Asociación profesionales De Colombia
Gestando Futuro
Triunfadoras 2025 El

arte mi mejor expresión



Dupla pedagógica: Elizabeth Paez
Martha Garzón





INTRODUCCION

Este micro proyecto tiene como nombre ´´el arte mi mejor expresión´´ el fin de este es utilizar el arte para el cuidado de la salud mental, teniendo en cuenta que las interacciones sociales son un componente clave del bienestar emocional, y las experiencias compartidas, los entornos artísticos pueden contribuir a un refuerzo positivo de la autoestima y las relaciones interpersonales.

Partiendo de lo anterior se generaran experiencias artísticas, como lo es el teatro, la musicoterapia, la pintura, la danza. A través de esto se construirán puentes entre las diferentes familias, lo que no solo promueve la creatividad sino también la empatía y el apoyo mutuo entre los miembros de la UDS TRIUNFADORAS. Así, el arte se convierte en un vehículo para la inclusión y la sanación colectiva.

Teniendo como referencia autores como Daniel Goleman que menciona las competencias emocionales y sociales, como la empatía y la autoconciencia, permanecen como habilidades exclusivamente humanas.

Igualmente La Pedagogía Waldorf es un método educativo alternativo, creado por Rudolf Steiner, que enfatiza el desarrollo integral del niño a través del arte, la creatividad, la cooperación y el pensamiento libre, en lugar de la memorización y la enseñanza tradicional.

Objetivo General

Generar espacios artísticos, que permitan mantener o mejorar la salud mental de los participantes y sus familias, a través del arte, la danza, el teatro y la música.



Objetivos Específicos

- Diseñar herramientas a las familias a través del arte donde se permita explorar, conocer y crear, actividades para mantener o mejorar la salud mental, a nivel familiar y personal.
- Brinda a las familias un sentido de control y autoeficacia, a través actividades creativas que fomenten la autoconfianza y la autoexpresión, permitiéndoles descubrir habilidades.
- Generar experiencias artísticas a través de la musicoterapia, la danza, la música, el teatro, la escritura y la pintura. Permitiendo liberar emociones acumuladas y de esta manera cuidar la salud mental.



BASE METODOLOGICA

- https://www.unir.net/revista/educacion/metodo-waldorf/
- https://intihuasi.org/pedagogia-waldorf/
- https://www.iebschool.com/hub/liderazgo-inteligencia-emocionalcoach-management/
- https://elartehoy.com/el-impacto-del-arte-en-la-salud-mentalexploracion-profunda/
- https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2023/06/comopuede-ayudar-el-arte-a-mejorar-la-salud-mental
- https://www.nytimes.com/es/2023/06/17/espanol/arte-terapiasalud-mental.html
- https://revistamedica.com/arte-creatividad-salud-menta

APORTES

El proceso creativo, independientemente de la forma que adopte, se ha demostrado que tiene un efecto significativo en la **salud mental**. Crear arte permite a los individuos expresar emociones que a menudo pueden ser difíciles de verbalizar. La producción artística no solo ofrece un espacio para la autoexpresión, sino que también puede servir como un medio para procesar traumas y tensiones internas.



RESULTADOS ESPERADOS



Con las experiencias dispuestas durante el periodo de implementación del micro proyecto, se creara una galería con fotos de cada una de las actividades desarrolladas, trabajos elaborados en los grupales, esto con el fin de evidenciar los aportes en cada familias y participantes, en cuanto la salud mental.



EVIDENCIAS 1 EXPERIENCIA PINTURA











EVIDENCIAS 2 EXPERIENCIA DANZA ARABE







EVIDENCIAS 3 EXPERIENCIA MUSICAL







EVIDENCIAS 4 EXPERIENCIA MOCHILA DE LA DESPEDIDA







EVIDENCIAS ¨ARTE SANO¨




Hijas
ABYEA
Amor
Metas
Apoyo de
mi familia
Aceptación
CARIÑ





CONCLUSIONES

- El Mircroproyecto contribuyó a sensibilizar sobre la salud mental como parte integral del desarrollo.
- Las familias comprendieron que la salud mental no solo se relaciona con la ausencia de enfermedades, si no con la calidad de las relaciones, la estabilidad emocional y la experiencias tempranas de bienestar.
- Se identificó que muchos cuidadores enfrentan estrés, sobrecarga y falta de redes de acompañamiento. El Mircroproyecto evidenció la necesidad de mantener espacios permanentes de orientación, escucha y fortalecimiento emocional.