



UNIVERSIDAD ESTATAL DEL VALLE DE ECATEPEC

ARTE TERAPIA e INTELIGENCIA
EMOCIONAL

Profa. Angélica María Razo González

Según Tessa Dalley. *Art as Therapy (1984)*, “es la utilización del arte y de otros medios visuales en un entorno terapéutico o de tratamiento”. Sus técnicas están diseñadas para que la actividad de crear “algo” provoque cambios favorables en la persona que permanezcan después de que haya acabado la sesión”.

Trabaja con una amalgama entre psicología y arte, usa como vehículo principal la creatividad y la expresión plástica para mejorar la salud mental y ser un complemento a la salud física.

NO ES:

- Un taller ocupacional.
- Una clase de dibujo.
- Una extensión de la escuela.
- Una actividad de recreo.
- Una competencia o exhibición artística.

La Arte Terapia proporciona la oportunidad de expresión y comunicación no verbal, por un lado mediante la implicación para solucionar conflictos emocionales así como para fomentar la autoconciencia y desarrollo personal.

Se trata de utilizar el arte como vehículo para la psicoterapia, ayudar al individuo a encontrar una relación más compatible entre su mundo interior y exterior.

ALGUNOS OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN CON ARTE TERAPIA

- ✓ Reducir **estrés y ansiedad**.
- ✓ Aumentar la **autoestima y aumentar la sensación de control**.
- ✓ Enseñar **habilidades de afrontamiento**.
- ✓ Mejorar la capacidad de **resolución de problemas ante nuevas situaciones**.
- ✓ Enseñar a **expresar sus sentimientos y a enfrentarlos** abiertamente.
- ✓ Mejorar la **comunicación interpersonal**.
- ✓ Ponerle en **contacto con otros para compartir experiencias**.
- ✓ Ayudarle a salir del **ensimismamiento e interesarse por las cosas**.
- ✓ Disminuir el **dolor .a causa de la enfermedad y la depresión**.
- ✓ Facilitar la **relajación a través de las imágenes plásticas y mentales, de colores, sonidos o escenarios placenteros**.
- ✓ Desarrollar **inteligencia emocional**.

Inteligencia emocional

La **inteligencia emocional** es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos.

Daniel Goleman estima que la inteligencia emocional se puede organizar en cinco capacidades:

- 1, conocer las emociones y sentimientos propios;
2. manejarlos;
3. reconocerlos;
4. crear la propia motivación;
- y 5. gestionar las relaciones.

Inteligencia emocional

El término Inteligencia Emocional se refiere a la **capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en relación con los demás.** Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigirlas y equilibrarlas.

EL APRENDIZAJE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL NO TIENE LÍMITES DE EDAD

Según la conclusión de **John Mayer**, uno de los psicólogos que acuñó el término: la Inteligencia Emocional se desarrolla con la edad y la experiencia, desde la infancia hasta la edad adulta.

Inteligencia emocional

Existen cinco emociones reconocidas como AMATE en algunas escuelas de Inteligencia Emocional y se definen como:

- **Amor:** aceptación, adoración, afinidad, amabilidad, amor desinteresado, caridad, confianza, devoción, dedicación, y gentileza.
- **Miedo:** ansiedad, desconfianza, nerviosismo, inquietud, terror, preocupación, aprehensión, remordimiento, sospecha, pavor y pánico.

Inteligencia emocional

- **Alegría:** disfrute, felicidad, alivio, extravagancia, deleite, dicha, diversión, estremecimiento, éxtasis, gratificación, orgullo, placer sensual, satisfacción y manía.
- **Tristeza:** aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, pena, duelo, soledad, depresión y nostalgia.
- **Enojo:** enojo, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, animadversión, impaciencia, indignación, ira, irritabilidad, violencia y odio.

Inteligencia emocional

Con el tiempo se han agregado algunas emociones que se consideran secundarias, aunque todavía se discute su clasificación, por ejemplo el **Amor** para muchos autores es una emoción secundaria, y la **ansiedad** en el sentido de intuición es una emoción primaria más importante que la alegría, otras emociones son:

- **Sorpresa:** asombro, estupefacción, maravilla y shock.
- **Vergüenza:** arrepentimiento, humillación, mortificación, pena, remordimiento, culpa y vergüenza.
- **Aversión:** repulsión, asco, desdén, desprecio, menosprecio y aberración.

Según Daniel Goleman, se ha encontrado evidencia suficiente para asegurar que existen emociones que propician la aparición de enfermedades y aquellas que fortalecen las defensas del sistema inmunológico del cuerpo.

EMOCIONES QUE AFLIGEN

Ira

Depresión Sufrimiento

Autocompasión

Culpa

Impotencia

Estrés

Represión

EMOCIONES QUE NUTREN

Ecuanimidad

Optimismo

Seguridad

Amistad

Felicidad

Bondad

Compasión

Inteligencia emocional en la Vejez

Márquez-González, María de la Universidad Autónoma de Madrid realizó una síntesis de la investigación más importante realizada hasta la fecha en torno a la naturaleza del manejo emocional en la vejez.

En gerontología, recientemente se acepta que la experiencia y regulación de las emociones son básicas para el funcionamiento humano y deben tomarse cuenta para entender y potenciar el bienestar y la calidad de vida de las personas que enfrentan el proceso envejecimiento.

Inteligencia emocional en la Vejez

Razones para estudiarla:

- Las emociones se encuentran en constante interacción con los procesos cognitivos.
- Influyen en la toma de decisiones.
- Repercuten en el razonamiento o la ejecución en tareas perceptivas.
- Pueden afectar procesos como la atención, la percepción, el pensamiento y la memoria.
- Proporcionan las bases para la interacción entre las personas.

Inteligencia emocional en la Vejez

Existen dos principales enfoques en el estudio de las emociones en el envejecimiento:

1. Como **variables predictoras y mediadoras de la salud** y la calidad de vida de las personas mayores:

Estudia el papel de las emociones positivas y negativas, su control y regulación, como variables que permiten predecir el envejecimiento saludable o como factores mediadores entre eventos estresantes y sus efectos en la salud.

Inteligencia emocional en la Vejez

- Avalan la hipótesis de que la activación emocional negativa elevada presenta sus efectos más perjudiciales en personas mayores (Kiecolt-Glaser y Glaser, 2001; Uchino, Holt-Lunstad, Bloor y Campo, 2005).
- La frecuencia con que las personas mayores experimentan emociones positivas ha demostrado ser un importante factor protector frente a los accidentes cerebrovasculares (Ostir, Markides, Peek y Godwin, 2001) y la fragilidad física (Ostir, Ottenbacher y Markides, 2004).

Inteligencia emocional en la Vejez

2. Como variables de resultado o componentes de la experiencia de bienestar de las personas mayores, con respecto a la experiencia emocional en otras edades.

Las emociones son indicadores fundamentales de la calidad de vida de las personas mayores, componentes principales de la experiencia del envejecimiento saludable.

Existen diferencias asociadas a la edad en distintas facetas de la experiencia emocional:

- **Sensación de bienestar emocional.**
- **Intensidad de la experiencia de la emoción.**
- **Habilidad para la expresión emocional.**
- **Regulación emocional.**

Inteligencia emocional en la Vejez

Fase experiencia emocional	Jóvenes	Adultos mayores
Sensación de bienestar emocional	El equilibrio entre las emociones + y - (balance afectivo) no sufre cambios significativos con la edad,	“paradoja del bienestar en la vejez”, Depende más de la satisfacción con la vida.
Intensidad de la experiencia emocional	Experimentan con mayor frecuencia estados emocionales con un fuerte componente de activación fisiológica “estar apasionado”, “fascinado”, “radiante de felicidad” “desesperado”	Las emociones de las personas mayores son intensidad “moderada” a nivel subjetivo “sentir cariño” “estar interesado”, “satisfecho”, “disgustado”,

Inteligencia emocional en la Vejez

Fase experiencia emocional	Jóvenes	Adultos mayores
Habilidad para la expresión emocional	En general poseen mayores habilidades metacognitivas	Inhiben más la expresión (verbal o facial) de sus emociones. Hay un déficit evidente en la capacidad para hacer introspección, discriminar emociones y nombrarlas: metacognición emocional. (factores socioculturales)
Regulación emocional	Perciben tener menor control de sus emociones negativas y menor estabilidad y madurez emocional	Esta capacidad mejora a medida que envejecemos. Hay mayor capacidad para regular emociones y optimizar la experiencia emocional, evitando sobrecargas emocionales, debido a la experiencia acumulada. Eligen en mayor medida las situaciones a las que se enfrentan y las relaciones sociales que tienen

La Asertividad se convierte en una técnica sumamente útil para mejorar la comunicación y el manejo emocional.

Persona pasiva	Persona asertiva	Persona agresiva
Le violan sus derechos, se aprovechan de ella	Protege sus derechos y respeta a los de los demás	Viola los derechos de los demás y se aprovecha de ellos
No logra sus objetivos	Logra sus objetivos sin dañar a los demás	Logra sus objetivos a costa de los otros
Se siente frustrada, infeliz, herida y ansiosa	Se siente bien consigo misma y tiene confianza	Es beligerante, humilla y desprecia a los otros
Es inhibida y retraída	Es sociable y emocionalmente expresiva	Es explosiva, reacciona impredeciblemente, hostil e iracunda
Permite que los demás decidan por ella	Decide por sí misma	Se mete en las decisiones de los demás

MUSICOTERAPIA COMO APOYO DENTRO DE LA ARTETERAPIA

La música es el estímulo más apropiado para producir estados emocionales:

- Desarrolla la sensibilidad, relaja, estimula, libera, y provoca reacciones.
- También puede utilizarse como estrategia para reflexionar.
- Ayuda a la introspección.
- Se puede utilizar al iniciar las sesiones con melodías que tengan alguna relación con el tema a tratar.
- Provoca pensamientos, sentimiento, imaginación y estados de ánimo.

SE DEBE ELEGIR LA MÚSICA DE CADA SESIÓN CON MUCHO CUIDADO Y DE ACUERDO CON LOS OBJETIVOS QUE SE PROPONEN

- A) MÚSICA BARROCA DE SUPERAPRENDIZAJE:** al inicio de un aprendizaje, al comenzar el estudio, la clase, el examen. Se trata de melodías que tienen 60 compases por minuto, con tonos graves. Facilitan la generación de ondas alfa de nuestro cerebro y logran estados y condiciones propicios para el aprendizaje, su ritmo de 60 golpes, equivale a los latidos del corazón cuando estamos tranquilos y reposados. (ALBINONI, BACH, VIVALDI, HAENDEL. TELEMAN)
- B) MÚSICA DE APRENDIZAJE ACTIVO** al realizar actividades de aprendizaje como: escribir, copiar, resumir, que tengan que ver con movimiento. La vibración en este tipo de música es más corta y las notas más ágiles, con lo cual nuestra mente se mantiene alerta de una forma constante: Hay una integración entre cuerpo y mente. (MOZART, BEETHOVEN, CHOPIN, HYDEN)
- C) MÚSICA PARA REVITALIZAR EL CEREBRO** En casos de fatiga mental, revitaliza el cerebro. Cantos Gregorianos, Música relajante y sonidos de la naturaleza.