

CUÍDATE, RECRÉATE Y EXPRÉSATE

MANUAL DE AUTOCUIDADO EN SALUD MENTAL

*Dispositivo Arteterapéutico Para activistas,
defensores y personal humanitario*



REHABILITARTE
UN LUGAR MÁS ALLÁ DEL DIAGNÓSTICO

Título original:

Cuídate, recreáte y exprésate. Manual de Autocuidado en Salud Mental.

©Fundación Rehabilitarte. Maracaibo, 2022

Av. 3D-3 con calle 67 Edif. La Toscana piso 4
Maracaibo, Edo. Zulia - Venezuela
4002

Junta Directiva:

Presidente - Raúl Puche
Vicepresidente - Víctor Coronado
Secretaria - María Briceño

Rehabilitarte Foundation Inc.

2780 W 61st St APT 203
Hialeah, Florida
33016

Board of Directors:

CEO - Nayade Valbuena
Chairman - Raúl Puche
CFO - Víctor Coronado
Secretary - María Briceño

Autora:

María Briceño

Forografía, diseño y composición:

Fotografía - Mysol Fuentes
Diseño - Billy Delgado
Lucrecia La Rosa, Jorge Fernández - Composición

Proyecto de:



UN PROGRAMA DE



REHABILITARTE
UN LUGAR MÁS ALLÁ DEL DIAGNÓSTICO



CIVIL
RIGHTS
DEFENDERS

Facebook | Instagram: @Rehabilitarte

Twitter: @Rehabilitarte18

www.rehabilitartef.org



CONTENIDO

- 2 - Introducción
- 3 - Nuestra propuesta de autocuidado: el arteterapia
- 4 - Musicoterapia, dramaterapia y el movimiento danza terapia (DMT)
- 5 - Artes expresivas y salud mental
- 6 - Herramientas para la implementación del programa de autocuidado
- 7 - La función del juego, la risa y el tiempo libre en la salud mental
- 10 - La importancia del ejercicio físico y la alimentación en la salud mental
- 11 - Precaución y Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)
- 13 - Programa de Autocuidado en Salud Mental

Dispositivo Arteterapeutico.

SESIÓN 1: *"Jugando con mi creatividad"*

SESIÓN 2: *"Mi cuerpo en movimiento"*

SESIÓN 3: *"El lenguaje de las acuarelas"*

SESIÓN 4: *"Aplauso, voz e improvisación"*

SESIÓN 5: *"Contacto con el tiempo libre"*



INTRODUCCIÓN

El ritmo acelerado y demandante de las organizaciones para atender la emergencia humanitaria compleja (dificultades económicas, precarios servicios públicos, desmejora en la calidad de vida), causado también por la criminalización y hostigamiento de la labor de derechos humanos, puede llevar al deterioro en el bienestar del personal humanitario, activistas y defensores de los derechos humanos, quienes terminan expuestos y muchas veces con pocos recursos de afrontamiento, por ende, necesitan de apoyo externo.

Es una tendencia cultural la desvalorización de la salud mental y el esparcimiento, en parte por desconocimiento de los servicios de salud mental disponibles y sus funciones, así como también la falta de promoción de estrategias de autocuidado para los activistas, defensores y el personal humanitario.

El autocuidado puede ser clave para mantener la salud mental. La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social, ya que afecta la forma en la que las personas piensan, sienten y actúan. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es más que la ausencia de una enfermedad mental y es esencial tanto para la salud en general como para la calidad de vida, esto significa dedicar tiempo a hacer cosas que ayuden a vivir bien y a mejorar la salud física y mental. Cuando se trata de la salud mental, el autocuidado puede ayudar a encontrar técnicas de afrontamiento para controlar el estrés, la ansiedad, la disminución de riesgo de contraer enfermedades y el aumento del nivel de energía en las diversas áreas de la vida.

Por tal razón, desde la Fundación Rehabilitarte proponemos un Manual de un Programa de Autocuidado en Salud Mental para ayudar a revertir el estrés, la ansiedad, el agotamiento y el malestar laboral en activistas, defensores y personal humanitario a través de sesiones de artes expresivas, juegos, esparcimiento, ejercicio y relajación, todo esto bajo un dispositivo Arteterapéutico.

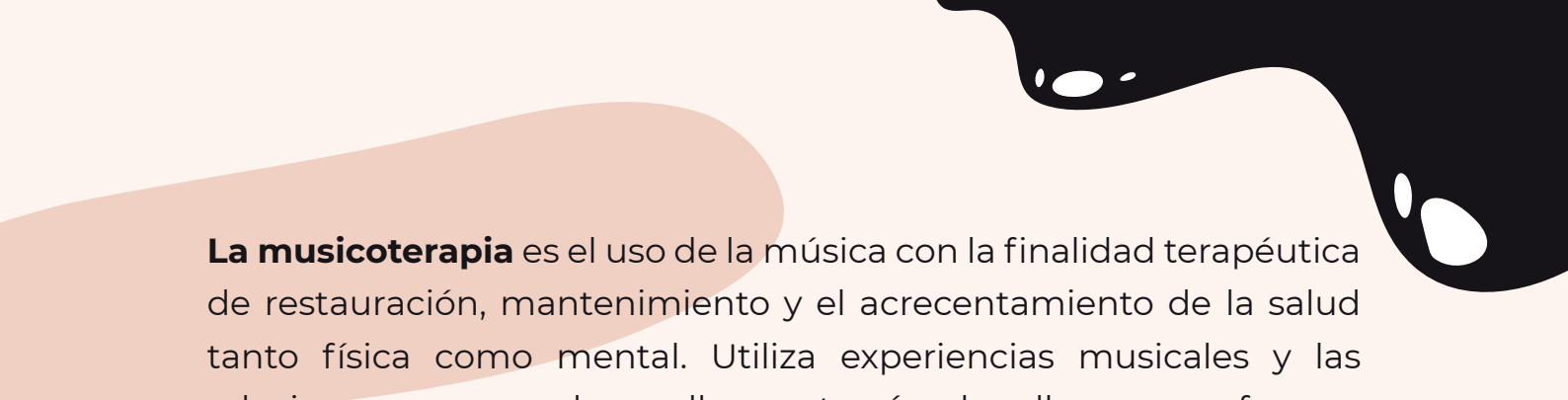
NUESTRA PROPUESTA:

EL ARTETERAPIA

Se trata de una disciplina profesionalizada en asistencia, cuyo origen se ubica en el transcurso de la Segunda Guerra Mundial con la vuelta a sus lugares nativos de muchos presos y soldados sobrevivientes, para quienes fue necesario encontrar nuevas técnicas que les ayudaran a expresar lo que sentían, porque no eran capaces de verbalizar el horror y el trauma sufrido en la guerra. En esa situación, muchos especialistas de la salud mental en esa época se apoyaron en las expresiones libres del dibujo. Con el correr del tiempo, la terapia a través del arte fue tomando confiabilidad al punto de ser en la actualidad una herramienta asistencial no sólo complementaria, sino sugerida en países desarrollados, con el objetivo de acompañar, solventar y sostener situaciones difíciles de tramitar en el ser humano.

El Arteterapia forma parte de una de las cuatro Terapias Expresivas también conocidas como Terapias Creativas: **Arteterapia, Musicoterapia, Dramaterapia, Danza Movimiento Terapia (DMT).**

El arteterapia se concibe como un acompañamiento terapéutico para las personas con dificultades (psicológicas, físicas y/o sociales) o de autoconocimiento y superación, a través de sus producciones artísticas (obras plásticas, sonoras, teatrales, literarias, danzadas, entre otros). El uso del arteterapia toma las vulnerabilidades como material y explora el inconsciente de la persona, permitiendo que se exprese y se recree a sí misma, y que encuentre una solución a sus problemas en los procesos creativos que a su vez benefician a su salud mental. En efecto, el arteterapia es un medio de expresión y búsqueda durante el cual el terapeuta ayuda a la persona o al grupo a realizar un recorrido simbólico en el arte. Las intervenciones de arteterapia o el uso de herramientas artísticas se extienden a los campos hospitalarios, sociales, empresariales, escolares y penitenciarios.



La musicoterapia es el uso de la música con la finalidad terapéutica de restauración, mantenimiento y el acrecentamiento de la salud tanto física como mental. Utiliza experiencias musicales y las relaciones que se desarrollan a través de ellas como fuerzas dinámicas de cambio.

La dramaterapia se sirve del teatro como instrumento para acercarse a los problemas emocionales de la persona. A medida que los seres humanos son seres creativos, la dramaterapia los lleva paso a paso a través de medios creativos a encontrar soluciones a sus problemas.

La danzaterapia (DMT) emplea los movimientos dentro de un proceso que persigue la integración psicofísica del cuerpo y la mente del individuo. Se caracteriza por el uso que se hace de la danza y el movimiento para ayudar a solventar los conflictos emocionales o psicológicos ya sea en el ámbito individual o grupal.

Es relevante resaltar que las 4 terapias expresivas mencionadas son encuadres terapéuticos dirigidos, sostenidos e intervenidos por un profesional terapéutico. Sin embargo, es importante conocer las nociones básicas y sus alcances clínicos en cada una, para poder apoyar e implementar herramientas sencillas proporcionadas por las artes expresivas de una forma segura y responsable, de manera que incidan y potencien el funcionamiento y el autocuidado en la salud mental en activistas, defensores y personal humanitario.

ARTES EXPRESIVAS Y SALUD MENTAL

El término "artes expresivas" significa la utilización de diferentes modalidades artísticas para expresar los sentimientos internos a través de un medio externo que facilite el crecimiento y la sanación tanto personal como social.

El arteterapia se sirve de las "artes expresivas" debido a los múltiples beneficios que se pueden aprovechar, tales como: el fortalecimiento de la comunicación interna y externa, la autoestima, la autoconfianza, la reducción del estrés y la ansiedad, el potenciamiento de la creatividad, el mejoramiento de la concentración y la estimulación de la espontaneidad y el humor.

TIPOS DE ARTES EXPRESIVAS

- Expresión plástica y pictórica. La aplicación de pigmentos y sustancias colorantes (acuarelas, témperas, tizas, pintura al frío, óleo, carboncillo, marcadores, crayones, colores de cera) a una superficie (lienzo, hoja de papel, cartón, tela).
- Expresión plástica escultórica. Modelado en materiales como plastilina, arcilla, masa flexible, plastidedos, masa de papel reciclable.
- Expresión musical. Utilización de música instrumental, la voz, el cuerpo como instrumento musical, instrumentos comerciales, construcción de instrumentos de sonidos reciclables, silbidos, aplausos.
- Expresión literaria. Implementar la lectura, la escritura creativa y composiciones espontáneas.
- Expresión corporal. Implementar movimientos, baile o danza espontánea.
- Expresión teatral. Implementar juegos y escenas para generar la improvisación teatral.



- **Actividades de expresión plástica y creativa**

Las sesiones incluyen actividades de 45 min. donde puedan colorear, pintar, construir, armar, recortar, rellenar y/o trazar libre con un objetivo claro. Resulta una herramienta muy útil y beneficiosa para el grupo, puesto que permite hacer una reflexión introspectiva que favorece el autoconocimiento y el conocimiento del grupo, así como también facilita la comunicación con los demás y con su entorno, divierte y estimula el desarrollo de la imaginación y creatividad.

- **Ejercicios y juegos de improvisación musical**

Incluye actividades donde el grupo realice ejercicios y prácticas de 45 min. en las cuales van a cantar, crear música con la voz, vocalizar, silbar, hacer sonidos con materiales y/o instrumentos con un objetivo claro. Es un potente recurso, puesto que la música y el sonido son un agente de socialización, además, los ejercicios o improvisaciones musicales estimulan por naturaleza la expresión y la cohesión grupal, promueven la creación e intensificación de vínculos afectivos, desarrollan la adquisición de habilidades sociales y de comunicación, estimulan el buen ánimo y humor personal y potencian el lado creativo.

- **Ejercicios y juegos de improvisación teatral**

Se sirven de herramientas básicas del teatro y permiten implementar interesantes ejercicios grupales e individuales en el equipo. Pueden ser ejercicios y prácticas de 45 min. para vocalización, creación de guiones con personajes ficticios, imitación de voces o formas de caminar, resolución situaciones o problemas irreales y/o el uso de vestuarios o disfraces, se trata de experiencias que permitan la reflexión, la diversión y la creatividad grupal e individual, mientras se promueve el bienestar.

El juego

Se trata de la actividad recreativa física o mental que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza en la persona o grupo sometándose a unas reglas.

El arte terapia se sirve del juego para implicar de forma amena y divertida a la persona en los procesos de interiorización. Es interesante saber que el juego antecede al arte en el adulto, es decir, el niño jugará y el adulto creará, el arte sería el juego para los adultos. De forma que emerge la pregunta ¿por qué dejamos de jugar?

Es importante jugar sin importar la edad, puesto que esta acción desarrolla la imaginación y la creatividad, ambos procesos vinculados directamente a la construcción de perspectivas y soluciones nuevas, de modo que al estimular la imaginación mejoran las habilidades para la resolución de problemas.

Procura implementar en tu equipo de trabajo ejercicios que se desarrollen en forma de juego: “trivia”, “juegos infantiles” o “juegos deportivos”, que promuevan y propicien la relajación y el estar presente “aquí y ahora”, enfocados en la acción y la desconexión del afuera.

La risa

A nivel psicológico y neuroquímico, el reír genera beneficios naturales y reparadores en el cuerpo y la mente. La risa estimula altos contenidos de oxígeno al cerebro, el corazón, los pulmones y los músculos, también combate el insomnio y aumenta las endorfinas que se liberan en el cerebro. La risa también reduce la respuesta al estrés y ansiedad, permitiendo tener mayor claridad y serenidad mental. Es por ello que en las sesiones para autocuidado se recomienda proponer ejercicios que propicien la risa y el buen ánimo.

Durante 45 min., implementa en el equipo de trabajo juegos de improvisación teatral o musicales, autorretratos con la mano no predominante, sonidos elocuentes, chistes, anécdotas grupales, proyección de películas de comedia, creación o imitación de gestos/movimientos de manera surrealista y si se hace de manera convencida, se puede establecer una conexión con las otras personas de una manera tan fuerte que se puede sentir como si se estuviese contando un chiste.

El tiempo libre

También llamado tiempo de ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son “trabajo, tareas domésticas, estudios”, pueden ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como comer, dormir y/o hacer tareas de cierta necesidad.

Las actividades de ocio durante el tiempo libre son necesarias e importantes porque dan energía positiva a la persona, refrescan la mente y ayudan a largo plazo a mantener la salud y tener paz mental.

Una forma efectiva de aprovechar el tiempo de ocio es el contacto con la naturaleza, el simple hecho de estar expuesto a ambientes naturales puede mejorar el estado de ánimo y ayuda a: reducir la angustia mental, mejorar la autoestima y aumentar la confianza y pertenencia a grupos. Igualmente, el arteterapia integra ese aspecto al ampliar los recursos artísticos utilizados, de esta forma todo aquello que los sentidos sean capaces de alcanzar a través de la vista, el tacto, el gusto, el olfato o el oído nos pertenece y por tanto, se puede usar para recolectar experiencias y materiales naturales que estimulen un tipo de respuesta creativa e imaginativa.

Tips de actividades a practicar en tu tiempo libre

- Desconéctate de redes.
- Descansa.
- Socializa.
- Lee un libro pendiente.
- Proponte escribir, dibujar, bordar, tallar y/o modelar algo de tu autoría.
- Investiga sobre un hecho curioso.
- Ejercítate.
- Desarrolla un hobby.
- Conoce lugares nuevos.
- Conoce lugares culturales.
- Conectate con la naturaleza.





La importancia del ejercicio físico y la alimentación en la Salud Mental

Proporciona al grupo oportunidades creativas y divertidas para tener debates informativos y explicativos sobre hábitos alimenticios y rutinas de ejercicios. Es información útil y saludable que promueve la salud mental. Si se trata de personas que manejan estilos de vida demandantes, informarles sobre la **alimentación saludable y sus beneficios** puede ayudar a mantener y reforzar mejores hábitos de vida, aumenta una buena salud y previene enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

En el mismo orden de ideas, es importante promover la práctica de actividades físicas y/o deportivas, favoreciendo la posibilidad de manejar el peso, fortalecer los huesos y músculos, mejorar la habilidad para hacer actividades diarias y prevenir caídas; también aumenta las posibilidades de vivir una vida más larga, mantiene las habilidades cognitivas, reduce la depresión y ansiedad y ayuda a dormir mejor.

Alimentarse adecuadamente también aporta tanto como realizar actividades físicas o deportivas, inclusive en la salud mental, pues el cuerpo produce endorfinas que le dan la sensación de bienestar y le ayudan a nivelar el estrés, la ansiedad y la depresión, además de todo lo beneficioso que sucede a nivel metabólico si la persona se alimenta de forma consciente. Tener conocimiento en ¿cómo cuidarme?, ¿qué comer?, ¿cuál es el ejercicio que se ajusta a mí? es parte del autocuidado.

Precaución y primeros auxilios psicológicos

Dado el carácter proyectivo de las actividades, pueden surgir momentos de vulnerabilidad en los participantes durante el proceso grupal y arteterapéutico, por eso es importante que los facilitadores estén familiarizados con medidas de primeros auxilios psicológicos (PAP).



La persona que se encargue de brindar el acompañamiento en las diversas situaciones de crisis deberá ser consciente de ciertas características necesarias para poder realizar una atención oportuna, entre ellas destacamos:

- **Escuchar activamente y de forma responsable:** Cuando se escuche a la persona afectada, se debe mantener la concentración en lo que ésta dice. Escuchar palabras y gestos, realizar reflejos (repetir frases importantes), utilizar el lenguaje corporal para que la persona asistida se sienta comprendida y mantener contacto visual.

- **Evitar juicios de valor:** Es necesario evitar apreciaciones y juicios de valor de tipo “correcto o incorrecto”, “adecuado o inadecuado”, “malo o bueno”, “bello o feo” en las obras resultantes, debido a que la prioridad está dada en el sentir del participante.

- **Evitar minimizar las situaciones:** Es necesario que ambas partes comprendan que es una situación crítica, con mucha relevancia y que, por ende, es natural su incidencia en el bienestar emocional. Es necesario evitar frases del tipo “no pasa nada”, “hay situaciones peores” o “esto que te pasa no significa nada”. También se debe evitar comparar las situaciones, puesto que puede menospreciar lo que siente la persona. Un error muy común es que las personas brindan ejemplos remotos, por ejemplo: “en otro país están pasándola mucho peor”, o surgen ejemplos de situaciones personales: “a mí hace unos años me pasó algo peor”.

- **Evitar confrontar o interpretar:** Se debe escuchar y aceptar lo que la persona dice y cómo lo experimenta, se debe evitar rechazar, desestimar o contrariar lo que la persona diga hasta que se establezca un nexo de confianza, tampoco se debe obligar a cambiar su estado emocional, es decir, compartir frases como “no te tienes que sentir así”, “no llores, debes ser fuerte”.

• **¡Buscar empatizar!:** Más que “ponerse en el lugar del otro”, puesto que en muchos casos resulta imposible. Empatizar refiere a toda intención de comprender el modo en que la persona afectada experimenta y visualiza la situación de crisis. Evita juzgar las acciones emprendidas, apoya la expresión de emociones, y evita usar frases como “te entiendo”.

• **No hacer falsas promesas:** Es necesario que se hable con sinceridad, puesto que las falsas expectativas o promesas pueden generar un daño mayor.

• **Fortalecer la autonomía:** Como los PAP no intentan generar un lazo terapéutico o de co-dependencia, es necesario reconocer los elementos que favorezcan el bienestar de la persona afectada, por lo que hacerlos ver y potenciarlos es capital, de este modo se será acompañante en el proceso hasta que las personas puedan ser asistidas por profesionales.

• **Procurar un ambiente controlado:** en ocasiones esto es difícil debido a que las crisis generalmente ocurren en situaciones poco controladas o lugares públicos, pero en la medida de tus posibilidades busca un ambiente privado y que genere comodidad para mantener una conversación.

• **Derivar:** Este es el fin óptimo de los PAP, puesto que no son brindados como terapia psicológica o por un profesional en la salud mental, esta primera ayuda deberá culminar en la referencia o recomendación de una asistencia psicológica y/o psiquiátrica para un tratamiento adecuado.

SESIONES DEL PROGRAMA DE AUTOCUIDADO EN LA SALUD MENTAL

DISPOSITIVO ARTETERAPÉUTICO.

Crear **distintivos creativos** con el nombre y apellido o alias de cada participante les ayudará a memorizar sus nombres y a la vez a invitarlos a la creatividad de entrada.

Es importante que los participantes tengan un **diario personal** para escribir y registrar sus reflexiones e inquietudes durante el programa.

SESIÓN #1 “Jugando con mi creatividad”.

Herramienta: Expresión plástica y expresión escrita.

Población	Adultxs – Sin distinción de género
Cantidad	22 personas
Duración	2 hrs. - 2:30 hrs.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Desconectar de las responsabilidades laborales y participar desde la espontaneidad creativa.• Construir espacios seguros para exteriorizar pensamientos y emociones a través del arte expresivo, el movimiento y el juego.
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Libretas.• Marcadores negros punta fina.• Marcadores de colores punta media y/o gruesa.• Pliegos de papel bond.• Hojas de block.• Pabilo y/o lanas de colores.• Tijeras.• Lápices.• Revistas.• Pega blanca.• Música.
Descripción de la Sesión #1	MOMENTO 1: Apertura de encuentro. (20 min. - 25 min.) Saludo y presentación.



Explicar el objetivo del programa de autocuidado que se va a impartir por cinco meses.

Hablar brevemente del autocuidado y su importancia, para conducir la conversación hacia el tema creativo.

¿Cuánto tiempo me dedico?, ¿Cuán creativo soy?.. pueden ser algunas preguntas exploratorias.

Se le entregará a los participantes una libreta que podrán personalizar a su manera, deberán llevarla a cada sesión a fin de utilizarla como diario o autorregistro de aquello que resuene consigo en cada encuentro o experiencia del programa.

MOMENTO 2: Caldeamiento “Distintivos creativos”. (15 min.)

Se les facilitará a los participantes unas pequeñas hojas rectangulares y marcadores para que escriban su nombre y apellido de la forma más creativa posible. En el centro de la mesa encontraremos pabilos de colores para que puedan armar sujetadores para colgar al cuello.

MOMENTO 3: “Jugando a los trazos libres”. (30 min.)

(Música de fondo)

En cada mesa de trabajo se asignará un pliego de papel bond que simboliza un “mural horizontal”, cada participante desde su lugar tomará un marcador de punta media o gruesa e iniciará a trazar líneas de forma espontánea sin levantar el lápiz por 1 min., luego los participantes se rotan un lugar a la derecha hasta llegar de nuevo al participante que inició. Una vez allí, los participantes intervendrán el mural relleno los espacios con patrones o más trazos libres, de la misma forma por 1 min. cada participante, rotando hacia la derecha hasta llegar al participante que dio inicio. Al culminar, deben darle un título a la obra final.



Se da un paseo por las demás obras resultantes y se conversa sobre la experiencia en cada equipo de trabajo. Se le pedirá a los participantes que registren en su libreta aquello que resuene con ellos.

MOMENTO 4: “Intervenir una mancha”. (25 min.)

(Música de fondo)

Se le hace entrega a cada participante de un formato pintado con acuarelas, para que éste lo intervenga haciendo un dibujo con marcador negro punta fina, podrá pintarlo con marcadores si lo desea. La pintura o la mancha en acuarela invita al participante a crear, basándose en la técnica del trazo libre. Al finalizar, los participantes podrán darse un paseo por las demás obras resultantes. Se le pedirá a los participantes que registren en su libreta aquello que resuene con ellos.

MOMENTO 5: Cierre de sesión. (15 min.)

Los participantes tendrán un espacio para compartir la experiencia vivida y sus reflexiones encontradas tras haber intervenido la mancha pintada con acuarelas.

SESIÓN #2 “Mi cuerpo en movimiento”

Orientación y práctica de salud física y mental.
Herramienta: Expresión corporal.



Población Adultxs – Sin distinción de género

Cantidad 22 personas

Duración 2 hrs. - 2:30 hrs.

- Objetivos
- Conocer las posibilidades del propio cuerpo para fortalecerse y sentirse mejor a través de las distintas formas en las que puede moverse.
 - Aprender diferentes modalidades de ejercicios y alimentación.
 - Relajarse y divertirse.

- Materiales
- Personal humano.
 - Silla de apoyo.
 - Mat, toalla o tapete para los ejercicios en el piso.
 - Música.

Descripción de la Sesión #2

MOMENTO 1: “Muéstranos tu movimiento”. (20 min. - 25 min.)
Saludo y dinámica de presentación, donde cada participante se presenta con su nombre y se le invita a realizar un movimiento corporal de su elección.

Se le entregará a los participantes una libreta que podrán personalizar a su manera, deberán llevarla a cada sesión a fin de utilizarla como diario o autorregistro de aquello que resuene consigo en cada encuentro o experiencia del programa.

MOMENTO 2: “Desmintiendo mitos de salud”. (30 min.)

Se les facilitará a los participantes hojas con afirmaciones, de las cuales elegirán entre “verdadero” y “falso”, se les solicitará que se ubiquen en forma de columna para escuchar los distintos mitos sobre salud física y alimentación. Si el participante considera verdadera una afirmación, debe dar un paso hacia la izquierda, si la considera falsa, debe dar un paso hacia la derecha.

MOMENTO 3: “¡A mover el cuerpo!”. (25min.)

Se trabajará con los participantes una dinámica de calentamiento. Los participantes formarán un círculo y empezarán a caminar lento, aumentando de velocidad según lo indique el implementador.

Luego se procederá a explorar las sensaciones de cada parte del cuerpo a través de la combinación de ejercicios adaptados para cada parte del cuerpo. (Ver muestrario de ejercicios)

MOMENTO 4: Cierre de sesión. (15min.)

Los participantes tendrán un espacio para compartir la experiencia vivida y sus reflexiones encontradas.

Recursos
adicionales

Sobre la alimentación

- Lo importante es la calidad de los alimentos que consumes y cómo los consumes diariamente, más que la cantidad de los mismos. Una DIETA DE CALIDAD se define por los siguientes aspectos:

- Alto consumo y alta variedad de alimentos basados en plantas, tales como los vegetales, frutas, cereales integrales, nueces y semillas.

- Consumo moderado de proteínas de calidad tales como las provenientes de la comida marina, carne magra y lácteos o bajo consumo de alimentos altamente procesados.

- Para BAJAR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL lo más importante es la adecuada alimentación.

- Cada cuerpo es DIFERENTE y si se desea algún objetivo en particular (bajar la grasa corporal o aumentar músculos), se debe consultar con un profesional de la nutrición.

- Si se tiene alguna condición médica particular (como Diabetes o Hipertensión) se debe ser más estricto con el consumo o restricción de algunos alimentos, no olvide consultar con su médico.

Con respecto a la actividad física

Existen 2 tipos de ejercicios que pueden mejorar la salud y la capacidad física:

1. EJERCICIOS AERÓBICOS O CARDIOVASCULARES, como caminar, trotar, bailar, nadar, andar en bicicleta, subir escaleras o colinas o jugar algún deporte. Se trata de ejercicios que activan el corazón, hacen sudar y con constancia se pueden mantener por un tiempo prolongado. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda hacer al menos 150 minutos a la semana de actividades que hagan respirar con dificultad y agiten el corazón. Se puede comenzar con 10 minutos al día durante 5 días e ir incrementando hasta lograr lo recomendado, y distribuir los minutos según la comodidad. (Por ejemplo: 50 minutos, 3 días a la semana o 30 minutos 5 días a la semana)

2. EJERCICIOS ANAERÓBICOS O DE FUERZA Y POTENCIA, como el ejercicio con pesas, banda elástica, aquellos que usan el peso corporal o hacen énfasis en algún músculo (abdominales, flexiones, sentadillas, desplantes, espalda). Son ejercicios de mucha intensidad, por lo que se van desarrollando por cortos períodos de tiempo. Suelen hacerse una cantidad de repeticiones por serie. (Por ejemplo: hacer entre 2-4 series de 10 – 15 repeticiones cada una de algún ejercicio muscular). Se recomienda hacer ejercicios de fortalecimiento para los grupos principales de músculos al menos 2 días a la semana, pero no se debe ejercitar el mismo grupo dos días seguidos. Se puede ir subiendo paso a paso la intensidad o el peso.

MUESTRARIO DE EJERCICIOS PARA COMBINAR

BRAZOS (sin pesas)

Flexiones Nivel 1



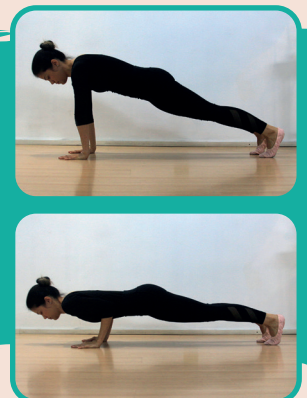
Apoyo con la pared.

Flexiones Nivel 2



Apoyo en las rodillas.

Flexiones Nivel 3



Apoyo en los pies con rodillas estiradas.

Tríceps Nivel 1



Flexión de codos en el suelo.

Tríceps Nivel 2



Flexión de codos con apoyo en silla.

PIERNAS Y GLÚTEOS

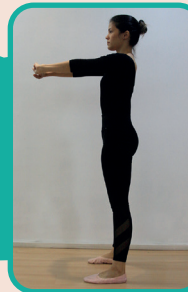
Sentadillas Nivel 1



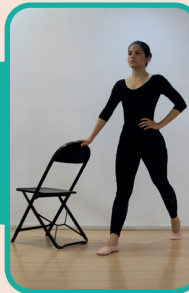
Sentadillas Nivel 2



Sentadillas Nivel 3



Desplantes Nivel 1



Con apoyo.

Desplantes Nivel 2



Sin apoyo.

Levantamiento de Caderas Nivel 1



Levantamiento de Caderas Nivel 2



Con silla.

Levantamiento de Caderas Nivel 3



Con levantamiento de una pierna, con o sin silla.

ESPALDA

Superman Solo Torso



Superman Solo Piernas



Puede ser con piernas estiradas, cabeza apoyada como la imagen.

Superman Torso y Piernas



ABDOMINALES

Crunch Nivel 1



Crunch Nivel 2



Sin levantar todo el torso.

Crunch Nivel 3



Buscar levantar el torso.

Postura del Barco Nivel 1

Postura del Barco Nivel 2

Postura del Barco Nivel 3



Puede ser con brazos en el suelo o hacia adelante. Pies en el suelo.



Brazos hacia adelante, se elevan los pies, piernas flexionadas.



Piernas estiradas.

Plancha Nivel 1

Plancha Nivel 2



Apoyo en las rodillas.



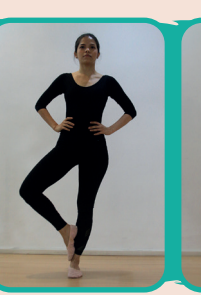
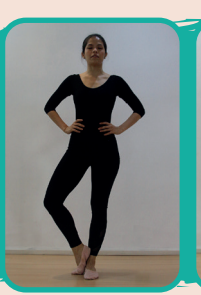
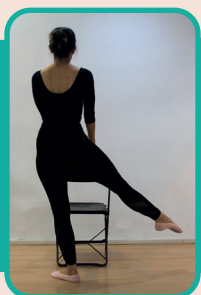
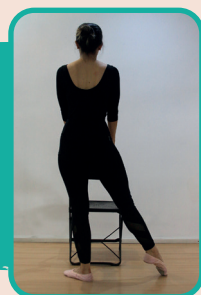
Rodillas estiradas.

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN

Elevación del Pie

Pararse de Puntas

Postura del Árbol



Adelante, al lado y atrás con piernas estiradas. Puede comenzar usando apoyo y progresivamente dejar de sostenerse con apoyo.

Puede apoyarse en una silla para ir practicando.

Nivel 1: pie en tobillo
Nivel 2: pie en pantorrilla
Nivel 3: pie en el muslo
(Nunca apoyar pie en rodilla)
Puede apoyarse en una silla para ir practicando.

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD

Postura de Estiramiento de la Espalda Nivel 1



Espalda recta, piernas rectas o flexionadas si hay dolor.

Postura de Estiramiento de la Espalda Nivel 2



Siempre mantener la espalda recta, sin curvarla. Las manos pueden comenzar ubicándose en los muslos, luego en pantorrillas, siempre hasta donde tu cuerpo lo permita. Se pueden flexionar las rodillas si hay dolor.

Postura de Estiramiento de la Espalda Nivel 3



Las manos llegan a los pies y el abdomen toca el muslo. No hay espacio entre abdomen y piernas.

Estiramiento de Espalda y Abdomen



Espalda recta, piernas rectas o flexionadas si hay dolor.

Postura de la Esfinge



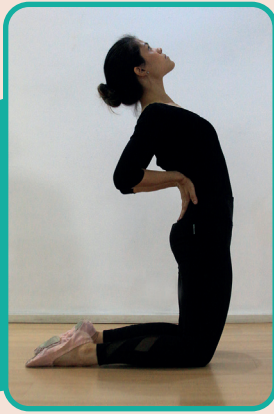
Codos apoyados en el suelo.

Postura de la Cobra



Los codos buscan estirarse. No se debe despegar la pelvis del suelo ni el cuello debe dejarse caer hacia atrás.

Estiramiento de Espalda



Las manos se ubican en la zona lumbar.

Estiramiento Lateral



Estiramiento de Caderas



- Nivel 1:** manos en piernas, torso recto.
- Nivel 2:** Manos adelante, se busca mover el torso hacia adelante sin curvar la espalda.
- Nivel 3:** Codos en el suelo, espalda recta.

¡RECUERDA QUE!

- El ejercicio NO DEBE causarte mareos, dolor, presión en el pecho ni una sensación de acidez estomacal. Siempre comienza poco a poco y de acuerdo a las capacidades de tu cuerpo en ese momento, esto es la CONCIENCIA CORPORAL.
- Debes mantener una BUENA HIDRATACIÓN cuando realices alguna actividad que te haga sudar. Si tu médico te ha dicho que limites el consumo de líquidos, consúltalo antes de aumentar las cantidades.
- Si tienes alguna condición médica o si estás embarazada DEBES consultar a tu médico para asegurar el tipo de actividad física que puedes realizar.
- El ejercicio debe exigir lo suficiente pero QUE NO TE HAGA SUFRIR. Debe ser una actividad que al finalizar te genere satisfacción y bienestar de haber logrado tu rutina de autocuidado.
- Existen profesionales que pueden ayudarte a iniciarte en algún tipo de ejercicio.

SESIÓN #3 “El Lenguaje de las Acuarelas”

Herramienta: Expresión plástica pictórica y Expresión escrita.



Población	Adultxs – Sin distinción de género
Cantidad	22 personas
Duración	2 hrs. - 2:30 hrs.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Desconectar del excesivo pensamiento en cargas diarias a través de prácticas expresivo creativas.• Estimular la creatividad.• Favorecer la canalización emocional.• Fortalecer la concentración.• Facilitar el desarrollo de la motricidad.• Aumentar la autoestima.• Aprender con diversión.
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Hojas de block.• Acuarelas.• Pinceles.• Vasos para humedecer los pinceles.• Servilletas o trapos de tela para secar los pinceles.• Cinta adhesiva.• Lápices.• Marcadores negros punta fina.• Dispositivo para reproducir música.
Descripción de la Sesión #3	<p>MOMENTO 1: Apertura de encuentro. (15 min.)</p> <p><i>Saludo</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Revisar que todos lleven su distintivo y su libreta de registro. <p>Juego de inicio (la cesta de frutas) para crear grupos de trabajo al azar y que esto les permita conocerse con nuevos participantes de otras organizaciones.</p> <ul style="list-style-type: none">- Explorar si tienen la experiencia de haber utilizado el recurso de las acuarelas. <p>La cesta de frutas.</p> <ul style="list-style-type: none">-El juego consiste en otorgarle a cada uno de los participantes un tipo de fruta: cambur, mandarina, fresa, melón, piña, entre otros. Luego se les pedirá que busquen unirse con otros participantes que sean del mismo fruto con el fin de crear metafóricamente “una cesta”, resultando grupos de trabajo al azar.

MOMENTO 2: “Conociendo las acuarelas”. (25 min. - 30 min.)

Se hablará brevemente sobre el origen de la acuarelas y se hará entrega de las mismas a los participantes, en conjunto con unas hojas de block previamente preparadas con un formato que les permitirá empezar con los primeros ejercicios, en los cuales se aplicarán las técnicas esenciales que permitirán pintar con las acuarelas conociendo los fundamentos más básicos. (ver sección de recursos adicionales).

MOMENTO 3: El pincel como extensión del cuerpo. (25 min. - 30 min.)

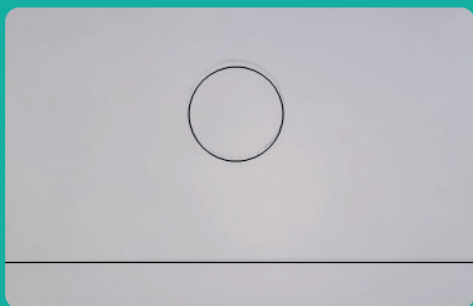
Luego de aplicar las técnicas básicas que permitirán definir el recurso de la acuarela como herramienta expresivo-creativa, se pasará a aplicar una serie de nuevos ejercicios dirigidos a desarrollar un mayor control del pincel, calentar e ir soltando las manos. Para esto, nuevamente se entregarán unas hojas de block previamente preparadas con un nuevo formato.

- Ejercicios con Pincel: Rellenar figuras geométricas, trazar líneas rectas, trazar líneas curvas, ondas paralelas, ondas de distintos grosores.



MOMENTO 4: Ejercicio final “mi obra”. (45 min. a 50 min.)

Luego de conocer lo básico de esta técnica creativa, se realizará un ejercicio de composición libre donde se aplicarán las herramientas aprendidas, creando una ilustración de un paisaje sencillo en una nueva hoja de block con un nuevo formato de trabajo que facilite el proceso expresivo luego de la aplicación de las técnicas de acuarelas. Se cerrará el ejercicio introduciendo una herramienta alternativa (marcador negro punta fina) que se puede usar en conjunto con las acuarelas si se quiere.



MOMENTO 5: Cierre de sesión. (20 min.)

Concluidos los ejercicios, se tendrá una conversación colectiva guiada en la cual se hablará sobre la experiencia y se mencionarán los beneficios asociados a las acuarelas como una práctica expresiva creativa.

Recursos adicionales

El origen de las acuarelas

La acuarela es una técnica que cuenta con algunos siglos de existencia, con la característica principal de “valerse del agua y de colores transparentes”, sin embargo, su origen se remonta a la prehistoria. Al avanzar el acontecer humano, muchas de las antiguas civilizaciones emplearon también pigmentos suspendidos en agua, los cuales eran aglutinados con goma, almidón o miel. Éstos se utilizaban para decorar sus muros y su cerámica, principalmente. Dos mil quinientos años a.C., los pintores del antiguo Egipto empleaban una técnica de acuarela sobre yeso, antecedente de lo que se conocería después como pintura al fresco, para decorar el interior de sus templos, para la cual utilizaban colores rojos, ocre, pardos o amarillos. Las culturas del mediterráneo, como los griegos y romanos, aplicaron también pintura al agua en sus antiguos templos y palacios. La cultura china, responsable de la invención del papel, empleó la técnica de la aguada desde el siglo IV a.C., razón por la que dominaron las posibilidades de estos medios mucho antes que en Europa naciera el interés por la acuarela.

La técnica de pintura al agua, entonces, ha proporcionado a los artistas una solución efectiva para plasmar sus ideas desde los principios de la historia del arte.

Técnicas básicas de aplicación del color:

En estas técnicas de aplicación se usarán dos adjetivos, de los cuales el primero corresponde al pincel y el segundo al lienzo. Los adjetivos serán “HÚMEDO” y “SECO”, y las técnicas derivan de la combinación de los mismos, resultando en 4 técnicas. (Húmedo sobre Húmedo, Húmedo sobre Seco, Seco sobre Húmedo, y Seco sobre Seco).

- **Húmedo sobre húmedo:** Se carga el pincel con agua sin pigmento y se trabajará directamente con el agua sobre la hoja, luego se regará el pincel nuevamente con agua añadiendo el pigmento y trabajando sobre la zona previamente humedecida.

- **Húmedo sobre seco:** Se carga el pincel con agua y pigmento y se aplica la acuarela directo sobre la hoja sin haberlo humedecido previamente.

- **Seco sobre húmedo:** Se carga el pincel con agua sin pigmento y se aplicará sobre la hoja en la superficie que se trabajará, luego se carga el pincel con pigmento usando la menor cantidad de agua posible y se aplica sobre la superficie previamente mojada.



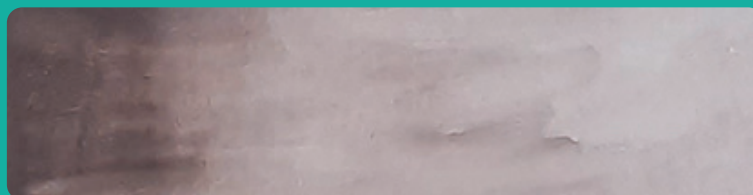
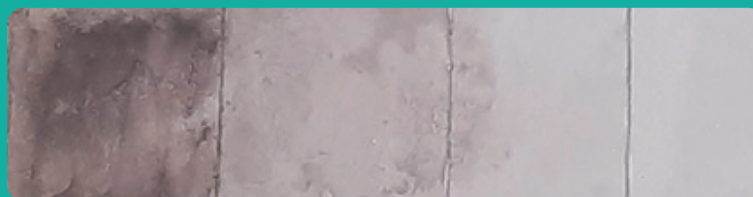
- Técnicas básicas de control de tonalidades:

Se carga el pincel con agua y pigmento y se aplica la acuarela directo sobre la hoja sin haberlo humedecido previamente.

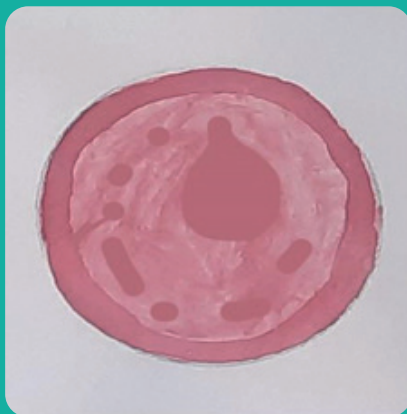
En la parte inferior de los formatos entregados se encuentran dos rectángulos: el primero está seccionado, este corresponde a la práctica de tonalidad; el segundo es un rectángulo completamente blanco y corresponde a la práctica de degradación.

- **Tono y valorización:** Se carga una buena cantidad de pigmento en el pincel y se aplica sobre la primera sección del rectángulo, luego se carga nuevamente con agua y se aplica sobre la segunda sección, se darán cuenta que al agregarle agua al pigmento bajará el tono, luego se aplica más agua sobre la tercera sección, igualmente con la cuarta sección.

- **Degradado:** Se carga el pincel con una buena cantidad de pigmento y se empieza a aplicar en el rectángulo de izquierda a derecha, en medio de la aplicación y se baja la tonalidad con el ejercicio anterior, pero esta vez se debe lograr que la diferencia de tonalidad se vea uniforme, lo que permitirá crear el efecto del degradado.



• **Capas:** El trabajo en capas es una de las características más resaltantes del uso de las acuarelas, básicamente consiste en dejar secar una primera aplicación para luego trabajar sobre ella con una nueva aplicación, se suelen usar combinaciones en las técnicas de aplicación como el húmedo sobre húmedo para aplicar un fondo, dejar secar para luego aplicar un húmedo sobre seco y representar líneas más definidas. La cantidad de capas y técnicas aplicadas puede variar de acuerdo al resultado que desee lograr el practicante.



SESIÓN #4 “Aplauso, voz e improvisación”

Herramienta: Expresión teatral y musical.

Población	Adultxs – Sin distinción de género
Cantidad	22 personas
Duración	2 hrs. - 2:30 hrs.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desconectar del excesivo pensamiento en cargas diarias a través de prácticas expresivo creativas • Estimular la creatividad. • Favorecer la canalización emocional. • Fortalecer la concentración. • Facilitar el desarrollo de la motricidad. • Aumentar la autoestima. • Aprender con diversión.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumentos y/o elementos de percusión. (Panderetas, tambores, maracas, tazas, frascos, envases plásticos) • Lápices y Borradores. • Hojas de papel. • Tijeras. • Dispositivo para reproducir música.

MOMENTO 1 : Apertura de encuentro. (10 min.)

Bienvenida y apertura de la sesión por parte del equipo que ofrecerá la sesión.

MOMENTO 2: Calentamiento (35 min.)

Vocal, risa y aplauso (15 min.)

Los participantes se colocan de pie y forman un círculo en el espacio para realizar un calentamiento de sus cuerdas vocales entonando la primera vocal del alfabeto: "A", seguida de variaciones con otras vocales (AAaa..., EEee..). hasta encontrar la polifonía (armonía de sonidos).

Con un ritmo establecido por el facilitador los participantes deberán realizar una transición guiada de las vocales hasta los aplausos, para así lograr una sincronización colectiva.

El objetivo de esto es que el participante experimente la creación de sonidos a través de sus habilidades cognitivas, en acoplamiento con los demás participantes.

Interlocución monofónica. (20 min.)

Los participantes observan a los facilitadores, quienes tendrán una caja, en la cual se colocarán varios papeles con algunas frases escritas y otros con papeles en blanco.

Los participantes irán pasando de uno en uno y tomando uno de los papeles de la caja:

Papel en blanco: Significa que el participante vuelve a su asiento.

Papel con una frase: El participante deberá decir esta frase en voz alta para que sus compañeros la escuchen, usando una sola vocal para transmitir el mensaje. **Ejemplo:** la frase es "se hace tarde, está tardando el autobús" y la vocal indicada es la "A", el participante deberá decir "sa haza tarda, astá tardanda al aatabás".

La finalidad de dicho ejercicio sugiere la empatía necesaria al comunicarse con un interlocutor que no posee el mismo código de lenguaje que el participante maneja, y a su vez, los demás participantes desarrollarán la interpretación activa en dicho proceso.

Luego de recitar por primera vez la frase seleccionada, se le permitirá al participante apoyarse con gestos, expresiones o mímicas que complementen la emisión del mensaje a sus compañeros. También se puede indicar un cambio en la vocal para aumentar el nivel de complejidad, el ejercicio se repite con diferentes frases y personas hasta que el facilitador lo considere.

MOMENTO 3: Improvisación Teatral (Psico-Drama)

El traductor (15 min. - 20 min.)

Los facilitadores seleccionarán a cuatro personas, las cuales también pueden postularse de forma voluntaria. Se indicarán 2 roles: "invitados" y "traductores", 2 participantes por cada rol.

Los participantes "invitados" interpretarán el papel de figuras públicas muy famosas provenientes de un país que no usen el castellano. Ejemplo Francia. Los "traductores" tendrán la tarea de realizar la traducción al español. No debe ser una traducción simultánea, el invitado debe decir primero 2 o 3 frases, luego debe realizarse la traducción.

Los demás participantes interpretarán a algún fanático o periodista que le quiere realizar alguna pregunta al invitado, los facilitadores les otorgarán los derechos a realizar preguntas. La dinámica se prolonga hasta que el facilitador lo considere.

"No debe saber el idioma seleccionado simularemos que lo hablamos"

Improvisación escénica dramatizada.

Se seleccionan o se postulan de forma voluntaria 3 o 4 participantes, los facilitadores les preguntarán a los demás participantes algunos géneros de películas, (Terror, ficción, acción, romance, comedia, policíacas, zombies, musicales...).

A los participantes seleccionados se les indicarán distintos roles en una situación particular que permita el desarrollo de una historia muy corta.

Ejemplos: participante A y B son un par de bomberos tratando de apagar un incendio feroz sin éxito, participante C es un vendedor que llega a la escena a "ayudar", pero tratando de venderles agua.

Lo divertido es dramatizar las escenas bajo los distintos géneros.

MOMENTO 4: Ejercicio Final: Creación Musical Colectiva.

(45 min. - 50 min.)

Nuevamente los participantes adoptan la formación circular, el facilitador indica posición erguida y que se deben agitar las manos hasta relajar las extremidades.

Las herramientas empleadas en este ejercicio serán proporcionadas por los facilitadores (instrumentos de percusión), podrían ser frascos de plástico o cristal, monedas, llaves o simplemente aplausos.

Luego se procede a la sincronización del sonido, un conteo del número 1 al número 4 será indicado por el facilitador para hacer sonar el instrumento (podrían ser sus palmas) hasta alcanzar el acople de todo el grupo. Se puede repetir varias veces.

En la segunda variante, los facilitadores cantan de forma normal una melodía (cualquier canción funciona). Ejemplo "los pollitos dicen".

En la tercera variación, se integra el canto vocal del tema antes mencionado con el acompañamiento de los instrumentos de percusión. Finalmente el facilitador indica esta vez con una sola vocal ejemplo: cantar toda la canción pero solo con la letra (A) luego se les indicará subir el ritmo (cada vez más rápido) en repetición hasta alcanzar la sincronización y definición en el audio a través del acompañamiento y la vocalización.

Unificando al grupo y reforzando el trabajo en equipo.

SESIÓN #5 "Contacto con el Tiempo libre"

Herramienta: Propiciar encuentros en lugares abiertos.

Población	Adultxs – Sin distinción de género
Cantidad	22 personas
Duración	2 hrs. - 2:30 hrs.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desconectar del excesivo pensamiento en cargas diarias a través de excursiones o paseos. • Mejorar el estado de ánimo y el humor. • Reducir la angustia mental. • Mejorar la autoestima. • Aumentar la confianza y pertenencia a grupos. • Promover la inspiración. • Generar tranquilidad y paz mental.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Libretas. • Marcadores de colores. • Lápices. • Cinta adhesiva. • Lanas o hilazas. • Tijeras • Distintivos o carteles para crear nombres de equipos para jugar. <p>(Material de fácil uso y de movilización)</p>



Descripción de la Sesión #5

Planificar y acordar un lugar y una hora para salir de excursión o paseo a un lugar abierto (plazas, parques, playas, jardines, veredas naturales, ríos, montañas, bulevares, centros culturales, entre otros) que poco frecuenten o quisieran conocer, los cuales generen bienestar y tranquilidad en los participantes. Puede ser de forma individual o grupal. No requiere ser costoso.

Se puede llevar un balón, una libreta para anotar o pintar, música, un libro, cartas, algún elemento para que los participantes realicen alguna actividad durante la visita al espacio o simplemente pueden sentarse en silencio y contemplar.

La idea es que se permitan sentir, crear y disfrutar del espacio libre.

Cada una de las sesiones descritas tienen como **Objetivo general:**

- Estimular la creatividad y la espontaneidad.
- Favorecer la canalización de las emociones, pensamientos y sentimientos.
- Aumentar la autoestima y el autoconcepto.
- Fortalecer la concentración y atención.
- Facilitar el desarrollo de la psicomotricidad fina y gruesa.
- Aprender y divertirse de forma diferente a lo habitual.
- Desarrollar la introspección y reflexión personal.
- Estimular el humor como una función reparadora.
- Promover espacios de juego para el entretenimiento y la integración grupal.
- Favorecer la estimulación cognitiva.
- Desarrollar las habilidades sociales.
- Aprender a invertir tiempo en el tiempo libre.



Consideraciones

Es importante resaltar que este **Manual de Autocuidado en Salud Mental** está pensado para poder ser replicable y sostenible en el tiempo. Todo el contenido expuesto (definiciones, importancia, beneficios generadores, ejercicios sugeridos) puede ser manejado por cualquier persona, ya sean activistas, defensores y/o personal humanitario, quienes mantengan el objetivo claro y consciente de utilizar algunas herramientas expresivas artísticas, lúdicas, y de esparcimiento o relajación para atender el estrés, la ansiedad, el aburrimiento, el agotamiento y el malestar laboral que restan a esa salud mental que se regenera, repara y regula en el descanso, tiempo libre, deportes, ejercicios, alimentación, actividades artísticas, artes expresivas y recreativas.

Bibliografía

Actividad física. (2022, 5 octubre).

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Afshin et al., (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958-1972.

[https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(19)30041-8)

Arias, D. y Vargas, C.(2003) *La creación artística como terapia*. Edición RBA. Barcelona.

Asociación Española de Arteterapéutas. (1 de octubre de 2022). ¿Qué es Arteterapia?. <https://arteterapia.org.es/que-es-arteterapia/>

Castro, P. L., & Sagredo, M. S. C. LA MEJORA DEL APRENDIZAJE MUSICAL A TRAVÉS DEL JUEGO MUSICAL. II EPOCA. N° 344, 47.

Goretti Da Silva. (2001). *Musicoterapia. VIH/SIDA y Depresion*. Caracas Venezuela.

Giribaldi, A. M., Leza, J. R. M., García-Moreno, B. C., Davidovich, P. P., & Peña, E. C. (2017). *Impro: 90 juegos y ejercicios de improvisación teatral* (Vol. 155). Ediciones Octaedro.

Lassale, C., et al. (2018). Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Molecular Psychiatry*, 24(7), 965-986.

<https://doi.org/10.1038/s41380-018-0237-8>

López, D. R. (2015). La vinculación del arteterapia dentro de los procesos naturales. In *Anuario de Arte y Arquitectura*. Volumen I (pp. 119-130). Eumed. net.

Martínez, M. D. L. (2011). Técnicas, materiales y recursos utilizados en los procesos arteterapéuticos. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 6, 183-191.

Museo Nacional de la Acuarela.(5 de octubre 2022)

Historia de la Acuarela

https://www.acuarela.org.mx/arte_y_educacion/historia_de_la_acuarela/#:~:text=Dos%20mil%20quinientos%20a%C3%B1os%20antes,y%20ocres%20pardos%20o%20amarillos.

National Institute on Aging (30 de octubre de 2022) Los cuatro tipos de ejercicio que pueden mejorar su salud y capacidad física. (s. f.).

<https://www.nia.nih.gov/espanol/cuatro-tipos-ejercicio-pueden-mejorar-su-salud-capacidad-fisica>

Organización Panamericana de la Salud. (1 de octubre de 2022).

Autocuidado para personal en primera línea de respuesta en emergencias.

<https://www.campusvirtualesp.org/es/curso/autocuidado-para-personal-en-primera-linea-de-respuesta-en-situaciones-de-emergencia-en>

Pereyra, G. (2017). Musicoterapia: Iniciación, técnicas y ejercicios. Ma Non Troppo.

Pierre-Klein, J (2009). Arteterapia Una Introducción. Editorial Octaedro. Barcelona

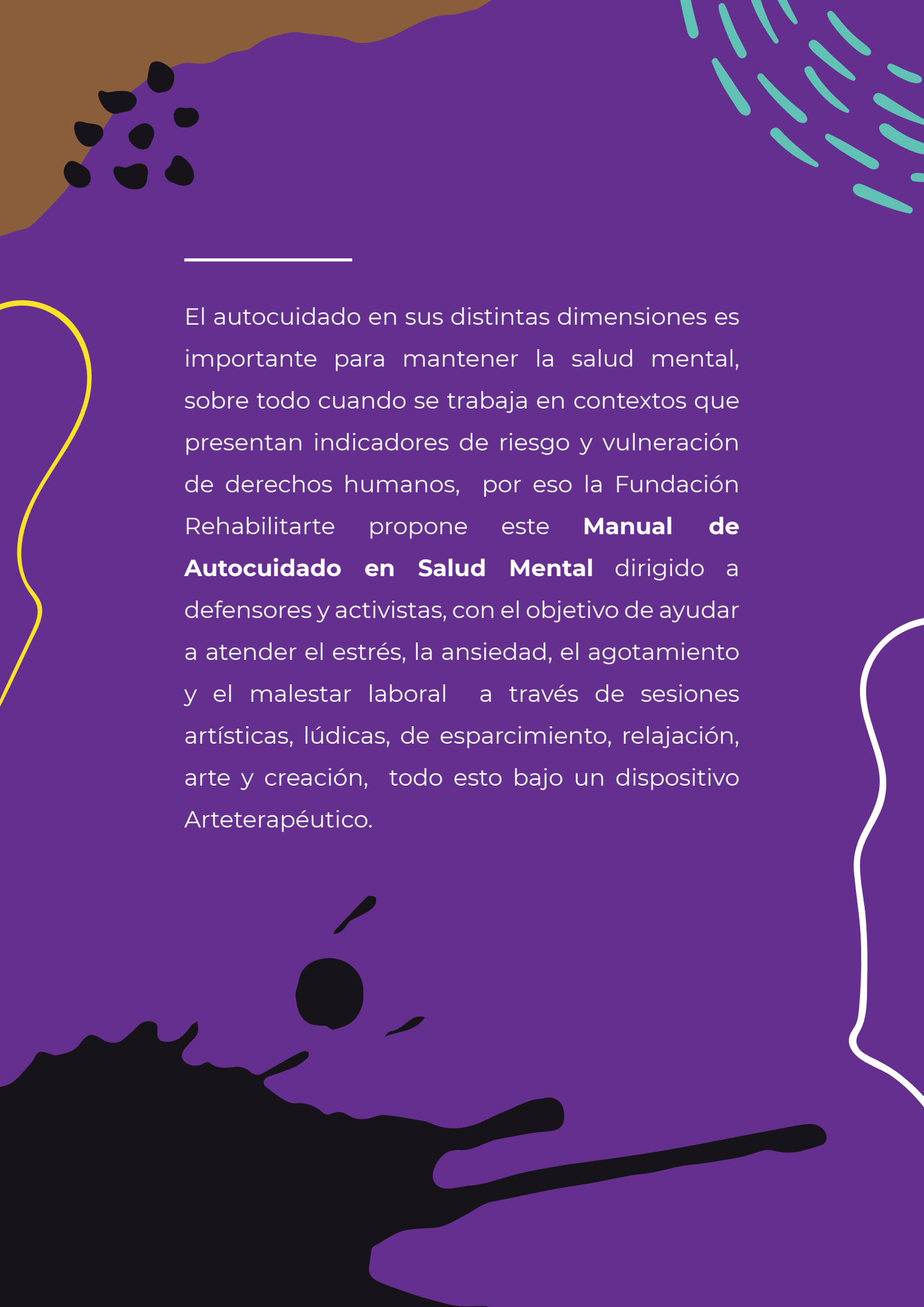
Riviére, E. P. (1997). Proceso Grupal. Nueva.

The Nutrition Source (30 septiembre de 2020). El Plato para Comer Saludable (Spanish).

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish>

Ureña Serrano, C. (2022). Arteterapia y prácticas artísticas en la naturaleza cómo metodologías sanadoras.. Aplicaciones en el alumnado NEAE.

Wang et al., (2017). The Human Microbiota in Health and Disease.Engineering, 3(1), 71-82. <https://doi.org/10.1016/j.eng.2017.01.008>



El autocuidado en sus distintas dimensiones es importante para mantener la salud mental, sobre todo cuando se trabaja en contextos que presentan indicadores de riesgo y vulneración de derechos humanos, por eso la Fundación Rehabilitarte propone este **Manual de Autocuidado en Salud Mental** dirigido a defensores y activistas, con el objetivo de ayudar a atender el estrés, la ansiedad, el agotamiento y el malestar laboral a través de sesiones artísticas, lúdicas, de esparcimiento, relajación, arte y creación, todo esto bajo un dispositivo Arteterapéutico.