

ya sea de un rosita claro podamos empezar a intervenir en la prevención no hay que esperar al momento en que ya tengas que ir al psiquiatra sino que tenemos que trabajar antes entonces esa sintomatología

Orador 2

lo que la prevención y ahí es donde yo creo que sería el reto para ti o el reto para para que nos pudieras ayudar a nosotros es que las personas pudieran acceder

Orador 2

a reconocer esas banderitas a reconocer por ejemplo cuando una adolescente está tonteando con ideas de suicidio

Orador 2

y cuando digo

Orador 2

tontear lo digo en el sentido más respetuoso de la palabra cuando ella coquetea con la idea

Orador 2

de un suizo

Orador 2

cuando cuando el adolescente o el adolescente empieza a tener una distorsión dismórfico con su cuerpo o sea

Orador 2

pero todavía sigue comiendo normal pero ya empiezas a ver que hay comentarios que hay maneras de estar que ya pasan de esa situación de adolescencia normal y empiezan a

posiblemente o no si se coge a tiempo esa banderita está saliendo ahí rosadita y nos está diciendo cuidado que aquí podemos tener un trastorno de conducta alimentaria

Orador 2

o nos puede estar apareciendo e algún trastorno depresivo

Orador 2

o nos puede estar apareciendo cualquier trastorno de conducta y los más graves son lo que tiene que ver con las adicciones entonces

Orador 2

si nosotros ofrecemos espacios en donde primero los padres se haga lo que yo llamo una psicoeducación donde haya una psicoeducación y que y que eso sea no para un grupo selecto

Orador 2

no para cuatro gatos que es que qué son los padres que ya tienen al niño o la niña con problemas

Orador 2

eo los profesores sino que pudiéramos hacer una información masiva de él

Orador 2

campañas masivas donde se identifique y se desmitifique en lo que es el problema mental pareciera que el problema mental hay como que esconderlo no no

Orador 1

de acuerdo

Orador 2

están ósea mientras más lo escondamos es peor porque los monstruos mentales

Orador 2

son muy dolorosos

Orador 2

y al ser monstruos mentales tú los alimentas y los terminas distorsionando entonces qué pasa la persona cree que lo que le está pasando es

Orador 2

porque el sufrimiento es altísimo no hay dolor más grande que el de la locura o sea es un dolor mucho más grande que el de me duele un brazo o el de él es porque es un dolor lleno de incertidumbre

Orador 2

es el pensar que pierde el control no o

Orador 2

sea me enloquecí

Orador 1

tal total total y eso y eso es lo malo porque yo siento que que todavía si tú dices cómo hay estoy yendo al psicólogo es como ahí y porque tienes como

Orador 2

esos fines

Orador 2

sí exacto hay una hay una un concepto muy malo pero la pandemia en eso sí que tengo que decir que la pandemia nos ha ayudado en el sentido

Orador 2

que cada vez más nos estamos encontrando que como consecuencia del confinamiento

Orador 2

tus debilidades se volvieron más evidentes no quiere decir con esto que por haber estado confinado yo desarrolló una enfermedad no para para que una enfermedad mental se haya desarrollado

Orador 2

ya había una predisposición de acuerdo algo había sutil pequeño y evidentemente la circunstancia familiar personal la edad e la

Orador 2

a la situación socioeconómica de ese entorno claro no es lo mismo

Orador 2

una persona que tiene una tendencia ansiosa ya por naturaleza

Orador 2

todos tenemos nuestro talón de aquiles no es lo mismo una persona que ya tiene esa tendencia ansiosa que desarrolle

Orador 2

unas aa ataques de ansiedad mucho más más más

Orador 2

dos si durante la pandemia por ejemplo

Orador 2

sus padres se vieron sin trabajo o hubo una un padre se quedó atrapado en italia como me pasó con unos pacientes los padres se queda confinada en italia la madre se queda sola con tres hijos la madre se desborda los niños están o sea se desmembró la familia el padre se queda sin trabajo pero todo esto era como

Orador 1

una locura de terror

Orador 2

demasiado alguno para los niños entonces el mayor él los menores logran como

Orador 2

hacerse un poco los locos se entretienen de alguna manera en cambio el mayor es el que alerta de que de que las cosas no están bien porque es el mayor en terapia de terapia familiar por ejemplo el hijo que representa el símbolo sea lo que se llama el paciente sintomático es el que nos está diciendo que en la

Orador 2

familia algo pasa

Orador 2

no es sólo un problema del niño sino que algo algo está pasando en la familia no entonces como ese aviso entonces

Orador 2

la pandemia nos hizo un favor en el en el sentido de desmitificar

Orador 2

la maldad o

Orador 2

lo lo oculto de la terapia ahora ya se empieza a hablar más de hay que ir al psicólogo por

Orador 2

ejemplo en españa

Orador 2

hay muy pocos psicólogos en la seguridad social pero cuando te digo pocos es poco y la atención es para ver un paciente de veinte minutos y lo ven cada a dos o tres meses entonces eso no es terapia eso es una visita con una persona que se dice psicóloga pero ahí no hay terapia

Orador 1

quince minutos

Orador 2

entonces ahora mismo aquí en en cataluña se está pidiendo a gritos que los psicólogos que tienen ciertas titulaciones

Orador 2

sin haber hecho esos concursos para poder formar parte de la de la sanidad pública puedan intervenir y ayudar más a la gente entonces yo sí noto que hay que el tabú ha disminuido

Orador 2

entonces relacionado con el tema que que dices que tú quieres trabajar

Orador 2

las terapias artísticas se convierten en una herramienta muy potente para trabajar la prevención

Orador 2

por qué porque un terapeuta artístico no necesariamente es un psicólogo puede ser un educador puede ser un pintor puede ser es alguien que sabe utilizar las herramientas artísticas para potenciar para ayudar para a fortalecer elementos superficiales de malestar

Orador 2

ahora bien si esa persona que trabaja con las terapias artísticas detecta que tenemos una patología mayor como puede ser un toke como puede ser una depresión importante cómo puede ser alguna adicción

Orador 2

no se va a poder trabajar exclusivamente con la terapia artística salvo que el terapeuta artística tenga la formación de psicólogo clínico

Orador 2

entonces sí

Orador 2

por qué porque yo por ejemplo tengo esa titulación yo conozco muy bien la patología sé muy bien cómo funciona sé muy bien que la desarrolla y sé muy bien cómo trabajarla entonces yo puedo y no lo digo en el sentido egocéntrico de la palabra sino como un ejemplo yo podría trabajar con una persona desde esa perspectiva porque porque conozco bien

Orador 2

las características de la patología claro

Orador 2

pero un arte terapeuta

Orador 2

conoce las estrategias pero hasta un nivel entonces por eso se recomienda siempre que el arte terapeuta trabaja en equipo que trabaje siempre con un equipo multidisciplinario en donde haya un psicólogo donde también puede haber un psiquiatra si fuese necesario y el terapeuta artístico porque porque las tareas artísticas

Orador 2

funcionan de maravilla

Orador 2

siempre y cuando las sepamos utilizar entonces en las terapias artísticas tenemos a el psicodrama tenemos la la pintura tenemos la biodanza tenemos la musicoterapia tenemos eh

Orador 2

las terapias narrativas tenemos ahí hay una hay como muchas eh áreas muchas eh

Orador 2

eh caminos en donde el arte terapeuta puede aprender los todos os centrarse en uno no yo por ejemplo soy más del de la parte de teatroterapia porque es la parte que más me en la que me he especializado

Orador 2

yo no yo no no no no no creo que un arte terapeuta

Orador 2

tenga que ser solo

Orador 2

de un área puede formarse en todas las áreas que quiera

Orador 2

entendiendo que lo que le va a ofrecer al paciente es un lenguaje alternativo

Orador 2

diferente al logos o sea donde no es sólo hablar como estamos tú y yo entonces por ejemplo

Orador 2

ahora mismo yo estoy trabajando con una chica que viene con un abuso sexual de

Orador 2

ella tiene ahora cuarenta y seis años y fue abusada sexualmente por su padrastro de los cinco a los doce años muy duro durísimo entonces pero ella cuando te explica ella ya he ido a varios psicólogos

Orador 2

eso quiere decir que ella ha explicado su historia muchas veces

Orador 2

y algo pasa que no sale de ahí entonces en ese caso por ejemplo son sólo ejemplos nati yo lo que hago es yo pienso y digo

Orador 2

sí yo soy la psicóloga seis

Orador 2

y nada me aseguré que nos vaya a ser las seis de diez o de doce o sea que esta persona siga desesperada buscando

Orador 2

la pregunta que hacemos es

Orador 2

cómo has trabajado con las con el psicólogo uno con el dos con el tres con el cuatro por el syncom

Orador 2

que han hecho

Orador 2

o sea que que cuál ha sido tu experiencia

Orador 2

no con el ánimo de juzgar ni con el ánimo de criticar a un compañero ni muchísimo menos si no es para ver

Orador 2

qué han hecho para no repetirlo porque si lo que hemos hecho es utilizar las técnicas a b y c que esas ya las e s i no te han funcionado yo no dudo que el terapeuta que te las aplico no sea agua

Orador 2

entonces quizás la a veces no era lo mejor para ti entonces con ella por ejemplo el trabajo que estamos haciendo es a través del arte terapia

Orador 2

única y exclusivamente para que podamos ver el problema y enfocarlo de otra manera

Orador 2

entonces le está yendo muy bien porque ella era un disco rayado claro repetir repetir repetir repetir entonces

Orador 2

con la pandemia que nos ha pasado

Orador 2

hay mucha sintomatología

Orador 2

de trastorno clínico pero que no es en realidad un trastorno clínico a ver si me explico y ese es el reto de los psicólogos tenemos ahora

Orador 2

a tú durante la pandemia desarrollaste por ejemplo una depresión pero

Orador 2

tú no tienes antecedentes ni antes de la pandemia te podrías considerar que fueras o tuvieses una depresión simplemente se exacerbó la depresión por lo tanto no lo podemos tratar como un problema que se inició a los cinco años sino que hay que tratarlo como un problema que se inicia en el contexto de una cuarentena de un confinamiento y las herramientas que vamos a aplicar

Orador 2

son mucho más rápidas y efectivas para que eso no se cronifique

Orador 1

me explico si si no nos dijo que no es algo que tú vengas desarrollando desde antes sino que se desarrolló por la pandemia por la incertidumbre por las muertes por todo

Orador 2

y entonces el tratamiento que tenemos que hacer es un tratamiento mucho más centrado en el síntoma

Orador 2

esto qué quiere decir normalmente cuando a ti te viene un paciente que tiene una un histórico de enfermedad tu vas a trabajar

Orador 2

muchas áreas vas a trabajar la familia vas a trabajar el pasado vas a trabajar muchas áreas para limpiar es como si esa herida estuviera con pus y estuviera enconada esto está ahí cómo

Orador 2

cómo que no acaba de sanar no entonces qué haces tú pues hay que empezar a sanar y hay que mirar o sea no puedes meterte solo que tienes que ir haciendo como un como un equilibrio porque no te puedes quedar tres sesiones sin concesiones solo

Orador 2

analizando el pasado porque la persona el malestar lo está sintiendo hoy y aquí por lo tanto tienes que trabajar con

Orador 2

con un poquito de allá y un poquito del ahora un poquito del ahora y mientras más seguro este es tu en el aquí vas a poder utilizar herramientas para que podamos tocar el allá porque si tocamos mucho la ya se te desbarata el aquí y no de eso no se trata entonces tú

Orador 2

vas bandeándonos más bien

Orador 2

con la sintomatología de la pandemia ya no te vas tanto a trabajar

Orador 2

el pasado que paso sin tus

Orador 2

padres y cuáles son tus sino que nos vamos a centrar más en el presente porque tú no tenías esa sintomatología o no tenías esa problemática de raíz

Orador 2

entonces las terapias artísticas en este sentido y en este contexto cobran una gran importancia

Orador 2

de hecho ahora estoy corrigiendo una tesis de demás

Orador 2

ser de un muchacho que plantea las terapias narrativas

Orador 2

que las utilizan la terapia narrativa la utiliza durante la pandemia crea un grupo por instagram a través de la gente que quisiera utilizar pues su relato al explicar su experiencia con perdón

Orador 2

cómo están viviendo en la pandemia en los miedos que tenían todo eso a través de la escritura terapéutica y entonces esas sesiones que él hizo las utiliza las escribe y las convierte

Orador 2

un taller

Orador 2

y ahora lo que el presente esa experiencia como un trabajo final de máster y yo se lo estoy corrigiendo entonces eh

Orador 2

qué tiene de beneficioso que nos permite trabajar

Orador 2

y detener

Orador 2

a más que detener

Orador 2

ayuda a que la patología no evolucione

Orador 2

hace como un am

Orador 2

como un fuerte

Orador 2

como un fuerte para que esa es por ejemplo ese ese esa angustia no que pudiera tener la gente o esa es esa sensación de

Orador 2

em apocalipsis está

Orador 1

de incertidumbres y cómo de qué va a pasar se acabara el

Orador 1

mundo que qué

es eso

Orador 2

exactamente de apocalipsis era una sensación de

Orador 2

se acaba el mundo y yo ya no pude hacer nada y yo ya no pude ya eso no puedo ser yo ya me quedé sin novia me quedé sin familia y ya no puede grabar ya no puedo estudiar

Orador 2

era como como como muy duro

Orador 2

pues las terapias artísticas en ese sentido lo que ayudan es a trabajar con ayudarte a expresar esas emociones ayudarte a canalizar

Orador 2

charlas a darles otro sentido para que eso bajé sabía de presión baje y tú digas bueno no es tan grave siempre hay una alternativa

Orador 2

si no hay nada eso se vuelve una olla de presión y puede explotar contra ti mismo y ahí es cuando viene el el

Orador 2

la sintomatología más grande no que es cuando ya la persona sufre demasiado y ahí es cuando ya ya pasa a otras fronteras entonces

Orador 2

creo que

Orador 2

no sé si te transmitido como con claridad

Orador 2

las las como las posibilidades son los escenarios que hay

Orador 1

nota los súper súper claro

Orador 1

y siento que en verdad es súper importante poder comunicarse es estos beneficios que tienen este tipo de terapias que que la verdad es es es increíble

Orador 1

porque es cierto yo yo que en verdad he pasado por ochenta psicólogos ochenta psiquiatras desde que tengo doce años

Orador 1

y yo a mí la verdad yo siempre odiaba a los psicólogos o sea yo decía cómo

Orador 1

yo me acuerdo que cuando chiquita me ponen un psicólogo y yo me sentaba y lo miraba y me decía bueno y cómo te sientes hoy yo bien

Orador 1

y era una hora y él mirándome y yo mirándolo ósea sabes cómo que claro entonces yo odiaba los psicólogos con toda mi vida

Orador 2

ay no qué horror si

Orador 1

hasta que por cosas de la vida tengo muchas amigas que son psicólogas

Orador 1

y ahorita con la pandemia una de ellas yo estaba con un amigo que era psicólogo

Orador 1

eh qué fue lo peor que pude hacer la verdad sea como que mi queque que un que un amigo mío fuera mi psicólogo

Orador 1

porque uno como que no

Orador 1

empezando porque no fue o sea me parece que no pues de hecho mi amiga me decía  
como yo jamás tendría por qué eres amiga mía

Orador 1

o sea yo voy a estar sesgada no

Orador 1

no puedo

Orador 1

no no te no te puedo atender y el sí

Orador 2

no no se puede

Orador 2

te puedo entender

Orador 2

por qué sí que podemos entender pero poder

Orador 2

atender es muy difícil

Orador 1

exacto entonces él me empezó a atender y yo le decía yo decía cómo

Orador 1

yo siento que yo siento que es lo que estoy haciendo es pagarle para para echar chisme  
más o menos pues porque

Orador 2

sí sí

Orador 1

por qué no sea siento que no no avancé mucho realmente

Orador 1

eh y ella me dijo cómo miran a ti vete con mi psicóloga es una señora de sesenta y uno años ella es médico primero ya ella hizo medicina después de un tema de logoterapia es super super católica no sé qué y hasta hace

Orador 1

un mes estoy como viéndome con ella y me ha parecido súper chévere pero pero después de o sea neta es que yo estoy en psicólogos desde que tengo doce años y hasta los veintinueve descubrió una que medio medio hoy sabes

Orador 1

y y es y es y es muy

Orador 1

difícil un hogar con un realmente con un psicólogo

Orador 1

porque es que siento que los psicólogos tienen una tarea muy difícil y muy complicada y es como realmente entender qué le está pasando a la mente de uno sino como poderse expresar bien porque hay veces que uno siente algo

Orador 1

y y como que no lo puede expresar bien y siento que sí es más fácil tal vez expresarlo a

Orador 1

través del arte

Orador 1

porque a veces hay cosas que uno siente que uno en palabras no las puede poner por ejemplo

Orador 1

entonces sí siento que esto es demasiado importante

Orador 1

para todo el mundo y más ahorita en en contexto de pandemia que yo creo que en verdad todo el mundo quedó como con surrealés raro

Orador 1

por ejemplo te voy a poner el ejemplo de maría paz maría paz es una niña que yo creo que ya quedó traumatizada con la pandemia porque ya no es capaz de quitarse el tapabocas y estando en familia como sabiendo que todos nos cuidamos

Orador 1

sabes como que nos cuidamos no salimos y ella gorda quítate el tapabocas que no va a pasar nada y ella no es capaz o sea ella ella le cuesta mucho entonces ya prefiere comer con el tapabocas y ella hace los siguientes tapabocas así

Orador 1

y se vuelve a poner el tapabocas entonces dime eso eso le está generando estoy eso eso ya le está generando a ella un tema durísimo que va a ser muy complicado de tratar

Orador 1

eventualmente puede estar generando literalmente como un trastorno hay raro a una niña que es es un ángel y por la pandemia pues

Orador 1

sabes cómo qué

Orador 2

en sí sí sí sí sí

Orador 1

entonces es muy duro eh pero sí o sea me quedo super claro

Orador 1

esa parte

Orador 1

entonces yo creo que ella me contaste un poco de la metodología sólo en cuanto a la metodología me gustaría que me contaras un poquito

Orador 1

no sé si de pronto hay alguna duración recomendada este tipo de terapias o una o la intensidad como no sé cada dos semanas cada semana cada tres días una hora dos horas tres horas no se

Orador 2

mira eso dependerá esto depende del grado de intensidad de la sintomatología

Orador 2

entonces y depende de la gravedad del caso y yo insisto mucho en que un arte terapeuta tiene que tener muy claros sus límites o sea hasta dónde puede ayudar a está donde tiene que delegar

Orador 2

porque si no pueden haber muchos mucha mala praxis y es tú vienes con un problema clínico grave entonces yo vengo como arte terapeuta venga vamos a hacer dibujitos y ven vamos

a hacer ese movimiento y no se está trabajando el problema grave entonces ahí estamos haciendo daño esa es la parte más

Orador 2

adura y por ejemplo yo que doy clases en la universidad de arte terapia e una de las cosas que que digo es tienen que formarse muy bien y muy bien en saber cuáles son sus alcances y cuáles son sus limitaciones porque porque son muchos los alcan mucho lo que pueden hacer pero también tienen que estar

Orador 2

ah muy atentos hasta donde puedo trabajar yo por ejemplo eh

Orador 2

yo no no me gusta el tema de las adicciones yo no trabajo adicciones porque he decidido que es un área que a mí no me gusta y así como tú en marketing habrá áreas que no te gusta no es por nada es que no te gustan pues a mí en esa área yo no trabajo adicciones porque básicamente porque creo que son las que se deben trabajar siempre en grupo

Orador 2

porque ahí es donde realmente funcionan muy bien entonces la terapia individual con adicciones yo no la que yo no creo no creo en ella no creo sea creo que no funciona que salvo que estés en la fase muy inicial cuando la banderita esposa dit

Orador 2

pero si ya te llega alguien con una dependencia importante vaya elexperto vaya

Orador 2

al grupo de expertos

Orador 2

entonces yo no puedo atender a esa persona y muchas veces vienen a su primera visita y en la primera visita yo me encuentro que

Orador 2

esa persona tiene una dependencia importante y en esa primera visita le voy a decir yo no te puedo tratar pero te puedo recomendar a tal persona te puedo recomendar al centro yo no puedo trabajar con esto se yo no puedo esa

Orador 2

esa franqueza esa honestidad del arte terapeuta tiene que ir ante todo ante todo y ser como líder o la bandera que lo caracteriza porque no se pueden trabajar todas las patologías desde el arte terapia no se puede ni se debe

Orador 1

ok

Orador 2

salvo que se haga muy buen trabajo en equipo por ejemplo cuando cuando hay un trabajo en equipo muy bueno con las terapias artísticas que acompañan los trastornos de conducta alimentaria

Orador 2

funcionan de maravilla pero de maravilla cuando por ejemplo tratamos de depresiones las terapias artísticas

Orador 2

funcionan muy bien cómo cómo ayuda como complemento cuando por ejemplo trabajas duelos cuando trabajas en algún tipo de enfermedad lo que se llama la psicología de la salud por ejemplo si tienes algún tipo de fibromialgia algún tipo de cáncer

Orador 2

ser la psicología

Orador 2

y las terapias artísticas se llevan muy bien se complementan por qué pues porque estás trabajando miedos estás trabajando angustias estás trabajando la nueva identidad

Orador 2

entonces todo esto se puede trabajar desde esas técnicas entonces la pregunta que tú me haces sobre la sobre la frecuencia dependerá de una buena evaluación si la paciente o el paciente está en un estado agudo

Orador 2

ese paciente debe ser revisado o debe ser evaluado por un experto en clinic

Orador 2

si les y eso ya está hemos pasado esa fase y si se puede hacer esa fase complementaria alrededor de entre una sesión semanal o una sesión quincenal sobre todo en la primera fase es como trabajo yo pero luego a medida que vas evolucionando y a medida que vas mejorando entonces quizás solo es necesario una cada tres semanas pero en proceso de terapia lo ideal es

Orador 2

una vez se

Orador 2

y o quincenal o porque es cuando realmente tú vas trabajando a las diferentes problemáticas o por ejemplo empiezas a hacer un ejercicio eh dónde estás trabajando en la línea de la vida o estás trabajando el árbol

Orador 2

de la vida

Orador 2

o estás trabajando ei

Orador 2

alguna partes por ejemplo de tu cuerpo y estás trabajando con extécnica no puedes dejar pasar tres semanas porque es que

Orador 2

ya no tiene sentido

Orador 2

entonces trabajas pues cada cada semana eso dependerá también de los acuerdos y de las posibilidades del paciente hay pacientes que no se pueden permitir una una sesión semanal

Orador 2

otros que sí eso dependerá pero olvidémonos de la parte económica imaginemos que esa parte no este no es un problema que lo es pero digamos para hablar de frecuencia lo que nos interesa saber es el grado de afectación o la intensidad de la sintomatología si la sintomatología es agudo

Orador 2

descartamos que o nos aseguramos que son los profesionales adecuados para tratarla

Orador 2

sí somos los

Orador 2

terapeutas adecuados para tratarla si está en una fase de angustia eta pues se trabajaría semana si vemos que no es tan grave no por ejemplo

Orador 2

ah mira ahora tengo una chica que se fue a hacer un una un erasmus que es un intercambio unos intercambios son como unas becas que da el gobierno para estudiantes y se van tres meses a estudiar fuera entonces el gobierno les paga pues no sé el billete para eso es una es una cantidad muy pequeñita pero mucha gente muchos jóvenes estudiantes les encanta el erasmus porque se van a otra universidad tienen una experiencia en otro en otra ciudad en otra en otra parte y esos créditos se les convalidan al regreso

Orador 2

esta chica por ejemplo está ahora mismo en alem

Orador 2

y en el caso de ella ella lo que sientes como mucho a miedo al rechazo es una niña que es muy tímida y está muy asustada

Orador 2

entonces empieza a tener como mucha ansiedad porque cree que tiene la creencia distorsionada de que ella no va a poder socializar con con con la gente cuando todos están igual que ella porque vienen de todas partes ella no es la única extranjera vienen de todas partes y a yanquis

Orador 2

ido ahí no entonces en el caso de ella por ejemplo no hace falta e una sesión semanal porque con los ejercicios sobre el trabajo que hagas con una sesión ella tiene que ir practicando ir practicando las dos semanitas y nos vemos en quince días a ver cómo ha ido entonces en el caso de ella

Orador 2

sí pusieron los un marcador de uno a diez su malestar estaba en un cuatro cinco

Orador 2

no podía sostener que decía no no no está ahora sí ya me hubiera dicho mi malestar está en un siete ocho

Orador 2

oh no estoy pudiendo salir o me bloqueó hoy prefiero quedarme en la casa no puedo hacer nada entonces dices no no esto es ya porque si no te va a pasar el erasmus que son tres meses en terapia y no la idea es que lo disfrutes el caso de ella estaba en un cuatro cinco y entonces todo eso lo sabes con una muy buena amnesis que es la primera visita que haces con el paciente que es cuando haces una revisión clínica eso es bueno que te está pasando

Orador 2

y ahí exploras todo en esa primera sesión

Orador 2

qué eslo y ahí es donde tú haces la propuesta de intervención y eso lo hace el arte terapeuta o lo hace el terapeuta o sea lo debemos hacer todos los profesionales

Orador 2

an revisar bien la historia del problema

Orador 2

cuando surge que lo desencadena el

Orador 2

qué cosas ha hecho para intentar solucionarlo se ha hecho algo si no ha hecho algo si tiene ayuda siquiátrica no tiene ayuda siquiátrica si hay antecedentes en la familia si esto ha

pasado antes los detonantes precipitadores y a partir de ahí dices vale vale esto es lo que te está pasando

Orador 2

cuando es a b c o creo que hay que evaluarlo un poquito más a fondo vamos a entender pero y yo te propongo una frecuencia de una semana en esta primera fase y luego

Orador 2

que iremos posponiendo y es así o sea funciona así a veces hay pacientes dicen pero tú crees que tengo que venir cada semana entonces por ejemplo mira ahora tengo una paciente que su madre murió hace un año

Orador 2

era muy muy muy apegada a su madre mucho mucho mucho mucho su madre muere y al poco tiempo el novio la deja

Orador 2

entonces él la sensación de abandono que tiene ella es gravísimo estuvo ingresada tuvo intentos de suicidio

Orador 2

estuvo muy mal

Orador 2

y cuando ya viene a mí ya han pasado dos años de la muerte de su madre pero viene muy muy dopada viene con mucha tiene mucha médica

Orador 2

entonces ella viene ya como porque una amiga que vino conmigo le dice ves como tu amiga que te hablo de la psicóloga que hace la logoterapia pues mira ve dice bueno pues voy

Orador 2

y luego yo te necesito

Orador 2

cada semana aquí sí o sí si quieres hacer terapia conmigo y quieres ver una mejora yo te necesito una semana tras otra aquí durante un buen tiempo para asegurarnos de que llevamos a conseguir esos objetivos

Orador 2

verdad tu crees que

Orador 2

que que tú pero no sería mejor quince días

Orador 2

digo no no

Orador 2

y le explico el porque llevamos tres meses

Orador 2

y todavía seguimos con la con la visita semanal por qué porque si no no vamos a salir de

Orador 2

ese duelo patológico

Orador 2

y hay que salir de ahí sí o sí pues con ella por ejemplo trabajamos mucho con pintura porque ella le fascina la pintura y entonces ella llevaba dos años patinando con la historia de su madre

Orador 2

entonces ahora estamos pintando no es lo que pasó sino lo que lo que ella se quiere  
convertir y entonces nosotros utilizamos la pintura en proyectar empoderarlo que ella lo que la  
hace fuerte ahora

Orador 2

porque desde ahí donde ya se va a

Orador 2

agarrar para reconstruir

Orador 2

si yo no no tiene sentido que yo me

Orador 2

ponga a explorar

Orador 2

la tengo que saberlo pero no ya meterme más en esto si no es que te empodera hoy

Orador 1

sí porque además pues la mamá pues no va a volver

Orador 2

exactamente pero el problema que teníamos es que ella quería estar

Orador 2

con la mama

Orador 2

o sea que ese no sé qué

Orador 1

iba a morir

Orador 1

como checa

Orador 2

exacto entonces ahí estábamos en una situación grave de peligro y ahora en navidad volvemos a estar en situación de peligro porque la navidad es para ella era su madre

Orador 2

desde ahora tenemos que trabajar con el padre con la hermana con los amigos hasta una red de apoyo importante porque ella es estas fechas son muy difíciles para ella

Orador 2

y ahí y ahí tienes que estar si yo digo no cada quince días no porque tú estás viendo que hay un potencial

Orador 2

peligro de suicidio

Orador 2

pues hay que y está medicada

Orador 2

está con su psiquiatra pero hay que tener mucho cuidado entonces todo esto hace que un buen arte terapeuta para mí es aquel que ha estudiado mucho

Orador 2

y qué

Orador 2

tiene una siesta experiencia de vida

Orador 2

con esto no quiere decir que los jóvenes no pueden ser buenos terapeutas no lo dudo que sí pero para determinados casos

Orador 2

entonces la psicología digamos que

Orador 2

yo creo que mientras más casos hayas tenido y mientras más avanzado en la vida puedes ofrecer muchas más herramientas que si acabas de graduarte

Orador 1

total total

Orador 1

bueno net pregunta primero

Orador 1

cómo estamos de tiempo porque

Orador 1

es que ya no es

Orador 2

si nosotros tenemos tiempo

Orador 2

okey listo y podemos otro día quedar o sea

Orador 2

esto no no

Orador 2

no acaba hoy

Orador 1

gracias gracias necesita

Orador 1

las terapias son de

Orador 1

horas específicas o es como que es media hora es una hora dos horas

Orador 2

deben ser más o menos aproximados depende

Orador 2

si estás haciendo un

Orador 2

taller en grupo que hay muchos talleres en grupo

Orador 2

el taller en grupo puede ser de dos a tres horas los talleres en grupos son bellísimos porque por ejemplo cuando haces danzaterapia cuando estás haciendo musicoterapia muchas cosas de estás en grupo entonces pueden ser sesiones de cinco a siete por ejemplo dos horas

Orador 2

o pueden ser tres horas depende del taller esto ya depende por ejemplo cuando trabajas en en instituciones y haces talleres el taller suele ser de como mínimo hora y media

Orador 2

por qué porque los talleres tienen que tener una preparación una presentación de objetivos que vamos a hacer en este taller lo que se llama como una especie de caldeamiento ósea hacer

como una dinámica que nos ayuda a lo que vamos a hacer el taller mismo y luego lo más importante de cualquier actividad que hagas el las conclusiones del feedback

Orador 2

okey una hora

Orador 2

no puedes hacer si no entonces si es si haces taller haces un trabajo con niños o con adolescentes o con adultos por ejemplo con mujeres maltratadas

Orador 2

en los talleres suelen ser de una o dos de hora y media a dos sería lo recomendable

Orador 2

o incluso más

Orador 2

depende también la cantidad de gente que hay en el taller que son cuatro no es lo mismo que si son siete

sí hay

Orador 2

pues por por por

Orador 2

lógica ahora si estás con paciente individual las sesiones se recomiendan que sean de una hora

Orador 2

okey okey okey perfecto al menos aquí

Orador 1

si no aquí también aquí también usualmente es como una hora incluso a veces hasta menos pero generalmente es una hora

Orador 2

una hora porque también depende de lo que cobres nobel yo creo que es ahora

Orador 2

a la persona tiene que sentir que sea inversión que ha hecho que le ha valido la pena y que se lleva

Orador 2

herramientas no es algo por ejemplo que siempre le digo a los alumnos

Orador 2

pregunten a sus pacientes que se llevan después de la sesión cuéntame qué te llevas hoy

Orador 2

porque eso obliga al paciente a encontrarle un sentido a la sesión y también es una ayuda para tu autoevaluarte como terapeuta si el paciente te dicen no y no me llevo nada

Orador 1

si autoevaluarte

Orador 2

qué pasó por qué no o sea o es una resistencia

Orador 2

o te dice no me llevo lo mismo de la semana pasada dices sí puede ser que estamos reforzando o puede ser que haya una resistencia por parte del paciente o puede ser que yo

Orador 2

emm me quedé un poco apalancada entonces eh a mí me gusta siempre eso no que el paciente se vaya como diciendo

Orador 2

como hasta cansado

Orador 2

sabes que salga de la sesión como diciendo qué pereza

Orador 2

uff cuánto trabajo se quede agotado

Orador 2

eso me encanta porque ahí eso quiere decir que es ahora la amortizo la trabajo y luego tiene una semana para seguir trabajando porque la terapia no empieza cuando llegas al despacho de la terapia empieza cuando tú sales del mismo

Orador 2

toda una semana para trabajar

Orador 2

y nos volvemos a ver la semana que

Orador 2

viene a ver qué ha pasado esas herramientas si te sirvieron no te sirvieron que trabajaste porque igual la persona está un poquito perezosa

Orador 1

claro sí

Orador 2

si no hace

Orador 2

nada entonces si no hace nada el problema no es mío el problema es porque tú por qué

Orador 1

de la persona

Orador 2

no quieres avanzar

Orador 2

que esté impidiendo

Orador 2

avanzar por eso esta es una terapia empieza cuando tú te vas de la sesión

Orador 1

de acuerdo

Orador 2

cuando se cierra

Orador 2

la puerta y yo te digo hasta la semana que viene ahí empieza la tele y tú empiezas a ir a trabajar pero tienes

Orador 2

que trabajar como un negrito

Orador 2

y ahí luego vuelves

Orador 2

a la semana siguiente entonces me explicas

Orador 2

y yo tengo todo apuntado cuéntame cómo te fue con esto y esto qué quedamos que cómo te sentiste está aquí vamos a reflexionar cómo fue

Orador 2

claro la verdad es que me ha ayudado mucho esto si no lo había visto de esa manera y para mí fue no es que incluso taló treinta lo traté entonces el paciente siente que va avanzando

Orador 2

y esa sensación es la que le da la

Orador 2

fuerza para el

Orador 2

cambio no es nada más es eso

Orador 2

entonces el arteterapia el arte terapeuta

Orador 2

tiene ese lenguaje que es tan hermoso

Orador 2

qué es desde la pintura desde el teatro desde el cuerpo

Orador 2

desde la música

Orador 2

ayudarle a esas personas que

Orador 2

conecte con lo que lo estaba

Orador 2

haciendo sentir débil

Orador 2

ayudándole a que a recomponer

Orador 2

pero tiene que haber un orden

Orador 2

para que eso o sino se quedan como clases de manualidades y eso no es

Orador 1

si no es la idea pues sí pues uno va pues a a clases de tomar pintura y ya

Orador 2

exacto saturas a cantar donde mis hiper si ibas a cantar pero tú vas a aprender técnicas de canto

Orador 2

tú no ibas a hacer terapia

Orador 2

entonces cuál es la diferencia en que hay unos objetivos emocionales psíquicos y comportamentales que vas a trabajar a través de la música

Orador 2

en cambio cuando vas a aprender la técnica pues vas a aprender a cómo colocar la voz como respirar cómo proyectar la como entonar como eso es lo que vas a aprender la técnica de la

voz pero en la terapia lo que vas a trabajar con tus emociones con tus sentimientos con tus con tus capacidades cognitivas emocionales y sensoriales

Orador 1

de acuerdo

Orador 2

entonces eso es lo que hace la diferencia entre que uno sea terapéutico y el otro no aunque

Orador 2

uno después de hacer esa esa clase saldo hay

Orador 2

por qué porque neurológicamente que ha pasado tú has estimulado zonas de placer que te produce en el final el andorinha del placer entonces eh claro por eso siempre recomendamos que las personas cuando van a terapia busquen o activen sus hobbies

Orador 2

claro que los activen para ti es cantar vuelve a cantar para el deporte vuelve a hacer deporte porque eso va a activar la zona ósea química seres que tienen ósea cerebralmente hablando hay una zona del cerebro que se activa y produce

Orador 2

una sustancia química que se llama la endorfina que es adictiva pero en adictivo positivo produce placer entonces tú estás cantando y dices ay me sentí tan felices porque tú estás produciendo endorfinas

Orador 2

es eso y eso ya por eso parte de la sanación después de la terapia es después de la pandemia es que queremos que más queremos

Orador 2

la idea es potencial que las personas tengan esos esas oportunidades de expresión

Orador 1

total sí sí sí porque es que es

Orador 1

si la gente es como muy cuadrículada veces

Orador 1

muy cuadrículada

Orador 1

hay algún perfil que tú digas cómo que qué es un perfil específico que hace este tipo de terapias o o no hay ningún condicionamiento es decir no sé tú dices como usualmente las personas

Orador 1

eh casadas o con hijos o los niños que tienen papás separados o simplemente no o sea no no ves que haya algún perfil específico que haga este tipo que busca este tipo de terapias como cualquier persona podría

Orador 2

yo creo que cualquier persona que ame el arte

Orador 2

que sea creativo

Orador 2

y que sea muy empática pero eso en cualquier en cualquier profesión vinculada a la a las a la salud mental no la empatía es algo vital sea el que podamos ser empáticos y ponernos en el lugar del otro pero básicamente yo lo que creo es que sea alguien

Orador 2

por qué porque digamos que hay una serie de tú enseñas una serie de estrategias pero de ahí el arte terapeuta tiene la libertad sin fin

Orador 2

de acomodar de aquí aquí aquí aquí de poner aquí eso es

Orador 2

como como un

Orador 2

un inventor ok entonces el arte terapeuta va a aprender técnicas pero luego si es bueno y otra cosa es ser muy estudioso

Orador 2

pero eso para todos yo creo que hoy

Orador 2

en día para todas

Orador 2

las carreras se a ser muy estudioso de de todos los experimentos de todas las investigaciones estar muy actualizado porque se están haciendo o sea mientras tú y yo estamos hablando ya se están publicando artículos de arte terapia utilizada en en un montón de contextos y es guay qué maravilla puede estar leyendo estar muy activo pertenecer a grupos de investigación pertenecer a grupos de lectura

Orador 2

mantenerse activo

Orador 2

hacer su propia de hecho los arte terapeutas tienen que pasar ellos por la experiencia terapéutica para que lo puedan para que lo puedan vivir para que lo puedan aprender no

Orador 2

entonces creo que el perfil es un perfil sobre todo muy sensible al arte tiene que creer que el arte es una herramienta de cambio porque no todo el mundo no todo psicólogo cree que el arte puede ser una herramienta de cambio y te encontrarás muchos colegas que dicen uso del arte terapia uff cómo

Orador 2

pero por qué porque ha habido mala praxis

Orador 2

entonces claro a ti te viene un paciente que un paciente que que está muy mal dice no

Orador 2

es que yo estuve

Orador 2

seis meses con un arte

Orador 2

terapeuta y no yo pintaba pero bueno pero qué tratamiento se hizo

Orador 2

no hubo tratamiento

Orador 2

entonces ahí es cuando el el psicólogo o el psiquiatra o dices que no es arte terapeutas no son malísimos no son malísimos es que no se ha hecho bien pero son buenísimos

Orador 2

perfil muy sensible al arte muy sensible a muy creativo y la edad

Orador 2

no no hay límite

Orador 2

ok ok

Orador 2

hay límite

Orador 1

y en cuanto a los pacientes como tal tú ves algún perfil específico que quiera asistir a este tipo de terapias o tampoco es como

Orador 1

como que haya algún perfil que tú digas no usualmente los papá los hijos de papás separados o o simplemente tú no ves que haya como un perfil de mercado específicamente como de pacientes que asistan a estas terapias

Orador 2

mira yo creo que yo creo que

Orador 2

el arte terapia puede ser muy útil

Orador 2

ella sola puede ser muy útil para sintomatologías que no son graves

Orador 2

se halla por

Orador 2

sí sola no pues si tú te estás sintiendo un poco

Orador 2

confusa pues por ejemplo estás estás sintiendo pues que no sabes muy bien qué hacer con tu vida tienes un poquito de crisis existencial te sientes un poco como entre no llegas a estar deprimida pero sin descanso perdido ilusiones

Orador 2

pero no hay un trastorno depresivo o te sientes un poco como que no encajas con la gente pero no tienes una patología en habilidades sociales

Orador 2

no entonces eh o te sientes incluso

Orador 2

cómo que no no estás a gusto contigo misma no cosas como más más genéricas entonces a una terapia artística te puede ir de maravilla y por qué

Orador 2

porque ahí no hay patología no hay no hay problema clínico cuando se habla del problema clínico es cuando ya

Orador 2

a el malestar invade en el día a día del paciente y no impide que lo que pasó contigo no o sea cuando la psiquiatra te dice oh ya empezamos a trabajar o te voy a tener que ingresar eso quiere decir que

Orador 2

tu malestar ya estaba invadiendo

Orador 2

por completo eeem

Orador 1

sí yo estaba haciendo disfuncional literal yo no era funcional bueno sigo siendo funcional

tú me has dicho

Orador 2

total sí

Orador 3

estoy también

pero sí

Orador 2

no seguro seguro que ya lo eres pero en ese momento en lo que lo que estaba pasando era eso entonces en ese caso por ejemplo a ti solo exclusivamente a ver y si solo fuerzas arteterapia

no

Orador 2

te hubiera ayudado

Orador 1

si tratta complementaban

Orador 2

necesitabas este complemento

Orador 2

para sacarte del hoyo y luego si o paralelo pero si tú no vas a tu psiquiatra

Orador 2

y te vas a hacer arte terapia

Orador 2

seguramente la mejora

Orador 2

podría haberse puesto en duda

Orador 2

entonces tú hiciste perfecto tú hiciste tú tú tú

Orador 2

fuiste tu psiquiatra psiquiatra de la sintomatología se pusieron manos a la obra

Orador 2

vamos a bajar ese nivel de angustia de disfuncionalidad y entonces a partir de ahí pues a partir de ahí sí

Orador 2

entonces cuando interviene cuando o bien

Orador 2

tú como arte terapeuta puedes intervenir en la parte de patología clínica si vas acompañado de los de del del equipo terapéutico entonces imagínate que la la tu psiquiatra tienen su equipo tiene las psicólogo y el arte terapeuta

Orador 2

ahí estás ahí estás divina o sea ahí está perfecto porque el arte terapeuta va a ser mucho pero va a estar a guiado es como

Orador 2

es como que te diría una auxiliar de enfermería y el y el cirujano

Orador 2

vale hola auxiliar de enfermería va a poder hacer muchas cosas o incluso la enfermera va a poder hacer muchas cosas pero el cirujano es el que te abre el que te quita la tripa no lo hace de enfermera pero la enfermedad es indispensable porque la enfermera va a estar en ese punto de revisión de control de ayuda del de de de cuidar la herida de de bueno todo porque las enfermedades mucho más que yo puedo ser muy ignorante no pero si es como una cuestión de una enfermera

Orador 2

al menos aquí en españa y colombia no es la persona adecuada para hacer una cirugía

Orador 1

claramente no

Orador 2

claramente no entonces el arte terapeuta no

Orador 1

pero esta perfecta para

Orador 3

va a trabajar

Orador 1

el medicamento cuidarte cambiarte mirar el suero todo

Orador 2

que es vital que es vital

Orador 2

o sea es de tal

Orador 1

mirar signos de alarma para

Orador 1

decirle al médico venga está pasando es

Orador 2

exactamente y si trabaja en un equipo pues seguro que podrá ser mucho más que eso pero desde luego no

Orador 2

a hacer la cirugía

Orador 2

esto es lo que hace el clínico lo que hace el psicólogo clínico o lo que hace el psiquiatra

Orador 2

son especialidades diferentes otra cosa es que el psiquiatra se haya formado como arte terapeuta entonces ese psiquiatra sí que puede hacer de todo

Orador 2

o sea es como si esa enfermera hubiera incrementado su formación y se volvió cirujano entonces ella puede hacer todo el ciclo

Orador 1

okey okey okey

Orador 2

sí entonces sería un poco y es la como la preocupación o o esa parte ética

Orador 2

que tenemos que tener todos de saber cuáles son nuestros cuáles son nuestras limitaciones  
y cuáles son nuestros alcances

Orador 1

total que que siento que a veces

ahí está

Orador 1

hay hay mucha gente que no de que definitiva de hecho lo hablaba con mi amiga que  
psicóloga que definitivamente gabriel era mi amigo psicólogo que me estaba tratando

Orador 1

ella me dijo cómo nati si yo hubiera sido gabriel yo te remito de una a un psicólogo  
clínico porque él

Orador 1

no es clínico

Orador 2

claro ves

Orador 1

y el tutu ya con tu sito sintomatología ya tenía que remitir a un psicólogo clínico

Orador 2

exacto exacto

Orador 1

sí es duro es muy duro es muy duro muy duro pero sí pero bueno

Orador 2

ma estás bien

Orador 1

más o menos o sea

Orador 1

yo me veo bien usualmente pues porque si yo usualmente me veo bien pero pero realmente no de hecho a veces es que yo soy de los juro que yo digo o sea yo ya llega un punto en que llegó no pues me toca puedes

Orador 1

convivir con la locura

Orador 1

porque porque porque llega un punto en que yo por ejemplo

Orador 1

yo llegué a

Orador 1

un punto en que yo no podía salir sola yo no podía estar sola porque yo pensaba que a mí me da mucho miedo como como como enfermarme o la muerte porque es que a mí los ataques de pánico

Orador 1

tú sabes que los ataques de pánico de muchas formas pero la mayoría de los ataques de pánico son iguales y es como que la taquicardia sientes que te dará un infarto y que

Orador 1

te vas a morir más o menos o sea uno siente que se va a morir

Orador 1

y yo siento eso y yo yo mentalmente digo como es un ataque de pánico no me voy a morir no me va a pasar nada pero como que mi mente dice como si te vas a morir vettel a un médico porque te vas a morir

Orador 1

y cuando yo estoy sola cuando yo no estoy sola cuando estoy sola como que yo distraer mi mente me cuesta mucho porque yo como tengo toc yo me quedo en el pensamiento de morir morir morir cuando estoy con alguien cuando usted acompañada yo puedo ir a donde mi mami me siento mal mi mamá me empieza a distraer y ya se me olvida

Orador 1

pero cuando estoy sola no

Orador 1

entonces ahorita que tengo que ir a la universidad por ejemplo pues me toca manejar sola de aquí a la alces a que es un poquito más allá de la javeriana y tú sabes que yo bien a ciento veintisiete de alces a pues es casi una hora yo sola en el carro entonces a veces me da cuando hay trancones como que siento que no tengo cómo cómo que me siento atrapada digo cómo morir o sea si me pasa algo acá no puedo ir a santa fe no puedo ir a una clínica donde me atiendan entonces es como que me da mucha angustia entonces

Orador 1

sí se me bajó mucho la verdad con la pastilla como la sintomatología

Orador 1

otra vez estoy teniendo la sintomatología como muy alta salud entonces salud claro porque yo la yo saluden alergia eem yo hice algo muy malo es que yo empecé a tomarme la pastilla y yo no como que yo terminé mi proceso con gabriel porque si no pues no me está sirviendo de nada yo terminé mi proceso con gabriel

Orador 1

y no seguí con ninguna ningún sicoterapeuta pues si no no sé que con ningún psicólogo entonces yo me quedé con la pastilla y ya o sea yo dije no pues yo con la pastilla me estoy sintiendo mejor pues para que psicólogo cuando ya hace como un mes otra vez yo me está dando angustia que tal porque además a mí se me ocurren unas cosas yo soy perfecta norma vídeos no entonces digo

Orador 2

que no se dicen therapy

Orador 1

me van o sea la comida va a estar envenenada entonces yo soy de las que revisa todo que el paquete está súper bien cerrado revisa que no tenga ningún huequito porque de pronto le pudieron meter veneno con la jeringa o sea soy loca loca loca chile

Orador 1

obviamente a pesar de que yo sé que no va a pasar como que yo digo cómo y qué tal que si hubiera estado envenenada yo siempre dejo un poquito de comida por si acaso me intoxico en veneno el médico que me vaya a mirar sepa con que me envenena y pueda tratarme rápido sabes

Orador 1

o sea como que en verdad son cosas que por eso te digo que yo soy funcional y funcional al mismo tiempo porque yo tengo muy claro que no

Orador 1

o sea como que no es real lo que estoy pensando pero también siento que mi mente es demasiado poderosa y y me hace sentir demasiado mal y por eso desde hace un mes volví con mi chico pues empecé con esta psicóloga que pues para que me ayude porque de verdad ya dije cómo no puedo mas alía mi mami me estoy me

Orador 1

estoy volviendo a enloquecer ósea

Orador 1

y no sí no no quiero tomar más medicamentos porque a pesar de que mi medicamento no me no me duermen o menos como que yo no siento nada con medicamentos

Orador 2

sí que disminuyen la rumiación

Orador 1

exacto siento que yo sea como pero si me estoy tomando mi medicamento porque sigo pensando y pues claro mi amiga me dijo cómo

Orador 1

pues porque tu medicamento sólo no te va a servir necesitas hacer psicoterapia porque sino no te sirve de nada

Orador 1

entonces pues

Orador 1

o sea si estoy bien pero pues no tan bien como este

Orador 1

de antes

Orador 1

pero bueno ahí

Orador 1

pensé entonces ahí estamos

Orador 2

bueno pero perolas bueno ya estás en buenas manos estás con esta persona y eso es así  
que yo creo que te va a ayudar mucho

Orador 1

sí espérame sí

Orador 1

de acuerdo total total total y pues también obviamente tú sabes cómo es mi mamá que mi  
mamá es súper eh pero tu puedes sola no sé qué hablar pues yo mami pues sí yo trato pero es que  
no es que sea mi mamá dice yo también siento ansiedad no sé qué pero yo puedo sobrevivir sola

Orador 1

y yo como pero eres tú no yo

tú eres tú y yo

Orador 1

soy yo

sí sí sí

soy como que

Orador 2

sí sí es como que las mamás ísimas las mamás que yo lo entiendo no justifico porque a mí me pasa igual pero es como nos ha tocado solas y nos

Orador 2

ha tocado ahí

Orador 2

luchar y codear y y no sé qué pues eem hay una frase que decía a mí el director de la universidad que ya se jubiló él decía que

Orador 2

eh cuando hay verdaderas necesidades de vida o muerte las neurosis desaparece las neurosis quiere decir esto pues ahí estoy pensando mucho en que si el paquetico que si le dejo el huequito que si no sé cuando estás luchando por su supervivencia

Orador 2

en realidad la supervivencia es

Orador 2

oh trabajo y le doy comida a mi hija o trabajo y le doy comida a mi hija no tengo más opciones y tengo que trabajar cuarenta horas van a ser cuarenta y tres porque no tengo más opción no no no puedo pensar medio me duele mediopié son o no o sea estás en el modo supervivencia entonces cuando estamos en modo supervivencia no hay neurosis

de acuerdo

Orador 1

de acuerdo

Orador 2

cuando cuando tenemos mucho tiempo a veces pues ahí se cuele y entonces pasa estoy pasando otro paso pues yo la entiendo por qué entonces claro no aprendió a sobrevivir de alguna

Orador 2

pero eso no quiere decir que todo el mundo funcione igual

Orador 1

de acuerdo y menos cuando y menos cuando uno lo tiene todo sabes o sea como que no no está en ese en ese en ese momento de supervivencia pues si no como en viví literal

Orador 3

puedes caminar cada persona tiene

Orador 2

sí sí sí sí sí pero bueno todo pasa

Orador 1

así no

Orador 2

y eso no se aprende

no yo tengo claro

Orador 1

si no si yo eso lo tengo clarísimo y además bueno yo que soy tan católica también me ha ayudado mucho eso

Orador 2

eso sí la oración es

Orador 3

sí sí sí

Orador 2

vital y esa es una suerte

Orador 1

total en

Orador 2

vale qué más

Orador 1

desde tu perspectiva cuáles serían esos factores de éxito que tú dices ok la terapia

Orador 1

fue un éxito

Orador 2

los factores de éxito esa pregunta es preciosa los factores de éxito está en primero generar una muy buena alianza terapéutica

Orador 2

alianza terapéutica es cuando realmente

Orador 2

el paciente y tú entendéis perfectamente el estáis en el mismo código de comunicación

Orador 2

y la paciente ha conseguido la confianza y la seguridad de ese espacio terapéutico

Orador 2

sin la alianza terapéutica no hay una buena terapia así yo estoy con mi terapeuta pero no acabó de confiarón guardo cosas o me repito o

Orador 2

oh mío mi terapeuta io le tomó el pelo y el terapeuta se deja tomar el pelo a yalaa eso no es una alianza terapéutica una alianza terapéutica es cuando los dos estamos en el mismo grado de compromiso y en el mismo grado de honestidad

Orador 2

en donde sí yo veo por ejemplo que si te empiezo a ver desmotivada

Orador 2

entonces yo no yo no le voy a decir a latina porque para que él no no un buen terapeuta precisamente porque lo que quiero es tu bienestar es decir yo te estoy viendo que las dos últimas sesiones bien de desmotivada cuéntame qué es

Orador 2

es algo de la terapia es algo que hayamos comentado te está pasando algo que no te haya preguntado y quisieras contarme entonces claro ahí el otro sabe que es es que es que te está viendo está al tanto

Orador 2

y no le no se le cuelan las cosas pero que está por ti y para ti no y viceversa no entonces para mí el primer ingrediente y no empiezo a realmente yo personalmente no empiezo a hacer nada hasta que no tengo claro que hemos enganchado bien o sea que hay un

Orador 2

click que eso a veces es complicado cuando trabajas con niños has hecho una muy buena conexión con el niño pero no has hecho una buena conexión con los padres

Orador 2

y dices ay

Orador 2

entonces tienes casi que trabajar más para hacer esa conexión con los padres porque sí

Orador 2

la terapia no va a acabar de funcionar no entonces lo primero es la alianza terapéutica esa alianza terapéutica me va a permitir

Orador 2

poner objetivos reales y alcanzables en el tiempo y para la persona sea una buena terapia es aquella que en donde tú y yo establecemos unos buenos objetivos terapéuticos que sean alcanzables y media

Orador 2

entonces por qué pues cuál sería tu objetivo pues yo quiero mi objetivo pues es poder estar en el carro me lo estoy inventando puedes tener paz las chicas que te digo que fue que vino a sesión el viernes que que fue abusada desde los cinco a los doce años que te comenté ella por ejemplo dice yo quiero tener paz yo necesito tener paz bueno pues vamos a desglosar que quiere decir paz para ti porque es que la palabra paz es enorme es pequeñita son tres letras pero qué quiere decir

para ti

Orador 2

entonces vamos a ver qué es y cómo vamos a ir consiguiendo esos que son tus objetivos nadie sabe más que tú lo que tú necesitas entonces el el el el primero entonces la buena alianza

terapéutica nos va a permitir establecer objetivos objetivos que quieres pues yo quiero poder eh  
 dar mi conferencias conferencias o poder hablar en público sin tener esa terror de que se están  
 burlando

Orador 2

de mí o qué

Orador 2

quiero poder tener una relación sana con mi pareja quiero dejar de ser tan tan  
 controladora e quiero que no quiero tener tanto miedo al sexo quiero ósea etcétera

Orador 2

entonces ese es el primero es la alianza el segundo conseguir metas definidas de metas  
 objetivos porque es la persona cambia con más motivación

Orador 2

sí ese objetivo es realmente el que quiere

Orador 2

te explico o sea si no es que cuál es el objetivo lo pone el terapeuta porque igual está muy  
 bien puesto pero si no está implicado y no es nuestro objetivo

Orador 2

pues casi que es como que bueno yo le hago el terapeuta pero yo no sé si eso no hay no sé  
 no no el objetivo lo ponemos las dos

Orador 1

sí cómo te hago caso

Orador 2

yo le hago caso entonces quién pasa a ser así yo le hago caso dejó de ser ese agente activo en mi cambio y el que tiene que salir convencido que ha cambiado y que he hecho

Orador 2

todo no es el terapeuta eres tú

Orador 1

de acuerdo

Orador 2

tú tienes que decir

Orador 2

yo todo lo que he hecho

Orador 2

soy una berraca soy una

Orador 2

pero hizo una mega crack como hecho

Orador 2

todo esto es que así tienes que salir de la terapia no es que

Orador 2

mi teléfono no

Orador 2

terapeuta entonces estamos en la sombra en el back stage no entonces objetivos y luego hay que trabajar muchísimo la motivación

Orador 2

motivación por eso los objetivos para mí es la parte más difícil a mí personalmente marcar unos objetivos que yo sepa que vamos a alcanzar los como los marco de lo más fácil es lo más difícil

Orador 2

no al revés porque porque si empezamos por lo más fácil te vas a motivar

Orador 2

ay yo conseguí esto vamos al siguiente

Orador 1

sí como pequeñas victorias

Orador 2

exactamente de pequeñas victorias vamos llegando ala más difícil mira si ya has hecho esto esto esto y esto cómo no vas a ser capaz de coger

Orador 2

el avión

Orador 2

es que ya está

Orador 2

listo pero si empezamos por coger el avión sin haber pasado por fase uno fase dos fase tres te voy a exponer a una frustración muy grande incluso que pierdas la esperanza terapéutica entonces eso no está bien

Orador 2

entonces yo creo que lo que lo que ayuda es también ehmm

Orador 2

una cosa que cuesta muchísimo es entender el lenguaje

Orador 2

que o sea el lenguaje que nos comunica aunque hablamos castellano

Orador 2

hay personas que es el lenguaje es mucho más visual otras que el lenguaje es más sensorial otras que lenguajes más auditivo otras que el lenguaje sea es como saber

Orador 2

definir las características de tu comunicación

Orador 2

para que entremos en el mismo dial en la misma frecuencia

Orador 1

ok

Orador 2

ok entonces eso es un reto que tenemos nosotros los terapeutas muy pocas veces se hace y a veces eso hace que no haya esa comunicación que uno dice es que yo sé que me entendió yo sé que me entendió

Orador 2

porque yo sé que me entendió

Orador 2

pues por el feedback

Orador 2

yo sé cuando metió con dudas es un feedback y sí sea sí sí sí sí es eso eso eso es lo que yo quería decir perfecto pero hay que estar atento a esa narrativa no entonces eh alianza terapéutica objetivos motivación mucha

Orador 2

como como una mirada de poder distinguir qué es lo que te hace a ti ser

Orador 2

tú por qué mataría ibérico tiene

Orador 2

a b y c y d que la hace ser eso y juanita reyes tiene ese zdt que la hace ser ella no es mejor ni peor sino son características de su personalidad

Orador 2

de su manera de hablar de su manera de percibir de su manera de sentir

Orador 2

que me van a ayudar a conectar con ella

Orador 1

ok acuerdo

Orador 2

eso es vital

Orador 2

y en las arteterapia es por ejemplo eso es una cosa mucho más fácil de de de conseguir

Orador 2

que a veces

Orador 2

la terapia en la terapia verbal en la terapia

Orador 1

claro que hay un gusto

Orador 2

exacto y otra cosa que ya lo habíamos comentado antes es estar muy bien informado muy bien formado esa formación constante constante constante constante constante porque eso te hablo

Orador 2

yo que sé mira hace ahora tengo tuve una clase en

Orador 2

el sábado pasado tuve una clase justo de

Orador 2

terapias narrativas y para actualizar la clase empecé a ver qué cosas se habían escrito

Orador 2

la última clase que yo hice fue ésta fue en noviembre la hice de ese mismo tema la hice en febrero o en marzo de este año

Orador 2

y con el nuevo grupo

Orador 2

era hora en noviembre

Orador 2

y empecé a buscar a ver qué cosas nuevas habían hecho y habían tantos artículos que hablaban de pandemia que hablaban de no sé qué y

Orador 2

yo decía ay

Orador 2

de lo que me estoy perdiendo o sea era cómo no cómo puede ser que yo no había leído esto claro eso es normal que no me lo haya leído por que los

Orador 2

escriben sopotocientas cosas

Orador 2

pero era era

Orador 2

como esto lo tienen que ver los alumnos esto lo tienen que saber tienen que saber estas referencias tienen que saber que eso está ahí porque si no te quedas

Orador 2

es muy fácil quedarte

Orador 2

como estancado

Orador 2

es muy fácil hay carreras que no

Orador 2

sí hay carreras que te toca por ejemplo la informática o sea un informático yo creo que están al mismo marketing el marketing digital o sea cada vez es más cosas más cosas y no lo hacen ya no ya estado

Orador 1

sí diario

Orador 2

en la psicología no es tan rápido pero sí que cada vez por ejemplo todo lo que hay de realidad virtual

Orador 2

todas las técnicas que hay ahora todo lo que se puede hacer online eem todas las de las terapias breves y aplicadas que se están moviendo muchísimo para poder dar cobertura a los pacientes

Orador 2

e post cuarentena todo eso está pasando y si uno no está tampoco habló de pagar masters hablo de estar en internet mirando artículos revistas exacto estar leyendo a pesar de estar viendo revistas de actualidad revistas de psicología revistas de neuropsicología la neurociencia

Orador 1

mirando papers

Orador 2

no sé qué

Orador 2

entonces claro qué pasa cuando el paciente llega tu dices estate

Orador 2

oh esto le puede ir muy bien porque ese paciente por ejemplo ahora yo muchas cosas las tengo que utilizar o sea tengo que hacer cosas que antes las hacía en papel y lápiz y ahora estoy utilizando aplicaciones del teléfono

Orador 1

claro claro sí acá

Orador 2

estoy con adolescente de la adolescente no me va a llegar con la agenda

si no

Orador 2

que porque les

Orador 2

da una pereza pero si tienen la aplicación del móvil entonces

Orador 2

ayudan un poquito mas no se implican un poquito más entonces tienes que estar como

Orador 2

avanzando en el

Orador 2

cómo estar como más actualizado en eso en las terapias artísticas yo creo que un buen terapeuta artístico e creo que es necesario que haga su proceso de terapia artística e

Orador 2

repetir haga su propio su arte terapia el mismo ella misma para para que también pueda entender lo que es estar al otro lado

Orador 1

de acuerdo

Orador 1

de acuerdo

Orador 1

y y ya la última pregunta

Orador 2

no no tú pregunta que todavía tenemos tiempo

Orador 1

no ya ya ya está haciendo es la última pregunta es más es más a nivel de comunicación

Orador 1

tú cómo te diste a conocer no sé si de pronto hiciste algún tema de algún tipo de mensaje específico o hiciste algo en medio bien sea en redes sociales o por vos no sé tú cómo cómo cómo dijiste a como como comunicaste para que tus pacientes que buscarán ósea cómo hiciste para que la gente dijera cómo okey yo quiero hacer arte terapia con janet muñoz

Orador 2

mi caso ha sido muy muy bien yo no hago nada de publicidad pero a mí me vienen mis pacientes

Orador 2

por varias fuentes uno por conferencias que están grabadas y que están en youtube por ejemplo son conferencias que pertenecen el trabajo que hice anteriormente

Orador 2

estuve muchos años vinculado a una universidad y dentro de esos años yo fui directora académica de la universidad entonces a

Orador 2

tenía tenía o me pedían conferencias de temas entonces esas conferencias quedaron publicadas en el canal de la universidad entonces hay gente que viene de ahí que hoy en las

conferencias las ha visto les ha gustado lo que he dicho y me contacta entonces esa es una fuente pero yo no la he buscado es algo que se ha dado

Orador 1

si te lo dice la universidad

Orador 2

por puesto a cumplir

Orador 2

porque es una cosa que quedó en la universidad

Orador 2

otra cosa son las clases

Orador 2

después de dar clases

Orador 2

suele pasar que

Orador 2

mira la última clase que hice la chica que te digo del abuso sexual fue alumna de cine yo quiero hablar contigo porque me gustaría que me ayudaran con este tema y por ejemplo pueden venir uno o dos pacientes de clases que vienen después de la experiencia de aprendizaje es decir yo quiero atiéndeme para esto

Orador 2

ese sería otra fuente y la otra

Orador 2

es lo que aquí llaman boca oreja

Orador 2

o sea yo empecé a vos a vos yo empecé a trabajar en el dos mil siete

Orador 1

sí como el voz voz

Orador 2

ya formalmente en consulta

Orador 2

la tesis de máster la hice en la guardería de de angie de mi niña entonces yo les pedí a ella si pudiera hacer la tesis

Orador 2

y con ellas o sea ahí

Orador 2

y entonces lo que hice fue no mi tesis fue sobre dibujo infantil prácticas yo les pedí si podía hacer prácticas con ellas y me dijeron que sí y las prácticas era una escuela de padres entonces yo les propuse hacer una un boletín de escuela de padres e tocando temas de de cero a tres años que era la guardería iba a decirlo

Orador 2

claro que todo esto

Orador 2

gratis a mí no me

Orador 2

pagan nada y es encantadas de que hiciera eso y estudiaba ahí que ahí de ahí de esos boletines de ahí de esas charlas que que se fueron haciendo yo estuve vinculada a esa guardería cuando incluso han ya estaba en el colegio de hecho angelina y ayudaba

Orador 1

en la pega

Orador 1

hay divina la peque

Orador 2

la peque peque ahora si la vieras esta enorme ella ayudaba

Orador 1

si no ya lleva cinco cabezas

Orador 2

de si está enorme trape que iba a ayudar entonces de ahí empezó a también a venir más gente

Orador 2

y hoy en día no publicó absolutamente no me publicito en ningún sitio no me publicito en absolutamente nada pero es un paciente llama a otra llama a otra llama otro llamado ahora bien si yo empezara

Orador 2

sí yo ahora empezará de cero yo sí que buscar y que haría a

Orador 2

por me metería portales de de de de profesionales de la salud me me inscribiría en esos portales publicitaria e mi web haría que fuera no sé

hay que

Orador 2

cómo o sea que

Orador 2

fuera un popular pagarían esos espacios de google maps para de para que tuviera más visibilidad a buscaría buscaría te gustaría a ti por ejemplo alguien que haga marketing digital o marketing decir mira esto soy yo

Orador 2

yo y qué puedo hacer yo ahora lo haría

Orador 2

en mi casa

Orador 2

y creo que es lo que se debe hacer pero en mi caso ese es porque vienen recomendados no entonces ese paciente tiene un éxito altísimo porque porque sí ya me funcionó a mí hay una alta probabilidad que te funcione a ti

Orador 1

de acuerdo entonces tiene claro como que es como más

Orador 2

claro ya es que es lógico o sea tú cuando recomiendas un restaurante dice este restaurante me encantó porque la atención porque la comida porque la música es y tú y yo tenemos el mismo gusto más o menos yo no me lo voy a pensar o cuando te recomiendo una película tú dices ay no

yo no me lo yo así me nati me dijo que yo lo que yo o sea una tenemos el mismo gusto entonces yo quiero ir

Orador 2

en ese caso pero son también muchos años nativo eso también imaginese

Orador 1

claro está es la experiencia

Orador 2

desde el dos

Orador 2

mil siete estamos en el dos mil veintiuno yo empecé pues eh cuando empecé a trabajar en el centro médico y yo tenía una paciente me acuerdo que se llamaba inca berrocal acuerdo de mi primera paciente en en aquí en barcelona

Orador 2

y era la única que tenía yo trabajaba en un centro médico era la psicóloga del centro médico en un centro médico nuevo y necesitaban una psicóloga y entre ello

Orador 2

y y yo tenía una y la visitaba una vez por semana y después fue una vez cada quince días y así estuve y había épocas en que no tenía pues entre uno a dos semanas que no tenían a ir a un centro médico o sea que en un centro médico y mucho movimiento

Orador 2

y yo tenía uno luego ya empezaron a llegar más empezaron a llegar más y luego ya me independicé porque ya no me hacía falta el centro médico

Orador 2

ya me independicé y tengo mi consulta mía pero esa consulta también la tengo hace tres años antes no

Orador 2

sí sí sí

Orador 2

entonces es ir despacito y yo creo que que el yo creo que lo que a mí me a mí personalmente es lo que me ayuda mucho es que soy muy honesta o sea yo cuando

Orador 2

veo que no es un caso

Orador 2

que yo no puedo llevar

Orador 2

ella te lo digo a mí mismo

Orador 1

eso es clave

Orador 2

cuando veo que que necesitamos ampliar o sea que el problema no es tu hijo el problema es esto eso es tú y tu marido también te lo digo entonces si ustedes quieren vamos a trabajar con la familia

Orador 2

entonces eh y si no

Orador 2

el trabajo que haremos es hasta la mitad

Orador 2

pero entonces ya no le podemos

Orador 2

echar la culpa al

Orador 2

niño ya así que yo creo que la honestidad del diagnóstico de decir ehmm

Orador 2

para llegar aquí necesitamos esto esto y esto si eso no lo tenemos no seré yo la persona  
que

Orador 2

te pueda ayudar

Orador 2

creo que eso es lo más sano y aún así hay pacientes que no que que sabes qué

Orador 2

que patinas y que intentas por activa y por pasiva y que van y vienen y no todos los  
pacientes llegan a buen puerto pero la mayoría sí

Orador 2

non et muy

Orador 2

es una vez fascinante ahora que

Orador 2

que que que hablo

Orador 2

contigo pienso en mí misma o sea no que no piense en mí misma

Orador 2

me oigo y digo

Orador 2

qué profesión tan bonita ahora es durísima

Orador 2

por qué estás

Orador 2

oyendo dolor

Orador 1

muy duro porque también es como tu carga emocional o sea es como que tu carga emocional propia más de un millón de personas

Orador 1

o sea

Orador 1

muy duro

Orador 2

es duro es duro

Orador 2

yo ahora ese y ahora esto esta temporada nati eh

Orador 2

estoy en estoy como replanteándome

Orador 2

tener eh

Orador 2

hacer más clases

Orador 2

y menos paciente

Orador 2

porque la clase me encanta a mí la pedagogía me encanta y me gusta me gusta mucho enseñar y y me encanta me es algo que doy gracias a dios que me gusta mucho

Orador 2

entonces doy mas clase estoy con más gente

Orador 2

y disminuyó tantas horas de terapia individual

Orador 2

porque yo hay días que estoy mira los miércoles y los jueves empiezo a las diez y a cabo las diez así uno tras otro

Orador 1

doce horas

Orador 2

uno tras otro para un momento para comer uno tras otro tras otro

Orador 1

no no no muy duro

Orador 2

cuando llegó a la casa llegó como

Orador 2

pero por qué por qué

Orador 2

tengo las tardes que tengo que estar con mi hija y quiero estar en la casa con mi hija

entonces digo bueno

## **Anexo 5**

### *Encuesta a grupo objetivo*

# Expresiones Artísticas para el bienestar emocional

Queremos ayudar a las personas a lograr un bienestar físico y psicológico que contribuyan con su bienestar emocional, es por esto que le invitamos a responder la siguiente encuesta, con el propósito de entender su percepción acerca de las expresiones artísticas y su beneficio potencial para el bienestar emocional.

**Entiéndase bienestar emocional como tener la capacidad de auto regularse y estar en un estado de tranquilidad, calma o paz sea cual sea la situación por la que se esté pasando**

La recopilación, uso y tratamiento de la información es con propósitos estrictamente académicos, se velará por respetar la ley de Habeas Data, todos los datos serán utilizados para producir un documento de tesis final con el procesamiento y análisis de la información aquí plasmada.

**Como agradecimiento por su tiempo, estaremos realizando un sorteo de una tarjeta regalo de USD 50 en la plataforma o E-commerce de su preferencia.**

Realizar esta encuesta le tomará alrededor de 5 minutos.

Muchas gracias por su apoyo

...

1. Nombre (Éste será utilizado únicamente en caso de haber sido elegido el ganador del sorteo y no estará vinculado a resultados de la encuesta) \*

Escriba su respuesta

2. Celular (Éste será utilizado únicamente en caso de haber sido elegido el ganador del sorteo para poder contactarlo y no estará vinculado a resultados de la encuesta) \*

Escriba su respuesta

3. Ciudad de residencia \*

Selecciona la respuesta



4. De acuerdo con los recibos de servicios públicos, ¿Cuál es el estrato registrado? \*

1

2

3

4

5

6

5. Edad \*

Selecciona la respuesta



## 6. Género \*

- Hombre
- Mujer

## 7. Ocupación \*

- Empleado
- Desempleado
- Hogar
- Independiente
- Otro

## 8. Nivel Educativo \*

- Bachillerato
- Técnico
- Profesional
- Posgrado

## 9. Área de estudio \*

- Ciencias Económicas y Administrativas
- Ciencias Sociales
- Ciencias. de la salud
- Artes
- Otra

10. ¿Alguna vez ha estado bajo estados de estrés, ansiedad, depresión, angustia? \*

- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Con frecuencia
- Casi siempre

11. Cuando se enfrenta a situaciones de estrés, angustia, depresión, ansiedad, ¿Tiene alguna actividad que le ayude a controlar dicho sentimiento? \*

- Si
- No

12. ¿Cuál actividad le ayuda a controlar este sentimiento? \*

Escriba su respuesta

13. A lo largo de su vida, ¿ha practicado, ejecutado o desarrollado alguna expresión artística y/o lo hace actualmente? \*

- Si
- No

14. Si su respuesta a la pregunta anterior fue positiva, lo practica y/o practicaba... \*

- Alguna vez
- Esporádicamente
- Periódicamente
- Actualmente

15. Si su respuesta anterior fue positiva, ¿Cuál de las siguientes expresiones artísticas ha practicado?  
(Puede escoger varias opciones) \*

- Música (Voz, instrumento)
- Danza
- Teatro
- Pintura
- Escultura
- Lectura
- Escritura
- Cocina
- Fotografía
- Gimnasia
- Otra

16. ¿Con qué frecuencia la practicaba y/o practica? \*

- Diaria
- Varias veces a la semana
- Semanal
- Mensual
- Otra

17. Cuando realizaba las expresiones artísticas ¿Cuál era la modalidad en la que las practicaba y/o practica? (Puede elegir varias opciones) \*

- Academias o centros especializados con grupos
- Academias o centros especializados individual
- Individual con profesor particular
- En grupo con profesor particular
- Virtual

18. ¿Le gustaría practicar, desarrollar, ejecutar alguna expresión artística y/o hacerlo en un futuro cercano? \*

- Si
- No

19. ¿Cree usted que practicar expresiones artísticas trae beneficios a nivel psicológico? \*

- Si
- No

20. ¿Cuáles son los beneficios psicológicos que considera trae el practicar una expresión artística? (Puede elegir varias opciones) \*

- Mejora hábitos de sueño
- Mejora relaciones interpersonales
- Mejora autoestima
- Mejora la calidad de vida
- Libera estrés
- Controla la angustia
- Controla la depresión
- Mejora concentración
- Fomenta tolerancia a la frustración
- Otra

21. ¿Cree usted que practicar expresiones artísticas trae beneficio físico? \*

- Sí
- No

22. ¿Cuáles son los beneficios físicos que considera trae practicar una expresión artística? (Puede elegir varias opciones) \*

- Mejora respiración
- Controla frecuencia cardíaca
- Sensación de bienestar
- Fortalece el sistema osteomuscular
- Regula sistema digestivo
- Tonifica
- Otra



|            |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Tumblr     | <input type="radio"/> |
| Telegram   | <input type="radio"/> |
| Reddit     | <input type="radio"/> |
| Flickr     | <input type="radio"/> |
| Google     | <input type="radio"/> |
| Viber      | <input type="radio"/> |
| Line       | <input type="radio"/> |
| Vimeo      | <input type="radio"/> |
| Twitch     | <input type="radio"/> |
| Spotify    | <input type="radio"/> |
| Soundcloud | <input type="radio"/> |

26. ¿Por cuáles medios se entera de productos o servicios nuevos? (Puede elegir varias opciones) \*

- OOH (Vayas, eucoles, toda la publicidad que ve en calle)
- Televisión (Comerciales, programas)
- Digital (Redes sociales, Internet)
- Prensa
- Impresos (Revistas, periódicos)
- Radio
- Otro

27. A la hora de adquirir un producto o servicio nuevo, ¿Por cuál medio indaga más acerca del mismo? (Puede elegir varias opciones) \*

- Digital (Redes sociales, Internet)
- Impresos (Revistas, periódicos)
- Reviews en radio
- Reviews en televisión
- Reviews de familiares o amigos
- Otra

28. Cuando está expuesto a algún tipo de publicidad directa, ¿Qué tanta atención pone a dicha publicidad o información que le llega a su mail, whatsapp, pauta en redes sociales, etc. para adquirir dicho producto o servicio? (Seleccione un número del 1 al 5 siendo uno nada de atención simplemente omite el mensaje y 5 realiza alguna transacción) \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

29. A las siguientes preguntas por favor responder de acuerdo a sus hábitos \*

|                                                                                         | Diario                | Semanal               | Mensual               | Trimestral            | Nunca                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Cuando le interesa adquirir un producto o servicio, ¿Cada cuánto indaga sobre el mismo? | <input type="radio"/> |
| Si usted practicara alguna expresión artística, ¿Cada cuánto le gustaría realizarla?    | <input type="radio"/> |

30. Si usted se enterara que incluyendo expresiones artísticas en su vida cotidiana logra armonía mental, física y psicológica, ¿Las incluiría? \*

- Si
- No

31. ¿Cuál actividad de expresión artística para el bienestar emocional le gustaría realizar? (Puede elegir varias opciones) \*

- Música (Voz, Instrumento)
- Danza
- Teatro
- Pintura
- Escultura
- Lectura
- Escritura
- Cocina
- Fotografía
- Gimnasia
- Otra

32. Teniendo en cuenta su día a día ¿Qué horario le convendría más para realizar sus actividades de expresión artística para el bienestar emocional? \*

- En la mañana (Entre 5 am y 7 am)
- En la tarde (Entre 5 pm y 7 pm)
- En la noche (Entre 8 pm y 11 pm)
- Otro

33. ¿Cómo le gustaría realizar la práctica de su actividad de expresión artística para el bienestar emocional? (Puede escoger varias opciones) \*

- Presencial
- Virtual
- Híbrido (presencial-virtual)
- En grupo
- Individual
- Con psicólogo acompañando
- Con psicólogo guiando
- Otra

34. ¿Cada cuánto le gustaría practicar la expresión artística? \*

- Diaria
- 3 veces a la semana
- 2 veces a la semana
- Semanal
- Cada 15 días
- Mensual
- Otra

### Anexo 6

Universo encuestas. Tomado de Saludata observatorio de Bogotá

<https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/demografia/piramidepoblacional/>

