

**Proyecto de grado: Salud y plastilina, un taller artístico para el afrontamiento del
Síndrome de Burnout en trabajadores de la ESE Nuestra Señora del Pilar de Aldana
en Nariño**

Presentado por: Auramaria Moreno Coral

Facultad de Derecho y Ciencias Sociales, Universidad Icesi

Programa de Psicología

Tutora: Mg. Claudia Natalia López Lesmes

Mayo de 2022

Tabla de contenido

| | |
|--|----|
| Pregunta Problema..... | 1 |
| Objetivos..... | 1 |
| Objetivo General..... | 1 |
| Objetivos Específicos | 1 |
| Marco Teórico | 2 |
| Método..... | 14 |
| Categorías | 17 |
| <i>Experiencia emocional</i> | 17 |
| <i>Aprendizajes de los participantes</i> | 18 |
| <i>Estrategia de afrontamiento</i> | 18 |
| Instrumentos..... | 19 |
| <i>Procedimiento</i> | 20 |
| <i>Cronograma de trabajo</i> | 23 |
| Resultados..... | 26 |
| Experiencia Emocional | 28 |
| <i>Experiencia Sensorial</i> | 28 |
| <i>Cognición</i> | 30 |
| <i>Comunicabilidad</i> | 31 |
| <i>Temporalidad</i> | 33 |
| <i>Significado</i> | 35 |
| Aprendizajes | 38 |
| <i>Experiencia con el material</i> | 38 |
| <i>Elaboraciones internas</i> | 40 |
| <i>Conocimientos frente al entorno laboral</i> | 42 |
| Estrategia de afrontamiento | 44 |
| <i>Afrontamiento del entorno laboral</i> | 44 |
| <i>Concepción de sí mismo</i> | 47 |

| | |
|---|----|
| <i>Relaciones interpersonales</i> | 48 |
| <i>Uso a futuro</i> | 49 |
| Discusión y Conclusiones..... | 51 |
| Bibliografía..... | 60 |
| Anexos | 65 |

Índice de Anexos

| | |
|--|-----|
| Anexos | 65 |
| Anexo 1: Cuestionario Breve de Burnout..... | 65 |
| Anexo 2: Subcategorías | 68 |
| Anexo 3: Entrevista Semiestructurada..... | 70 |
| Anexo 4. Transcripciones de las entrevistas | 74 |
| 4.1. <i>Transcripción Primer Taller</i> | 74 |
| 4.2. <i>Transcripción Segundo Taller</i> | 110 |
| Anexo 5: Fotografías elaboraciones en plastilina | 146 |
| 5.1. <i>Primer Taller</i> | 146 |
| 5.2. <i>Segundo Taller</i> | 149 |

Índice de Tablas

| | |
|---------------|----|
| Tabla 1 | 27 |
|---------------|----|

Pregunta Problema

¿Cómo influye la actividad artística de modelado con plastilina en el afrontamiento del burnout en trabajadores de la ESE Nuestra Señora del Pilar de Aldana en Nariño?

Objetivos

Objetivo General

Describir la influencia que ejerce la actividad artística de modelado con plastilina en el afrontamiento del burnout en trabajadores de la ESE Nuestra Señora del Pilar de Aldana en Nariño.

Objetivos Específicos

- Conocer la experiencia emocional de los trabajadores de la ESE Nuestra Señora del Pilar de Aldana en Nariño que han presentado síntomas de burnout, a través de la actividad artística de modelado con plastilina.
- Identificar los aprendizajes que los trabajadores de la ESE Nuestra Señora del Pilar de Aldana en Nariño obtienen de la actividad artística de modelado con plastilina para el afrontamiento del burnout.
- Identificar las estrategias de afrontamiento de los trabajadores de la ESE Nuestra Señora del Pilar en Aldana, Nariño frente al burnout, a través de la actividad artística de modelado con plastilina.

Marco Teórico

Al analizar el funcionamiento de las organizaciones, es importante considerar los factores meta o de escala global que permean el contexto institucional (Esser, Hillebrand, Messner & Meyer-Stamer, 1996), razón por la cual, se torna necesario precisar cómo se desarrolla el ámbito laboral en el mundo, mientras este atraviesa una pandemia por COVID-19.

Hoy en día se sabe que propiciar entornos de trabajo saludables es una necesidad que tienen todas las organizaciones, sin embargo, dicha necesidad se ve agudizada en un periodo de crisis sanitaria que ha provocado consecuencias en la vida cotidiana de los sujetos y por ende en el ámbito laboral, en el cual se han intensificado las demandas y han disminuido los recursos laborales de los trabajadores. Para continuar brindando sus servicios, instituciones como los hospitales y centros de salud, han debido adaptarse a alternativas como mantener rigurosos protocolos de bioseguridad, aquello que, sumado al aislamiento que ha impedido el contacto directo con fuentes de apoyo social, y a diferentes variables individuales, ha provocado que las situaciones estresantes en el entorno laboral se exacerben, contribuyendo así a la posibilidad de experimentar agotamiento crónico, también conocido como síndrome de burnout (Gabriel & Aguinis, 2022).

El síndrome de burnout se posiciona como un riesgo de naturaleza psicosocial, consecuencia de las constantes transformaciones a nivel político, sociocultural, tecnológico y económico que surgen en la sociedad actual y que inciden en el ámbito laboral (Gil-Monte, 2005). Según la OMS (2019), el burnout o agotamiento se incluye en el manual de clasificación internacional de enfermedades [CIE-11] como un fenómeno de naturaleza

ocupacional, que describe un síndrome que puede derivarse del estrés crónico que no ha logrado elaborarse con éxito, en referencia al ámbito laboral. Este se caracteriza por sentimientos de agotamiento de energía, cinismo, negativismo y rendimiento profesional limitado o reducido, además de sensaciones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (Maslach y Jackson, 1981). Se presenta cuando hay una pérdida de bienestar en el ejercicio profesional, donde el sujeto percibe un desequilibrio entre la inversión realizada y el beneficio que obtiene, aquello que también está mediado por características individuales (Marrau, 2009), y que es resultado de la ecuación en donde existen altas demandas y bajos recursos laborales; situación que se contrapone al compromiso demostrado por el trabajador cuando cuenta con amplios recursos y bajas demandas laborales (Gabriel & Aguinis, 2022).

Este síndrome permea “la salud y bienestar personal así como la satisfacción laboral y colectiva” (Gutiérrez, Celis, Moreno, Farias. & Suarez, 2006, p. 305), afectando la calidad de vida y la salud mental de los individuos que lo padecen (Saborío & Hidalgo, 2015), pues genera consecuencias individuales que “incluyen problemas fisiológicos, psicológicos y psicosociales” (Capone, Joshanloob, & Sang-Ah, 2019, p.98). Un estudio realizado por Tavella, Hadzi-Pavlovic, & Parker (2021), con 600 sujetos de nacionalidad mayormente australiana, reportó que los trabajadores con este síndrome manifestaban principalmente “agotamiento, deterioro cognitivo, desempeño laboral comprometido, pérdida de empatía y aislamiento social” (p.1).

Además, las consecuencias de este síndrome también generan un impacto poco favorable en las organizaciones, pues afecta el desempeño laboral de los empleados, dado

que incide en factores determinantes como sus habilidades organizativas, la forma en que gestionan el tiempo, su productividad y su capacidad de liderazgo (Cabezas, 2016). Esto genera repercusiones en los objetivos y resultados de las instituciones, ya que se potencian conductas como “ausentismo laboral elevado, propensión al abandono del puesto, baja implicación laboral, bajo interés por las actividades laborales, deterioro de la calidad de servicio de la organización y aumento de los conflictos interpersonales con los compañeros y superiores.” (Marrau, 2009, p.171).

Según la literatura revisada, la prevalencia del síndrome es más frecuente en aquellos individuos cuyas tareas se remiten a la oferta de un servicio y requieren constante contacto con clientes y otros miembros de la organización (Marrau, 2009; Gutiérrez, et al., 2006). Las profesiones principalmente orientadas al trabajo con personas, tales como la atención médica y la docencia, provocan un continuo nivel de contacto personal y emocional, por lo cual, pueden generar distintas situaciones estresantes (Maslach & Leiter, 2016). En el caso de los profesionales de la salud, frecuentemente se ven enfrentados a entornos de trabajo exigentes y complejos, en donde se presentan diferentes factores de riesgo, por ejemplo, altas cargas de trabajo, falta de equipo, la presión de la responsabilidad social y legal que conlleva su profesión, y otros aspectos que se han agudizado durante la crisis sanitaria, por ejemplo, el riesgo de contagio (Mayorga-Aldáz, Rivera-Escobar, Pacheco-Mayorga & Olivarez-Yaguar, 2020).

Diferentes investigaciones reportan evidencia de lo mencionado anteriormente: Un estudio internacional realizado por Muller, Stein, Bailles, Blanch, Conti, Dunne, Fadgyas-Stanculete, Farré, Font, Forner, Fritzsche, Gayán, Guagnano, König, Lanzara, Lobo,

Nejatisafa, Obach &, Waller (2021) en los países de Alemania, Irán, Rumania, Irlanda, Italia, España y Andorra, en donde participaron 2188 sujetos trabajadores de contextos hospitalarios como “médicos, enfermeras, personal médico-técnico, psicólogos, pastoral, servicio de rescate, administración, servicio, investigación, becarios, trabajo social” (p.6) afirma que los profesionales que se ven mayormente expuestos a padecer agotamiento y despersonalización son aquellos cuya labor se ejerce en contacto directo con pacientes contagiados por COVID 19, seguidos del grupo del personal sin contacto en donde se resaltan altos niveles en de agotamiento en los funcionarios de servicio y de rescate.

Así mismo, un estudio Alemán de la autoría de Morawa, Schug, Geiser, Beschoner, Jerg-Bretzke, Albus, Weidner, Hiebel, Borho, & Erim (2021), con 3.678 trabajadores del área de la salud, específicamente médicos, enfermeras y asistentes técnicos médicos, comprendidos como “personal médico aliado, asistentes técnicos de laboratorio, radiología o servicio farmacéutico” (p. 3), refiere que un alto porcentaje de trabajadores de la salud demostró índices de angustia psicosocial teniendo en cuenta el contexto de pandemia. Adicionalmente, afirman que los sujetos que sufren mayores niveles de síntomas depresivos son quienes se desempeñan como personal médico aliado, aquello que se relaciona con la carga laboral de sus funciones y con la posición jerárquica que ocupan dentro de la organización.

Por otra parte, un estudio realizado por Grace & Van-Heuvelen (2019), en Estados Unidos con 222 participantes que laboran como médicos, enfermeras profesionales, enfermeras practicantes y terapeutas respiratorios en una unidad de cuidados intensivos, refiere que el personal de la salud presenta niveles elevados de estrés y agotamiento,

existiendo una diferencia ocupacional entre los diferentes cargos, destacando que los médicos y enfermeras practicantes son la población que se ve afectada con mayor frecuencia por estos síntomas, dado que presentan “conflictos entre el trabajo y la vida personal, los horarios de trabajo irregulares y la gran carga de presión laboral” (p.199).

En contextos más cercanos como el latinoamericano, un estudio realizado en México por Ramirez-Martinez, Reveles-Manriquez, Galindo-Odilon, Estrada-Esparza, Trejo-Franco, & Flores-Padilla (2021) con 424 enfermeros, afirma que el síndrome de burnout se presenta en una escala media en un 65,9% de enfermeras de sexo femenino, mientras que los enfermeros presentan niveles de agotamiento y despersonalización en una escala alta, confirmando que la mayoría de la muestra presentó niveles de estrés agudo, siendo factores determinantes “el turno de trabajo, el puesto, el área y el género” (p.571).

Además, un estudio realizado por Mayorga-Aldáz, et al. (2020), en dos ciudades de Ecuador con 84 profesionales de la salud como participantes, obtuvo como resultado que el 52,4% de la muestra presentó síntomas de estrés, en donde el 16,6 % responde a un nivel leve, el 9,5% a un nivel moderado y el 26,2% a un nivel severo, además, aproximadamente el 30% de la muestra presenta dificultades de afrontamiento ante este fenómeno. Los autores también afirman que estos niveles se ven exacerbados debido a las implicaciones de la pandemia COVID, especialmente en el personal de salud que atiende a pacientes contagiados.

Por último, en Colombia se han realizado investigaciones que relacionan el síndrome de burnout con los profesionales de la salud, por ejemplo, en un estudio llevado a cabo por Gutierrez-Lesmes, Loba-Rodríguez & Martínez-Torres (2016), con una muestra

de 100 enfermeros, se evidenció una prevalencia general del síndrome de Burnout en un 16%, presentándose con mayores índices en enfermeras del área de atención hospitalaria, donde refieren sensaciones de “cansancio emocional 42%, despersonalización emocional 38% y falta de realización personal 30%” (p.37).

Por lo tanto, dado que el burnout es una condición presentada con regularidad, afecta la salud de los trabajadores e influye en el desempeño de las organizaciones, se hace indispensable la acción oportuna, ya sea para reducir o prevenir el malestar generado por este síndrome. Según Tetrick & Winslow (2015), una forma útil de enfrentar el burnout es implementar intervenciones conjuntas entre acciones personales y acciones dirigidas por la organización que permitan que el trabajador perciba que es comprendido y valorado. La intervención en burnout se puede realizar en la esfera organizacional, interpersonal e individual, enfocando la atención en aspectos de índole psicosocial como fortalecer la calidad de las relaciones interpersonales, la interacción en grupos de trabajo, el apoyo social percibido por los trabajadores y las estrategias de afrontamiento individuales empleadas frente al estrés laboral (Marrau, 2009). Gracias al trabajo realizado desde las esferas organizacional e interpersonal, los sujetos pueden obtener nueva información, apoyo emocional, refuerzo social, adquirir nuevas habilidades, mejorar destrezas e identificar aspectos útiles para el manejo de situaciones estresantes (Lazarus y Folkman, 1986).

Desde la esfera individual, al identificar mecanismos que aporten en el alivio del malestar emocional que aqueja a los trabajadores que presentan burnout, se destaca la importancia de la presencia de recursos psicológicos en ellos, es decir, aquellos aspectos

positivos de la personalidad que permiten a cada sujeto organizar su conducta ante diversos acontecimientos (Remor, Gómez & Carrobles, 2010). Sin embargo, en situaciones de excesivo estrés, dichos recursos pueden verse sobrepasados haciendo necesarios otros mecanismos que posibiliten el proceso de afrontamiento de los sujetos ante el malestar; por ejemplo, mediante estrategias cognitivo conductuales que son vía para incidir sobre pensamientos y comportamientos con el fin de hacer frente a las exigencias internas y externas que pueden resultar estresantes, tal como lo plantean Lazarus y Folkman (1986) respecto al concepto de estrategias de afrontamiento.

Navarro-Góngora (2004) refiere que las estrategias de afrontamiento se agrupan en dos grandes clasificaciones, aquellas centradas en el problema, en donde se destacan dos mecanismos: las actividades directas que operan sobre aspectos externos, por ejemplo, la búsqueda de información referente a una situación estresante desconocida, y las actividades que operan sobre aspectos internos desde el orden cognitivo/introspectivo. En este grupo se reconoce un afrontamiento activo a través del esfuerzo del sujeto para llevar a cabo acciones que gradualmente le permitan elaborar la resolución de la situación que le aqueja, por ejemplo, a través de la planificación de estrategias racionales acompañadas de acciones que permitan su ejercicio o la búsqueda consciente de una red de apoyo.

Por otra parte, el segundo grupo de la clasificación que realiza el autor hace referencia a aquellas estrategias de afrontamiento centradas en las emociones, en donde se destacan las actividades orientadas a mejorar las implicaciones emocionales que surgen en el contexto de la situación estresante. Estas acciones pueden presentarse de manera indirecta, por ejemplo, cuando un sujeto recurre a respuestas y acciones evitativas, o de

manera directa a través del establecimiento de una red de apoyo que brinde comprensión, simpatía o un soporte moral (Navarro-Góngora, 2004).

Debido a todo lo anterior, al momento de considerar intervenciones útiles para propiciar un afrontamiento oportuno que permita la prevención o la elaboración del síndrome del burnout y sus consecuencias, surge la propuesta de implementar la actividad artística como una estrategia de afrontamiento de carácter activo centrada en las emociones, que puede determinar beneficios para los sujetos que la practican, al permitir el trabajo sobre su estrés mientras se enfocan en la acción directa, la planeación de sus acciones y el goce del momento presente (Navarro-Góngora, 2004), fortaleciendo además la atención plena, que contribuye en la adaptación de los sujetos ante a las situaciones que producen estrés y en la reducción de la tensión generada por las mismas (Tetrick & Winslow, 2015).

En este sentido, y en consonancia con la perspectiva terapéutica del arte, el rol del psicólogo es brindar acompañamiento y apoyo social, desde el nivel organizacional, al proponer espacios que permitan que los sujetos actúen asertivamente frente a un malestar psíquico que les aqueja (Cerquera, Matajira, García & Vásques, 2017), por ejemplo, el agotamiento o estrés crónico generados por el trabajo.

Es importante reconocer la relación que se da entre las disciplinas del arte y la psicología, por ejemplo, a través de intervenciones como la arteterapia, concepto que Ruddy & Milnes (2008) como se citó en Dumas y Aranguren (2013), definen como la implementación de recursos y elementos artísticos con el fin de que su uso constituya un medio de expresión y reflexión para quien los emplea en un ámbito terapéutico. En otras palabras, la arteterapia es el "dispositivo que une el arte con la psicoterapia" (p.42)

Entre las funciones que se atribuyen a la intervención terapéutica a través del arte, se reconoce que esta brinda un acompañamiento para aquellos sujetos que tienen dificultades referentes a lo social, educativo y/o personal, pues busca que la elaboración generada a partir de la actividad artística permita la transformación de la persona y contribuya crítica y creativamente con su inserción en el medio social (Klein & Bassols, 2006). Además, como lo afirma Klein (2006) el objetivo de la arteterapia es transformar el malestar causado por la enfermedad física o mental, siendo un método que permite la creación y “re-creación” de los sujetos a través del plano simbólico empleado en el arte, en el cual ellos son sensibles a proyectarse y trabajar sobre determinada obra mientras trabajan inconscientemente sobre aspectos internos y propios.

El arte implica procesos multimodales como la resolución de problemas, la toma de decisiones y la coordinación visual-motora, que se desarrollan gracias a los sentidos. Estas operaciones sensorio-motoras tienen la capacidad de evocar emociones, las cuales se conectan con las experiencias físicas y los procesos de toma de decisiones. Además, la actividad artística propicia la regulación emocional a través del desahogo y la distracción (Rankanen, Leinikka, Groth, Seitamaa-Hakkarainen, Mäkelä & Huotilainen, 2022).

Gracias a este tipo de intervención puede decirse que el arte constituye una forma de expresión no verbal que facilita comunicar y externalizar aquello que puede resultar difícil situar en palabras, por ejemplo, las emociones; lo cual ofrece un alcance de bienestar para quien lo realiza, al contribuir a la autoexploración y el conocimiento subjetivo, a través del reconocimiento de significados que surgen en los símbolos manifestados en el arte (Duncan, 2007). Debido a esto, el trabajo con arte se ha implementado direccionado en

diferentes enfoques, ya que como plantea Puleo (2012), las artes, en especial las plásticas, son recursos útiles para la pedagogía, pero también para otros ámbitos, ya que, gracias a sus diferentes cualidades y aplicaciones pueden cumplir una función terapéutica además de lúdica y comunicativa en personas de diferentes edades y condiciones de vida. Esto también, según lo planteado por Martínez (2002) como se citó en Gonzales, Martínez y Cano (2009), refiere que la arteterapia integra elementos educativos, psicológicos y artísticos que funcionan en el tratamiento del malestar tanto psíquico como físico de los sujetos, pues propicia la adquisición de diversos aprendizajes, la externalización de aspectos internos y la relajación.

En relación al burnout, se han realizado pocos estudios que indaguen su conexión con la arteterapia, sin embargo, investigaciones como la realizada por Brooks, Bradt, Eyre, Hunt & Dileo (2010), en Estados Unidos, con 65 participantes que laboran como personal médico y requieren constante contacto directo con pacientes, concluyó que intervenciones realizadas bajo la implementación de imágenes y música contribuyeron de tal manera que permitieron a los participantes “relajarse, rejuvenecer y completar sus turnos con energía renovada” (p.255). Además, al referir los pensamientos y emociones posteriores al ejercicio, los participantes manifestaron sentirse “feliz, centrado, reconfortado, tranquilo, en paz, en reposo y aliviado del estrés.” (p.259). De la misma manera, un estudio realizado en Inglaterra por Huelst & Holtum (2016), con 20 sujetos que laboran como personal de atención médica y social, determinó que las actividades artísticas grupales permitieron la expresión de sentimientos de estrés relacionados al contexto laboral, aportando a mejorar el estado de ánimo de los participantes, facilitando la comunicación y brindando la

oportunidad de compartir perspectivas y emociones relacionadas con el ejercicio profesional.

Teniendo en cuenta los beneficios que pueden ser proporcionados por la actividad artística, la presente propuesta plantea que esta sea realizada a través de la técnica de modelado con plastilina, considerando este material como un medio de externalización que opera a través de imágenes sutiles y coloridas, generalmente empleadas en las artes plásticas (Gardner, 1987 como se citó en Puleo, 2012). En una investigación realizada por Nicoli (2016), se presenta un análisis de casos observados en sesiones de psicoterapia con adolescentes, en las cuales se implementó el uso de modelado de plastilina. La autora refiere que este material constituye una forma de expresión que permite traer fantasías y representaciones a las cuales es difícil acceder mediante otras vías. Además, destaca características de este material como su indestructibilidad y la sensibilidad que produce al tacto, afirmando que estos factores producen que el material tenga una gran propiedad de transformación, permitiendo la “simbolización del tacto al significado” (p. 1104).

Materiales como la plastilina y la arcilla pueden generar intensas sensaciones táctiles, visuales y de conciencia corporal “que fomentan la excitación cognitiva ideal a través de movimientos cinestésicos rítmicos para armonizar el placer interior y fomentar la expresión emocional.” (Nan, Hinz & Lusebrink, 2021). Un estudio realizado por Rankanen, et al. (2022) con 29 participantes finlandeses concluyó que “la formación de arcilla no directiva estimuló la ideación creativa de los participantes y evocó las emociones más positivas” (p.1)

Así, la plastilina permite que el sujeto realice la manipulación del material de diversas formas, y este se siga conservando útil para su continua modelación, propiciando que los sujetos puedan situarse simbólicamente en su obra artística plasmando y re-creando (Klein, 2006) de diferentes maneras aquellas situaciones laborales que les agobian y les producen excesivo estrés.

Debido a todo lo anterior, el presente estudio pretende indagar cómo la actividad artística a través de la plastilina puede influir en el proceso de afrontamiento del síndrome de burnout en trabajadores de la institución hospitalaria ESE Nuestra Señora del Pilar en el municipio de Aldana en el departamento de Nariño. Para el oportuno desarrollo de la propuesta planteada es importante aclarar que no se realiza como una intervención en arteterapia, pues para esto se hace necesaria la presencia y participación de un arteterapeuta certificado, sin embargo, se toma en cuenta los efectos demostrados al trabajar el arte con una finalidad terapéutica personal y grupal en modalidad de taller. Al mismo tiempo, es conveniente afirmar que existe una diferencia entre la intervención artística concreta y la intervención artística permanente y prolongada, ya que el manejo del tiempo y espacio que se tienen en cuenta para cada una, son factores determinantes en el proceso que cada individuo requiere para trabajar sobre sí mismo y sobre sus emociones (González, Martínez & Cano 2009).

En conclusión, se asume que el síndrome de burnout es un factor determinante en la salud de los trabajadores de contextos hospitalarios, que además permea su desempeño laboral y el oportuno desarrollo de las organizaciones que les vinculan; por tanto, se espera

que implementar técnicas expresivas como el modelado de plastilina, disminuyan los niveles de estrés por burnout y permita generar estrategias de afrontamiento frente a este.

Método

Para el desarrollo de la investigación, se llevaron a cabo dos talleres de cuatro momentos en los cuales trabajadores de la ESE Nuestra señora del Pilar del municipio de Aldana en Nariño, realizaron actividad artística de modelado con plastilina.

Dado que este estudio busca conocer la influencia de la actividad artística en el proceso de afrontamiento de los trabajadores en aras de aportar alternativas que contribuyan a su bienestar, se realizó siguiendo los lineamientos de la metodología cualitativa. Esta, como lo plantea Pérez (1994), permite el acercamiento a realidades sociales particulares que parten de un proceso histórico, para entenderlas desde una perspectiva interna a partir de sus actores, siendo su finalidad ir más allá de la comprensión, ya que busca generar una incidencia de acción social sobre la realidad estudiada. Este diseño investigativo estudia problemáticas sustantivas que se dan en el desarrollo de determinado contexto social (Quintana, 2006), permitiendo descripciones exhaustivas que parten de las visiones de los participantes (Rodríguez, et al., 1996) y cuya intención no es realizar generalizaciones a partir de las realidades individuales (Quecedo & Castaño, 2002).

Dentro de la metodología cualitativa, se reconoce la corriente teórica fenomenológica (Quecedo & Castaño, 2002), que enfatiza su visión en la experiencia individual de los sujetos (Rodríguez, Gil y García, 1996), especialmente en la exploración de los significados que ellos otorgan (Álvarez-Gayou, 2003). Por su parte, Mendieta-

Izquierdo, Ramírez-Rodríguez & Fuerte (2015), retoman los planteamientos de Heidegger resumiendo que la fenomenología hermenéutica considera que las experiencias individuales pueden agrupar un sentido común referente a las propiedades de determinado fenómeno, ya que, esta corriente indaga y describe las implicaciones que surgen a partir de una situación estudiada y la relación entre dichas implicaciones, agregando que, para esta visión es de especial interés descubrir cómo emerge el sentido que los sujetos le asignan a su experiencia en determinado contexto, a través de la comprensión del significado otorgado y establecido a partir de su percepción. Es por esto que, al emplear la metodología cualitativa desde lo fenomenológico se busca otorgar espacio a los trabajadores de contextos hospitalarios que vivencian diariamente las implicaciones de su profesión y entorno laboral, para que sean ellos quienes expresen su realidad y trabajen en el proceso de adoptar estrategias que les permitan actuar frente a ella.

En este orden de ideas, para lograr el objetivo del estudio, los participantes se seleccionaron de acuerdo a un muestreo por conveniencia, teniendo en cuenta los planteamientos de Quintana (2006), quien refiere las cuestiones de practicidad que propicia dicho muestreo al permitir la obtención de datos e información en un tiempo limitado, debido a las circunstancias de tiempo y disponibilidad que permean a los trabajadores de contextos hospitalarios.

En cuanto al número de participantes considerados para el estudio, retomando el principio de adecuación referido por Quintana (2006), se planteó el desarrollo del ejercicio con los sujetos de tal manera que la recolección de datos alcance el punto de saturación, es decir, cuando la información sea suficiente para responder a la pregunta de investigación y

a los objetivos planteados. Al respecto Rodríguez, et al. (1996), afirman que una de las propiedades del enfoque cualitativo es su carácter emergente, dado que se construye a medida que avanza el proceso investigativo.

Es por lo anterior, y para delimitar la dirección de la recolección de los datos, que se plantea la selección de los participantes según el principio de pertinencia, es decir, teniendo en cuenta que su aporte genere la información con mayor relevancia para la investigación, respondiendo a la teoría y los objetivos que la rigen (Quintana, 2006). Para cumplir con este principio, se establecen criterios de exclusión de participantes, los cuales no consideran sujetos de estudio a trabajadores de contextos no hospitalarios, sujetos que tengan una alteración motriz que impida el desarrollo de la actividad artística, sujetos que presenten afecciones de origen psiquiátrico diagnosticadas y trabajadores que no presenten síndrome de Burnout. Todo lo anterior con la intención de disminuir aspectos desconocidos que pueden alterar la observación del fenómeno de estudio.

Teniendo en cuenta lo enunciado, la ejecución del proyecto se llevó a cabo a través de la estrategia de taller grupal en modalidad presencial. A la implementación de esta técnica se suma la observación no participante y el registro estructurado de observación, ya que, según Quintana (2006), estas acciones son importantes para la exploración de factores determinantes a la hora de concebir la realidad de los sujetos, destacando aspectos a tener en cuenta, tales como la caracterización del entorno físico y social, la identificación de la forma en la que se dan las interacciones con los materiales y con el contexto. Además, de acuerdo con el mismo autor, se torna necesaria la corroboración de las observaciones registradas a partir de la interacción con los sujetos, razón por la cual, otras técnicas

consideradas son la aplicación de un cuestionario y la entrevista; instrumentos cuya función es cubrir toda la temática que se investiga en un orden determinado, mientras dirigen el discurso de los participantes.

En primer lugar, se aplicará el cuestionario breve de burnout (CBB), avalado para evaluar la presencia del síndrome; posteriormente, durante la actividad artística se realizará la entrevista semiestructurada, la cual es flexible a la participación de los trabajadores y al surgimiento de aspectos no planteados con anterioridad (Quintana, 2006).

Categorías

Con el fin de organizar y comprender la información obtenida a partir de la actividad artística de modelado realizada por los participantes, se presentan tres categorías así:

Experiencia emocional

Son las emociones que experimenta el trabajador en su contexto diario y las presentadas mientras realiza la actividad artística de modelado con plastilina, teniendo en cuenta que se entiende como emoción “una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo” (Chóliz, 2005, p.3) Además, desde lo fenomenológico, las emociones describen aquello que la experiencia suscita en los sujetos, a partir de tres componentes: la intersubjetividad o comunicabilidad de las emociones en la búsqueda de comprensión y apoyo; la temporalidad que aborda la alteración que la emoción produce en el estado de ánimo y por último, la

intencionalidad que da cuenta del significado que se otorga a la experiencia emocional (Campos, 2014).

Teniendo en cuenta lo anterior, para esta categoría se definieron las subcategorías: experiencia sensorial, cognición, comunicabilidad, temporalidad y significados (véase anexo 2).

Aprendizajes de los participantes

Describe cómo los aprendizajes obtenidos a partir de la actividad artística de modelado con plastilina influyen en la capacidad de resiliencia de los trabajadores de contextos hospitalarios al contribuir en su proceso de afrontamiento del burnout, ya que, además de constituir una nueva experiencia, puede usarse como un medio para vivenciar emociones como la molestia y el sufrimiento propiciando así, la elaboración de problemáticas internas e interpersonales (Walsh, 2004). Teniendo en cuenta la teoría de Kolb, para construir aprendizajes los sujetos pueden atravesar cuatro etapas, las cuales se definen en el hacer, a través de la experiencia concreta; el observar y escuchar, a través de la observación reflexiva; el pensar, a través de la conceptualización abstracta; y el planificar, a través de la experimentación activa (Gholizadeh & Ghodsi, 2012, como se citó en Rasouli & Namnabati, 2019).

En esta categoría se definieron las subcategorías: experiencia con el material, elaboraciones internas y conocimientos del entorno laboral (véase anexo 2)

Estrategia de afrontamiento

Describe cómo la actividad artística de modelado con plastilina puede contribuir el afrontamiento del burnout, al cumplir los cinco objetivos primordiales de las estrategias de afrontamiento referidos por Navarro-Góngora (2004): modificaciones de aspectos del contexto, ajuste y tolerancia ante factores negativos, concepción personal de carácter positivo, estabilidad en el ámbito emocional y prevalencia de relaciones interpersonales.

Por lo tanto, en esta categoría se definieron las subcategorías: Afrontamiento del entorno laboral, tolerancia a factores laborales, concepción de sí mismo, estabilidad emocional, relaciones interpersonales y uso a futuro (véase anexo 2). Teniendo en cuenta el punto de saturación de la información, en el desarrollo del ejercicio se integraron las subcategorías: afrontamiento del entorno laboral, tolerancia a factores laborales y estabilidad emocional con el nombre de “afrontamiento del entorno laboral”.

Instrumentos

Con la finalidad de medir la presencia del síndrome de burnout en los trabajadores de contextos hospitalarios y justificar ante la institución hospitalaria la pertinencia de una intervención para el afrontamiento del mismo, se usó el Cuestionario Breve de Burnout (CBB) de la autoría de Moreno-Jiménez et al. (1997) como se citó en Kulakova (2016), este instrumento está compuesto por 21 ítems y se describe como una herramienta de tamizaje de rápida aplicación que proporciona una perspectiva global respecto al síndrome. Este cuestionario se ha aplicado en población latinoamericana, tal como lo realizado por Tisiotti & Parquet (2007), en Argentina. Los resultados del CCB se evalúan teniendo en cuenta tres dimensiones: antecedentes, elementos y consecuencias del síndrome de burnout.

Como lo afirman Moreno-Jiménez, Bustos, Matallana & Miralles (1997), la primera dimensión antecedentes del síndrome de burnout considera tres factores principales, el primero corresponde a características de la tarea y hace referencia a “la importancia que tiene el desarrollo de tareas no motivantes para el sujeto en la génesis del burnout” (p.191), el segundo factor corresponde a tedio, y evalúa la operativización de las labores diarias que se realizan con repetición y monotonía. El último factor organización aborda a dicha operativización que “se ha centrado en los aspectos funcionales de la organización” (p.192).

La segunda dimensión elementos del síndrome de burnout, agrupa tres factores característicos del síndrome, los cuales responden al cansancio emocional, despersonalización y desrealización personal que perciben los sujetos en su empleo. Finalmente, la tercera dimensión consecuencias del síndrome de burnout, evalúa las consecuencias sobre el físico, la familia y el rendimiento laboral de los sujetos (Moreno-Jiménez, et al., 1997).

Por otra parte, además del CBB, se implementó como instrumento una entrevista semiestructurada elaborada por la investigadora con la guía y participación de dos profesionales en psicología que habían realizado trabajo terapéutico a través de proyectos artísticos (véase anexo 2). Además, para el oportuno desarrollo de este estudio, se llevó a cabo un registro fotográfico de las obras artísticas creadas por los participantes (véase anexo 5) , además de grabaciones de voz que recogen lo referido por los sujetos durante los talleres (véase anexo 4).

Procedimiento

El desarrollo del proyecto se realizó partiendo de la aplicación del Cuestionario Breve de Burnout (CBB) a los trabajadores de la institución. La encuesta se aplicó de forma previa a los talleres grupales, ya que, permitió corroborar la pertinencia de una intervención para el síndrome en la población de interés.

Posterior a este proceso se realizaron dos talleres en dos fechas diferentes: El primer taller fue convocado con apoyo de la institución y se llevó a cabo en horas de la tarde, en una sala de espera de la E.S.E Nuestra señora del Pilar de Aldana, en donde se ubicaron cuatro mesas que permitieron agrupar a los participantes en secciones más pequeñas dadas las limitaciones del espacio. Se formaron tres grupos de cuatro trabajadores y un grupo de dos trabajadores. Algunos participantes tuvieron que retirarse del espacio por lapsos de tiempo, considerando que sus funciones les exigían atender las diferentes situaciones laborales inmediatamente. El segundo taller se convocó directamente por la investigadora, dadas las dificultades en la logística y autorización desde la institución hospitalaria. Esta sesión se llevó a cabo en horas de la noche, en un espacio fuera del entorno laboral, permitiendo al grupo realizar el ejercicio en una sola mesa.

Los talleres se plantearon en el transcurso de cuatro momentos que involucraron progresivamente la entrevista semiestructurada: el primer momento constó de un encuentro inicial de presentación, cuyo propósito fue conocernos y generar un momento de cortesía y amabilidad. Estas acciones son de gran importancia, ya que hacen parte de la relación terapéutica que se debe propiciar para el acompañamiento durante el trabajo artístico, permitiendo establecer primordialmente la construcción de confianza y seguridad (Collete, 2015).

En el segundo momento, se propició un espacio de acercamiento entre el trabajador y los insumos con los que realizó el trabajo artístico, ya que, de acuerdo con Klein y Bassols (2006) al conocer e integrarse con los materiales y los matices que estos provocan, el sujeto descubre como la obra puede representarlo. Los participantes pudieron explorar sensaciones ante la plastilina a través de sus sentidos y su percepción, para lo cual, se ofreció plastilina correspondiente a los colores primarios y secundarios, factor que se tomó en cuenta debido a que se conoce que los colores están fuertemente relacionados con las emociones. Según lo afirma Sharpe (1979) como se citó en Díaz & Flores (2001), después de estudiar la respuesta galvánica de la piel, notaron que esta presentaba índices más altos al observar colores cálidos, confirmando que los individuos se ven mayormente estimulados ante esta gama de colores, asociando “el rojo y el naranja a la energía o la excitación, y los colores fríos como el verde y el azul, son asociados a la calma, la estabilidad y la seguridad” (pp. 22-23). Además de lo referido, con esta actividad se espera generar una ruptura ante el posible bloqueo frente a lo desconocido que puede resultar el trabajo artístico para los participantes (Collette, 2015).

Para el tercer momento, se ofreció a los participantes la siguiente consigna: “modele con la plastilina lo primero que llegue a su mente”. Esta instrucción no fue más específica debido a que se buscaba que la representación sea de carácter proyectivo, permitiendo que el sujeto plasme aquello que se relaciona íntimamente con sus conflictos, emociones o impulsos y la implicación que tienen en su contexto, tomando en cuenta los fundamentos del test proyectivo de dibujo de la figura humana de Machover (Portuondo, 1997).

Finalmente, el cuarto momento partió de la consigna: “modele con la plastilina lo que considera le ha ayudado a sobrellevar el estrés o las situaciones que le agobian”. Este momento propició la atención de los sujetos hacia aquellos recursos que aportan a su bienestar, al identificar los recursos con los que cuenta para afrontar los síntomas de agotamiento crónico o Síndrome de Burnout.

Cronograma de trabajo

A continuación, se presenta el plan de trabajo que facilitó la organización y ejecución del proyecto planteado. El cronograma tiene la función de dirigir los tiempos de aplicación del ejercicio, sin embargo, está sujeto a cambios y modificaciones.

| Actividades | Descripción breve de la actividad | Tiempo para la actividad | Fecha |
|------------------------------|---|---------------------------------|------------------------|
| Presentación de la propuesta | Se realiza la presentación de la propuesta a la ESE Nuestra Señora del Pilar de Aldana. | 30 minutos | 7 de Febrero 2022 |
| Inicio de propuesta | Evaluación y aprobación de propuesta por parte de la gerencia de la ESE Nuestra Señora del Pilar de Aldana. Encargada: Gerente Zandra Milena Reina Meneses | 1 semana | 7 – 14 de Febrero 2022 |

| PRIMER TALLER | | | |
|--|---|------------|--------------------------|
| Primer momento: Presentación con los participantes | Primera interacción entre la investigadora y los participantes. Encargada: Psicóloga en Práctica Auramaria Moreno | 5 minutos | 1 día (11 de Marzo 2022) |
| Segundo momento: Exploración de los materiales | Ocurre la primera interacción de los participantes con el material plastilina | 10 minutos | |
| Tercer momento: Ejercicio consigna 1 | Los participantes modelan una figura en plastilina a partir de la consigna: “elaboran lo primero que llegue a su mente” | 25 minutos | |
| Cuarto momento: Ejercicio consigna 2 | Los participantes modelan una figura en plastilina a partir de la consigna: “algo que les permite afrontar el estrés y situaciones de malestar” | 25 minutos | |
| CIERRE DEL PRIMER TALLER Duración Aproximada Total: 1 hora y 10 minutos | | 5 minutos | |
| SEGUNDO TALLER | | | |

| | | | |
|---|--|-------------------|---|
| <p>Primer momento: Presentación con los participantes</p> | <p>Primera interacción entre la investigadora y los participantes. Encargada: Psicóloga en Práctica Auramaria Moreno</p> | <p>10 minutos</p> | <p>1 día (10 de mayo de 2022)</p> |
| <p>Segundo momento: Exploración de los materiales</p> | <p>Ocurre la primera interacción de los participantes con el material plastilina</p> | <p>15 minutos</p> | <p>20 de Mayo 2022- 22 de Mayo 2022</p> |
| <p>Tercer momento: Ejercicio consigna 1</p> | <p>Los participantes modelan una figura en plastilina a partir de la consigna: “elaboran lo primero que llegue a su mente”</p> | <p>30 minutos</p> | |
| <p>Cuarto momento: Ejercicio consigna 2</p> | <p>Los participantes modelan una figura en plastilina a partir de la consigna: “algo que les permite afrontar el estrés y situaciones de malestar”</p> | <p>30 minutos</p> | |

| | | | |
|---|---|-----------|----------------------------------|
| <p style="text-align: center;">CIERRE DEL TALLER</p> <p>Duración Aproximada Total: 1 hora y 40 minutos</p> | | 5 minutos | |
| Obtención de resultados | Transcripción de las entrevistas y escritura de resultados del taller | 1 semana | 12 de mayo 2022- 19 de mayo 2022 |
| Escritura de discusión y conclusiones | Análisis de resultados a la luz de la literatura revisada | 3 días | 20 de mayo 2022- 22 de mayo 2022 |

Resultados

Para llevar a cabo la investigación se realizaron dos talleres de actividad artística de modelado con plastilina, contando con la participación de 21 sujetos, entre los cuales se reconocen 19 sujetos como muestra final, dado que, dos participantes se excluyeron teniendo en cuenta su puntuación en el CBB. Durante el primer y segundo taller se recolectaron las respuestas de 12 y 7 sujetos respectivamente.

Como se muestra en la Tabla 1, la muestra final estuvo conformada principalmente por participantes de género femenino, entre los 26 y los 55 años, con estado civil soltero. Se encuentran vinculados en su empleo actual con una antigüedad entre 6 meses y 5 años y se

desempeñan en diferentes cargos de la institución hospitalaria E.S.E. Nuestra Señora del Pilar de Aldana, reconociendo una mayor participación por parte del grupo de enfermeras y auxiliares de enfermería.

Tabla 1

Caracterización de la muestra

| Género | |
|---------------------------------------|----|
| Femenino | 15 |
| Masculino | 4 |
| Edad | |
| 26-30 | 6 |
| 31-40 | 7 |
| 41-50 | 2 |
| 51-55 | 4 |
| Estado Civil | |
| Casado | 4 |
| Soltero | 15 |
| Tiempo en el cargo | |
| > 1 año | 2 |
| 1 año | 5 |
| 2 años | 3 |
| 3 años | 6 |
| 4 años | 1 |
| 5 años | 2 |
| Cargo | |
| Enfermeras y Auxiliares de enfermería | 10 |
| Administrativos | 4 |
| Conductores | 2 |
| Psicóloga | 1 |
| Fisioterapeuta | 1 |
| Servicios Generales | 1 |

En referencia al Cuestionario Breve de Burnout (CBB), se obtiene que el 100% de los participantes evidenció niveles medios en la dimensión de antecedentes del síndrome, es decir, en los factores de característica de la tarea, tedio y organización. En la segunda dimensión de elementos del síndrome, es decir, en los factores de cansancio emocional, despersonalización y desrealización personal, el 73,68% de los participantes presentó niveles altos y el 26,31% presentó niveles medios. Por último, en la tercera dimensión de consecuencias del burnout, ya sean físicas, del entorno familiar y/o de rendimiento laboral,

los participantes evidenciaron en un 78,94% niveles altos, un 15,78% niveles bajos y un 5,36% niveles medios

Por otra parte, teniendo en cuenta el desarrollo de la actividad artística de modelado con plastilina, se distinguen tres categorías relevantes para conocer y organizar la información obtenida en los talleres. (1) La primer categoría Experiencia Emocional describe las emociones experimentadas por los trabajadores en el desarrollo de la actividad artística. (2) La segunda categoría Aprendizajes describe cómo los aprendizajes obtenidos a partir de la actividad artística influyen en la capacidad de resiliencia de los trabajadores. (3) Por último, la tercer categoría Estrategia de Afrontamiento describe cómo la actividad artística puede contribuir en el afrontamiento del síndrome de burnout o estrés crónico.

Experiencia Emocional

Esta categoría está compuesta por cinco subcategorías: Experiencia Sensorial, Cognición, Comunicabilidad, Temporalidad y Significado.

Experiencia Sensorial

Hace referencia a las sensaciones físicas generadas al contacto con la plastilina.

Durante el primer taller, se encontró que cinco de doce participantes experimentaron como sensaciones físicas “Suavidad”, “Relajación” y “Tranquilidad” a la hora de interactuar con el material. Además, seis de doce participantes refirieron que la plastilina les evocaba “niñez” o recuerdos asociados a los hijos y la infancia; mientras que una participante manifestó “ganas de comerla”. Sólo un participante refirió sentir “dolor en la punta de los dedos”, sin embargo, continuó y desarrolló el ejercicio con normalidad. Se

observó que la experiencia sensorial de los participantes estuvo movilizada por los recuerdos que les evocó el material, por ejemplo “Los juegos de la niñez” (véase anexo 4.1).

Durante el segundo taller, se encontró que en la interacción con la plastilina a través del tacto, seis de siete participantes también experimentaron sensaciones asociadas a la suavidad, relajación, y tranquilidad, refiriendo “se siente muy bonito, muy suave al tacto” o “yo al tocar este material siento también una sensación como de estar como botando algo, como tranquilizándome”., Otro participante comentó “me da esa sensación de control y de poder que, de pronto no tengo generalmente.” (véase anexo 4.2).

Al explorar el material a través del olfato, una participante lo asoció con la “delicadeza”, otra participante refirió que le evocaba suavidad “es un olor rico y suave, como a chicle”, mientras que otra participante manifestó percibir un olor a “químico”. Cuatro de siete participantes coincidieron al afirmar que el olor a plastilina les evocaba recuerdos de su propia infancia “esa parte de la infancia que fue como tan bonita cuando uno empieza a explorar las cosas”. Dos de ellos hicieron referencia a actividades escolares “me trae recuerdos, me regresa tal vez a mi época de preescolar” y “huele muy rico la verdad, sí me gusta mucho el olor a los útiles escolares, siempre me provocó gran satisfacción”. (véase anexo 4.2)

En general, a nivel de observación se percibió que todos los participantes interactuaron con el material con comodidad, pues entraron rápidamente en contacto con este, siguiendo la consigna de explorarlo a través del tacto y el olfato. Se puede decir que las sensaciones físicas generadas por la plastilina conectan la corporalidad con operaciones

cognitivas asociadas a las emociones y los recuerdos, aquello que puede denotar que las categorías y subcategorías no son mutuamente excluyentes. Además, al ser un material muy sensible al tacto, posibilita el movimiento y la estimulación incentivando la sensación de suavidad, relajación y tranquilidad.

Cognición

Aborda los pensamientos y recuerdos generados en la actividad artística con plastilina.

“Yo recuerdo a mis niñas, a mis hijas cuando eran niñas, yo les ayudaba con esto”. La interacción con la plastilina permitió a los participantes revivir diferentes situaciones de su pasado, evocando recuerdos asociados a la infancia. Trece participantes recordaron su niñez o la niñez de otros, recordando además a la familia “me recuerda a mis papás y a mi hermano” o “recuerdo hacer las tareas con mi hijo”, el juego “a mí me recuerda mi niñez porque me gustaba mucho jugar con plastilina” o “recuerdo a mi hija, ella hacía la bola de plastilina con todos los colores y empezaba a jugar como que le iba a rebotar” y la escuela “recuerdo la niñez, pero sobre todo cuando nosotros hacíamos los trabajos del colegio” o “recuerdo a mis compañeros de preescolar”. Durante el primer taller solo tres participantes compartieron las emociones generadas por los recuerdos, manifestando sentir “nostalgia”, “felicidad” y “estabilidad”, la primera participante al recordar su propia infancia y los dos últimos al recordar la infancia de sus hijos. Durante el segundo taller se evidenció que estos recuerdos movilizaron emociones como nostalgia y tranquilidad, especialmente en los cuatro participantes que recordaron su propia infancia. Los tres participantes que recordaron la infancia de sus hijos, refirieron sentirse “muy bien, entendí que mi hija podía

ser un artista”, “con satisfacciones, con muchos logros” y “es un recuerdo agradable” (véase anexo 4).

En este sentido, la interacción con la plastilina fue suficiente para suscitar recuerdos y vivencias en los participantes, generando también una respuesta emocional, conectando especialmente la cognición con la experiencia sensorial. Además, puede decirse que la plastilina es un material que con frecuencia se asocia a la infancia y a los factores característicos de esta, como son el juego y la escuela, involucrando también a la familia.

Comunicabilidad

Responde a la información e intencionalidad de las emociones generadas a partir de la actividad artística de modelado con plastilina.

En el desarrollo de ambos talleres se indagaron las asociaciones de los participantes en torno a los colores. Cada sujeto de la muestra expresó aquello que un color en específico le generaba, encontrando que los colores generalmente se relacionaron a elementos de la vida cotidiana que los contienen, por ejemplo, el color amarillo con el sol y la bandera de Colombia, el color verde con la naturaleza y el color azul con el cielo. Otros colores se asociaron a significados culturales, por ejemplo, el color blanco a la paz, el color rojo al amor y la pasión y los colores negro y morado a la muerte.

Respecto a las representaciones artísticas, durante el tercer momento de los dos talleres se obtuvieron diez obras centradas en elementos de la naturaleza, cinco correspondían a vegetación “esta es una rosita” o “veo el cielo, el mar, la playa, la naturaleza” y cinco a animales “mi figura es una mariposa” o “yo hice un pájaro, puede ser

un cóndor o un águila” Se reconoce que dos de estas obras integraban también representaciones familiares y otra obra hacía referencia a un símbolo de la cosmovisión indígena pasto “un churo cósmico”. También se observaron cuatro representaciones de objetos, dos correspondían a viviendas “esta es mi casa”, una a “un violín” y otra a “un timón”; dos representaciones de emociones “el amor” y “ternura” una representación de un personaje animado “es el dibujito que le encanta mucho a mi hija” y finalmente, una representación de un paciente “puede ser un paciente que lo encontramos en un accidente”. Se encontró que once participantes nombraron sus obras teniendo en cuenta el significado otorgado, por ejemplo, la obra que agrupaba la flores y el sol fue nombrada “un rayito de esperanza”, el paciente “Jorgito”, el pájaro “libertad”, la naturaleza “escondite” y el timón “destino”. A la vez, siete participantes nombraron sus obras teniendo en cuenta su apariencia, por ejemplo “es mi casa”, “una flor”, “un osito” (véase anexo 4)

Durante el cuarto momento del primer taller todos los participantes realizaron sus obras desde cero, mientras que, en el segundo taller, cuatro participantes integraron elementos de las representaciones realizadas en el tercer momento. En ambos encuentros se observaron diez obras relacionadas a la naturaleza, entre las cuales, seis participantes representaron vegetación “hice un volcán en erupción” o “una parte como tranquila de naturaleza”, destacando que una de estas obras integró además “unas corcheas que son unas formas rítmicas de la música”, representación que fue similar a la obra de otra participante, quien también modeló notas musicales. Tres participantes representaron a sus mascotas “es mi perrito”, dos de ellos incluyendo acciones como “respirar y salir” y descansar en “mi camita”, representación que se relaciona con la elaboración de otra participante quien

también realizó “una cama”. Una participante representó “en una palomita” la espiritualidad, al igual que un participante que representó su creencia en dios a través de una cruz. Los demás participantes elaboraron obras relacionadas con: el llanto “yo tengo que llorar”, la cocina “a mí me encanta eso (preparar comida)”, una persona “es una muñequita” y el deporte “una cancha” (véase anexo 4). Durante el segundo taller, los siete participantes nombraron sus obras con una sola palabra, teniendo en cuenta el significado otorgado, por ejemplo, la obra que contenía una cruz fue nombrada “fe” y aquella que contenía una cama fue nombrada “descanso”.

En términos generales se puede decir que los colores se asociaron con frecuencia a elementos observados y significados conocidos culturalmente. Las obras realizadas durante los talleres de actividad artística, permitieron la representación y verbalización de recuerdos y recursos que pueden ser de índole personal, familiar y/o laboral, es decir, que los participantes relacionan con su contexto cercano. Se observó que las elaboraciones de los participantes se relacionaron frecuentemente con seres y elementos de la naturaleza, así como con objetos de la vida cotidiana de cada sujeto.

Temporalidad

Da cuenta de las emociones presentadas antes y durante la actividad artística de modelado con plastilina.

Al dar inicio al primer taller, algunos participantes refirieron sentirse “bien” anímicamente, pero la mayoría guardó silencio a pesar de realizar la pregunta en repetidas ocasiones. Este silencio puede asociarse con la dificultad que implica expresar y compartir verbalmente

estados emocionales, especialmente con una persona ajena a su contexto habitual. Sin embargo, a medida que avanzó la actividad artística y el proceso de interacción grupal, todos los participantes refirieron diferentes emociones con mayor facilidad, pues pudieron asociarlas a sus representaciones en plastilina, manifestando experimentar sentimientos como “alegría, tranquilidad, relajación, nostalgia, cansancio, y tristeza”.

Para el inicio del segundo taller, los participantes evidenciaron mayor facilidad para comunicar su estado de ánimo, aquello que pudo relacionarse con la ausencia de directivos de la institución, el lugar en donde se realizó el ejercicio y el previo conocimiento de la investigadora, dado que la convocatoria del primer taller se extendió a todo el personal. Seis de siete participantes manifestaron estados emocionales y físicos asociados al cansancio generado por las funciones que deben cumplir diariamente en su empleo. Uno de los participantes refirió que: “Estoy un poco cansada por los turnos porque a veces está llena la sala de urgencias, casi no podemos dormir ni comer [...] y pues, si pasa algo la gente se empieza a quejar”, De la misma forma, otros participantes comentaron: “a mí me duele el cuerpo y anímicamente, aburrido”, “los demás piensan que la psicóloga tiene resuelto todo y eso no es así”, “me siento no valorado porque muchas ocasiones mi trabajo es juzgado [...] porque los procesos son muy lentos y hacer procesos lentos obviamente genera un estrés y un desgaste emocional”.

En el desarrollo del ejercicio y gracias a la interacción con la plastilina, mientras se realizaba el tercer momento los participantes manifestaron experimentar emociones asociadas a su proceso de creación y a las representaciones artísticas realizadas. Se reconocieron emociones ligadas al material, dado que este les permitió plasmar con

facilidad sus pensamientos e ideas, destacando aspectos como la creatividad “ya me surgió como la creatividad y realmente sé que quiero expresar”, imaginación, “Tengo una facilidad de poder imaginar la cosa y plasmarla, entonces lo estoy disfrutando realmente” y control “me permite en el dibujo que estoy plasmando como tener esa capacidad de tener el control, de poder decidir lo que quiero para mi vida”. De la misma forma, durante el cuarto momento, cinco participantes manifestaron sentirse “Bien” o “Muy bien” y uno de ellos refirió sentirse “tranquilo” mientras recordaban y representaban aquellos recursos que les permiten afrontar los momentos de estrés. Por otra parte, un participante afirmó que se sentía cansado “lo que está ahí se supone que es un perro y no lo quiero volver a hacer porque es que ya la anterior se me destruyó entonces ya me dio pereza, estoy cansado” (véase anexo 4).

En términos generales, la plastilina propició que los participantes experimentaran y expresaran emociones gracias al contacto y modelado de la misma, posibilitando que por medio de las representaciones artísticas los sujetos demostraran progresivamente mayor facilidad para situar en palabras los pensamientos, sensaciones y emociones que surgieron durante el ejercicio. Además, se destaca que las propiedades del material generaron sensaciones emocionales agradables, dado que este permitió a los participantes plasmar cualquier situación o elemento dejando aflorar su creatividad e imaginación.

Significados

Hace referencia a la significación emocional que los participantes otorgan a la actividad artística y a las elaboraciones realizadas con la plastilina.

Durante el ejercicio se observó que los participantes relacionaron el significado de sus obras de plastilina teniendo en cuenta su experiencia personal en general. En el tercer momento de los talleres se obtuvieron siete elaboraciones cuyo significado estuvo ligado a emociones, particularmente a aquellas que generan agrado. Una participante refirió “disfruto de la naturaleza porque hay mucha armonía y mucha frescura y el olor me da paz y tranquilidad”, otros comentarios fueron “tocar el violín me da paz” y “mi perrito me hace sentir mejor en cualquier situación”. También se encontraron, cuatro obras cuyo significado aludía a relaciones familiares “Recuerdo la historia que me contaba mi mamá de cuando ellos construyeron la casa” o “Siento la alegría del compartir con mis dos niñas”, tres obras que hicieron alusión a abstracciones de la vida “un timón que me hace a mi el dueño de mi destino y el dueño de las cosas que quiero alcanzar” y “pueden encajar en nuestra vida diferentes situaciones, por ejemplo amigos, trabajo, oportunidades, entonces cada cosita significa como algo que compone la vida de uno a diario”; dos obras con un significado relacionado a gustos “me gustan mucho las flores” y “ esta flor le da más belleza a mi casa”, una elaboración que significó la labor diaria “Un paciente, lo encontramos en el piso y le vamos a brindar los primeros auxilios”, otra cuyo significado estaba asociado a “una infancia feliz” y finalmente, una obra que significó “la vida” (véase anexo 4).

Al indagar sobre la relación entre la representación artística y la labor cotidiana de los participantes, catorce sujetos asociaron con facilidad ambos aspectos. Por ejemplo, una participante comentó: “la relaciono con la población, darle nuestros servicios a la comunidad, con gratitud y mucho cariño hacia ellos”, otra participante afirmó “me siento bien con lo que hago, creo que como es una mariposa vuela, es decir, explora hace cosas,

investiga o busca nuevas como por hacer”. Por el contrario, tres participantes no lograron conectar la obra con su empleo, manifestando comentarios como “yo creo que la música no, cómo que no la relaciono mucho con el trabajo porque pues yo la relacionó con otros espacios, con otros sentires” (véase anexo 4).

Por otra parte, las representaciones obtenidas durante el cuarto momento de los talleres abordaron un significado preestablecido, pues se solicitó a los participantes la representación de factores que ellos consideraran útiles para disminuir las sensaciones de malestar generadas por el estrés. Entre las representaciones se obtuvieron cuatro obras relacionadas con significados ligados a las canalización de emociones como un “volcán en erupción, pienso que cuando me cargo mucho en el trabajo debo sacar todo, es como la tierra también hace, depura” o “cuando tengo mucha rabia o estoy que mejor dicho exploto y muy triste, yo tengo que llorar”, tres obras que significaron descanso “mi cama [...] a mí me hace sentir muy muy descansado, eso es lo que me gusta llegar a hacer cuando llego de trabajar”, dos elaboraciones con un significado espiritual “el refugio mío siempre va a ser Dios”, dos obras que aluden a gustos personales “yo cocino para mí, para mi familia y para todo el mundo que me piden de comer. Me gusta cocinar, me siento feliz”, tres obras que representan la relajación y tranquilidad “Caminar [...] es relajante para mí, igual el sol, igual los montes, igual mi casa” y finalmente una elaboración que significa la activación física a través del deporte. En este momento una participante no logró verbalizar el significado que le otorgó a su obra, comentando que se sentía cansada “he trabajado dos días de seguido en urgencias”. (véase anexo 4).

En este orden de ideas, se puede decir que la plastilina genera una experiencia emocional partiendo desde sus propiedades físicas, las cuales facilitan su exploración y vivencia a través de los sentidos, provocando también sensaciones de relajación y suavidad. Además, al no ofrecer un concepto preestablecido y ser un material sensible al tacto, permite fácilmente su manipulación y modelado, propiciando la elaboración de obras que pueden representar diferentes significados que se relacionan con el contexto de cada sujeto, evocando principalmente recuerdos, emociones y deseos, que se expresan y se hacen conscientes en el diálogo que se da en torno a la representación.

Aprendizajes

Esta categoría contiene tres subcategorías experiencia con el material, elaboraciones internas y conocimientos frente al entorno laboral.

Experiencia con el material

Muestra los conocimientos generados a partir de la manipulación de la plastilina.

Durante los talleres, diez participantes manifestaron tuvieron interacción previa con el material, ya sea en su infancia o en apoyo a las actividades escolares de sus hijos, sin embargo, aclararon que fue hace tiempo atrás. Por otra parte, seis participantes refirieron no tener previa interacción con la plastilina, por ejemplo, quien afirmó “yo tengo varios niños en casa, pero nunca me llamó la atención” (véase anexo 4).

Se encontró que quince participantes de la muestra generaron aprendizajes a partir de la actividad artística de modelado de plastilina. Ocho de ellos aprendieron a reconocer la importancia de integrar espacios de relajación y distracción que aporten al equilibrio de los

factores personales y laborales tal como es el caso de la participante 11 que expresó: “aprendimos a relajarnos, a tranquilizarnos, a reírnos” o lo que dijo el participante 2 durante el segundo taller: “uno tiene la vida laboral y la vida personal, hay que aprender a separarlas y a valorar cada una por separado”. Uno de los ocho participantes reconoció además, aprendizajes ligados al control que genera la plastilina y la facilidad de expresión que esta le permitió, aquello que comparten cinco participantes más, uno de ellos afirmando que su aprendizaje fue “que es posible tener control”, y cuatro de ellos manifestando que aprendieron que pueden representar y expresar sus pensamientos y emociones, generando efectos positivos en ellos: “por medio de los dibujos, de moldear, sacar todo lo que tiene uno adentro” o “saber que puedo expresar a través de este elemento mi creatividad, mis sueños y tener como un poco de tranquilidad al expresarlos”. Finalmente, un participante refirió que aprendió a “pensar” y otro participante aprendió a “identificar las cosas que son más importantes” para él (véase anexo 4).

Trece participantes afirmaron percibir diferencias en sí mismos después del ejercicio, siete de ellos encontraron este como un espacio de dispersión y distracción que les permitió sentir relajación “Yo menos estresada porque si estaba como tensa” o “sí, me siento despejado, hoy fue una jornada laboral bastante estresante entonces me liberó”. Mientras. los otros seis participantes hicieron referencia a diferencias generadas desde los aprendizajes, por ejemplo: “esta experiencia me ha aportado mucho porque veo que hay alternativas y que no nos debemos enfrascar en situaciones negativas” o “después de esto uno se da cuenta que a través de estas herramientas se pueden lograr espacios de

distracción, de catarsis, de desahogo, con cosas pequeñas”. En este espacio, solo un participante comentó sentirse “como siempre” (véase anexo 4).

En este sentido se puede decir que, aunque no todos los participantes conocían el material, la actividad artística de modelado con plastilina posibilitó un espacio de distracción y relajación, que, además, generó aprendizajes en torno al trabajo y permitió la expresión e identificación de emociones, propiciando así la percepción de cambios en el sentir y el pensar de los sujetos: “me di cuenta que a partir de estas herramientas podemos distraernos de la presión o el estrés que uno maneja en la sala de urgencias” y “a medida que fui moldeando, que muchos recuerdos llegaron a mi mente y a mi vida, me fue dando también paz, me fue dando tranquilidad” (véase anexo 4).

Elaboraciones internas

Describe los conocimientos generados a partir de la externalización emocional que permitió la actividad con plastilina.

Después del desarrollo de ambos talleres, nueve participantes manifestaron que obtuvieron aprendizajes respecto a ellos mismos, encontrando que cuatro de ellos hicieron referencia a aprendizajes sobre exteriorizar sus emociones y pensamientos: “pues lo que siente, lo que piensa puede expresarlo ¿no? expresarlo con un material como tan simple” o “que no debo reprimir mis emociones, que debo sanarme y seguir adelante sin perjudicarme a mí misma”. Dos participantes tuvieron abstracciones que relacionaron las propiedades del material en referencia a su vida: “lo bueno es que la plastilina uno la puede moldear a manera de uno ¿no cierto? y así mismo es como nosotros podemos moldearnos nosotros

mismos” o “algo tan sencillo como la plastilina nos recuerda que nosotros debemos moldear nuestra propia vida y somos los dueños de la creación que tenemos que hacer.” Por otra parte, una participante comentó que aprendió a validar sus emociones: “si tú lo hiciste, conformarte que es muy válido lo que tú haces, lo que quieres y lo que sientes”; otra participante afirmó que aprendió lo importante de recordar: “regresar también a esa parte infantil puede ser de gran ayuda en este caos de la adultez, retomar, valorar lo que aprendimos en la niñez”; finalmente, una participante aprendió que este ejercicio le generó “paz”.

Además de lo anterior, diez participantes coincidieron al manifestar que el ejercicio les permitió comunicarse. Seis de ellos pudieron expresar emociones y sentimientos: “sí es una herramienta muy útil, catártica, donde uno puede expresar muchas de las emociones” o “ al manejar la plastilina me permite manifestar lo que yo siento y lo que quiero” y a tres de ellos representando sus gustos y deseos: “yo comuniqué como que yo estuviera en un restaurante cocinando, será porque eso a mí me gusta” o “Si me permitió comunicar qué es lo que me gusta, que valoro mucho”. Durante el segundo taller, cuatro participantes comentaron que les habría gustado expresar otros aspectos a través de la plastilina, reconociendo entre estos, deseos: “por ejemplo que uno de mis sueños es conocer el mundo”; emociones: “lo oscuro” o “no se puede abarcar unas preguntas, como el sentir, en cosas como tan pequeñas” y aspectos de relacionamiento: “las relaciones con las demás personas porque esta era una relación directa de mí, de mi persona con la naturaleza, con el universo” (véase anexo 4).

Se puede decir que algunos participantes lograron realizar elaboraciones internas a partir de la actividad artística de modelado con plastilina, siendo este un material que además propició la comunicación de aspectos relacionados con emociones y gustos al permitir la representación de estos en las obras realizadas por los sujetos. Durante el desarrollo del taller se observó cómo a través de la interacción con la plastilina, los participantes pudieron exteriorizar y compartir con la investigadora y con sus compañeros, los diferentes significados y características relacionadas con sus obras, las cuales estuvieron fuertemente asociadas a emociones, relaciones familiares, abstracciones de la vida, gustos y labores cotidianas” como se explica en la categoría de significados.

Conocimientos frente al entorno laboral

Hace referencia a los aprendizajes generados respecto al lugar de trabajo, concebidos gracias a la actividad con plastilina.

Al indagar los aprendizajes posteriores al ejercicio, ocho participantes manifestaron directamente abstracciones relacionadas con su empleo, por ejemplo quien refirió que aprendió la importancia de exteriorizar “emociones negativas con el trabajo [...] retomar las situaciones y tratar de hacer nuestra vida laboral más agradable porque es el mayor tiempo que pasamos allí” o quien comentó “ es necesaria este tipo de distracciones para manejar la salud en todos sus ámbitos, no sólo lo biológico sino también lo mental, para poder funcionar de manera adecuada y hacer bien nuestro trabajo”. (Véase anexo 4)

Durante la elaboración de las obras artísticas en el tercer momento de los talleres, catorce participantes relacionaron sus representaciones con su empleo. Seis de ellos

reconocieron emociones y conocimientos en torno a la actitud de servicio que ofrecen a la comunidad, por ejemplo la emoción de “salvar una vida”, destacando que dos sujetos consideraron que disfrutarían sentir mayor libertad y control sobre su trabajo para así ofrecer un mejor servicio: “donde yo pueda ser libre, libre de organizarlo, de no regirme a parámetros, que yo tome mis propias determinaciones y así poder ayudar a los demás.” y “es muy difícil tener el control de las situaciones, ya sea por la misma condición del paciente o los aspectos administrativos, por los aspectos financieros que no nos permiten desarrollar lo mejor de nosotros en beneficio de los de los pacientes”. (véase anexo 4).

Por su parte, cuatro participantes reconocieron la importancia que tiene culminar su jornada laboral para compartir tiempo sus seres queridos: “llegar a mi casa todos los días con bien y ver a mi familia” o “pasear a mi perrita porque ella me da esa tranquilidad y me hace olvidarme de tal vez tantas cosas que hay en el trabajo”. Dos participantes reconocieron sus obras como una oportunidad de crecimiento personal y profesional: “He sido más bien bendecida por conocer personas nuevas, por cada vez tener mucha más experiencia, por cada vez salir adelante” o “me siento bien con lo que hago, creo que como es una mariposa vuela, es decir, explora, hace cosas, investiga o busca nuevas cosas por hacer”. Finalmente, una participante refiere “estoy haciendo yo aquí una experiencia de vida [...] como control de calidad que finalmente es vida” y otra participante reconoce un recurso al afirmar “me hace sentir más feliz en mi trabajo, que yo esté con mis flores a mí eso como que me da más ánimo y fuerzas para yo seguir adelante.” (Véase anexo 4)

Al indagar los aprendizajes posteriores al ejercicio del modelado con plastilina, ocho participantes manifestaron directamente abstracciones relacionadas con su empleo,

por ejemplo quien refirió que aprendió la importancia de exteriorizar “emociones negativas con el trabajo [...] retomar las situaciones y tratar de hacer nuestra vida laboral más agradable porque es el mayor tiempo que pasamos allí” o quien comentó “ es necesaria este tipo de distracciones para manejar la salud en todos sus ámbitos, no sólo lo biológico sino también lo mental, para poder funcionar de manera adecuada y hacer bien nuestro trabajo” (véase anexo 4).

En términos generales se puede decir que, en un principio las representaciones artísticas elaboradas en plastilina junto con las preguntas realizadas por la investigadora, movilizaron que los participantes identificaran emociones y conocimientos que tenían respecto a su contexto laboral, por ejemplo, la participante 10 relacionó su primera elaboración a “la alegría del compartir con mis dos niñas que tengo”. Sin embargo, los aprendizajes finales que refirieron los sujetos destacan elementos relacionados con su trabajo independientemente de realizar preguntas que asocien estos dos factores, por ejemplo, la participante 8 refirió como aprendizaje “aunque no dejamos de pensar en nuestro trabajo, que nos alcanzamos o así, pues por un momentico nos olvidamos y nos desestresamos” (véase anexo 4).

Estrategia de afrontamiento

La última categoría aborda cuatro dimensiones: afrontamiento del entorno laboral, concepción de sí mismo, relaciones interpersonales y uso a futuro.

Afrontamiento del entorno laboral

Hace referencia a la influencia que tiene la actividad artística de modelado con plastilina para la tolerancia de aspectos relacionados al entorno laboral.

En el desarrollo de los talleres, once participantes refirieron que existían aspectos del trabajo que les resultaban incómodos o les generaban malestar: “es la sobrecarga de trabajo y tal vez las directivas justificadas en la falta de recursos lo que hacen es disminuir la planta de personal y asignarle ese trabajo a las personas que quedamos” o “hay aspectos como lo de los pacientes que a veces no saben entender y que hay que hacer muchos papeleos”. De este grupo nueve participantes consideraron que a través de la actividad artística es posible enfrentar dichas situaciones: “hay muchas cosas que uno tal vez guarda y no es capaz de decirlo, pero hoy me sentí en la libertad de hacerlo y si me sirvió para, como para motivarme nuevamente” , “si lo vuelven a desarrollar puede ayudar en la parte personal, en la laboral, en la familia” o “puede ser más, que todo por como lo dije antes logré dispersarme y concentrar mi atención en otra cosa.”. Una participante afirmó que no considera que la plastilina pueda incidir con mayor impacto en el afrontamiento de las situaciones laborales, pues éstas no se pueden mejorar “ni volviendo a nacer”, además refiere que “es muy difícil expresar eso”. Esta perspectiva es compartida por otra participante, quien considera que “depende de la personalidad de cada quien, es algo difícil” (véase anexo 4).

Durante el primer taller, los sujetos se percibieron evasivos a hablar explícitamente sobre las molestias generadas por su empleo, pues aunque se realizaron preguntas que pretendían indagar dichas molestias, los participantes mostraron dificultad para expresarlas o no las expresaron. Esto, podría deberse a que el primer taller se convocó con el apoyo de la institución, aquello que pudo generar resistencia en los sujetos, dado que es posible que exista un miedo a represalias por parte de los directivos que acompañaron y aprobaron el

taller. Esto se diferencia del segundo taller, que no contó con la presencia de directivos, en donde los participantes pudieron manifestar con mayor facilidad y fluidez, las molestias relacionadas con su empleo.

Por otra parte, doce sujetos manifestaron que esta actividad les permitió afrontar el estrés generado dentro del entorno laboral: “ahora creo que y me convenzo de que de alguna manera el estrés se lo puede manejar” o “porque al estar moldeando estoy sacando esa emoción negativa, estoy buscando alternativas y soluciones”. Esto no solo se vio influenciado por la interacción y la elaboración con la plastilina, sino también por la interacción grupal que facilitó el taller: “nos puede servir a para, para hacer bien nuestro trabajo o para disminuir el estrés laboral, es una herramienta muy útil el moldear plastilina y me gustó estar con mis compañeros” (véase anexo 4).

Además, durante el segundo taller, siete participantes afirmaron que el ejercicio les permitió experimentar bienestar: “la verdad sí porque no permite que yo me olvide de mis sueños, de las metas que tengo a futuro y no me deja que yo me quedé estancada en este momento”, “se puede decir con la palabra bienestar como una forma como de irse a otro lugar, de distracción, entonces sí” o “sí porque además de que yo expresé lo que sentía, me permitió conocer a los demás, entonces eso da bienestar porque a veces juzgamos sin saber”. (véase anexo 4)

En este sentido, los participantes pudieron experimentar diferentes emociones que expresaron y verbalizaron gracias al contacto con el material y las representaciones realizadas con el mismo. Estas emociones estuvieron ligadas tanto a aspectos laborales como a aspectos personales. Al culminar los talleres, catorce participantes afirmaron

percibir emociones agradables en su estado de ánimo, dado que la actividad les facilitó relajación, distracción, “risas” e interacción entre compañeros, factores que contribuyeron a disipar “el estrés y la carga laboral”. Por tanto, el modelado de plastilina como un ejercicio grupal, podría aportar a la estabilidad emocional de los sujetos.

Entonces es posible decir que la percepción de la funcionalidad de la plastilina como un recurso para tolerar aspectos negativos del entorno laboral está mediada por diferentes variables subjetivas, por ejemplo, las cantidad de veces que se desarrollen actividades de trabajo artístico, la percepción que tenga el sujeto respecto a su empleo, así como los recursos personales con los que él cuenta y su disposición para la participación, aquella que puede verse afectada por la carga laboral u otras situaciones personales.

Concepción de sí mismo

Muestra cómo la actividad artística con plastilina propicia la consciencia que cada sujeto tiene sobre aspectos propios.

Durante el primer taller desarrollado, por factores de tiempo no se exploró explícitamente esta subcategoría, sin embargo, como se describió en la categoría de aprendizajes, nueve participantes manifestaron que el taller les permitió generar aprendizajes relacionados con ellos mismos en referencia a su entorno laboral y personal.

Al finalizar el segundo taller, los siete participantes refirieron identificar aspectos positivos de ellos mismos, encontrando respuestas como “mi capacidad de tomar las riendas de mi vida”, “me genera cambios este ejercicio, me transforma y tomo otras conductas”, “puedo valorar las cosas simples y me gusta eso”, “soñar es muy importante y

que si quieres tener unos sueños y si lo haces con el corazón puedes llegar a obtenerlos” y “podemos lograr armonía cuando retomamos las cosas y nos tranquilizamos”.

La actividad artística de modelado con plastilina puede aportar en el reconocimiento y aprendizaje de concepciones propias que pueden ayudar a preservar el bienestar de los sujetos tanto a nivel personal como laboral, pues permite identificar aspectos propios de carácter positivo como “la creatividad” y “el control”.

Relaciones interpersonales

Describe el aporte que tiene la actividad con plastilina en la interacción con otros.

Durante ambos encuentros, trece participantes consideraron que el espacio les permitió relacionarse mejor con otros, por ejemplo, una participante dirigiéndose a su compañero de mesa comentó “yo no lo relacionaba mucho a usted y ahora ya”. Al respecto, otros participantes refirieron: “sí yo creo que este espacio nos permite compartir más fuera del ámbito laboral y tener como esa tranquilidad y no esa preocupación de estar siempre en la monotonía y en la rutina del trabajo” o “yo creo que este tipo de actividades fomenta que nos relacionemos mejor entre los compañeros porque a veces nos fijamos solo en nuestras áreas y no vamos a las otras, no sabemos lo que está pasando [...] este tipo de actividades lo que hace es fomentar pues la comunicación y la socialización entre nosotros”. Por el contrario, un participante manifestó “yo pienso que no tanto, pero, pero sí, nos agrupamos y trabajamos” (véase anexo 4).

Una participante manifestó que usualmente los espacios que permiten la integración entre compañeros son más bien cortos “cuando tomamos el café”. Por otra parte, una

participante manifestó que el trabajo artístico en conjunto y la observación de las obras realizadas por sus compañeros, contribuyeron a romper el bloqueo inicial que ella presentaba “quizá conocer el gusto del otro, la forma de pensar del otro, la creatividad de los otros, de pronto si en algún momento sentimos bloqueo, nos ayudó”. De la misma forma, otra participante comentó que el ejercicio “permitió conocer que estaban proyectando, que podían aportar, que podían cambiar cada uno, así sea un ser aparte”. En este sentido, la actividad artística logró propiciar un espacio que permitió que los participantes se relacionaran entre ellos y conocieran las experiencias de sus compañeros, generando impacto no solo en las acciones personales como la elaboración y reflexión sobre sus propias obras, sino también sobre las elaboraciones de los otros.

Durante la actividad artística de trabajo con plastilina, los participantes tuvieron la oportunidad de interactuar con sus compañeros, generando comentarios y risas respecto a las elaboraciones en plastilina o en referencia a lo emitido por cada uno. Además, el trabajo en grupo generó un ambiente de confianza que facilitó el desarrollo y la creación de las obras artísticas, así como la expresión de emociones y pensamientos.

Uso a futuro

Muestra la utilidad de la actividad con plastilina en el afrontamiento del síndrome de burnout.

Once participantes afirmaron que consideran útil seguir explorando el uso de la plastilina, cinco de ellos refiriendo que les facilitó un momento de expresión “me parece un buen mecanismo, además de que nos permite crear, nos permite sacar emociones negativas

que llevamos dentro” o “ me pareció interesante, me permitió también comunicar, expresar qué es lo que tengo, que es lo que quisiera tener”, tres de ellos comentaron que les permitió experimentar relajación “cómo se facilita el manejo y la manipulación hace que uno libere todo ese nivel de estrés que lleva” y uno de ellos manifestó que contribuyó a mejorar su estado de ánimo: “la seguiría usando obviamente en mi trabajo, donde toque, donde nosotros no sé, estemos mejor”. Solo un participante afirmó que no seguiría usando este material refiriendo “la verdad no soy tan bueno con las manualidades, tal vez no lo haría precisamente por esa razón, yo soy más de otro tipo de ejercicios” (véase anexo 4).

En términos generales, se puede decir que la actividad artística de modelado con plastilina puede generar un aporte en diferentes áreas relacionadas al afrontamiento del entorno laboral, teniendo en cuenta que puede ayudar a tolerar aspectos del entorno laboral como el estrés, incidiendo en la esfera emocional, mientras propicia un relacionamiento oportuno con los otros y una concepción propia positiva, aquello que puede generar que los participantes estén dispuestos a explorar el material en futuras ocasiones. A pesar de esto, no existe información suficiente para afirmar que esta actividad se pueda constituir como una estrategia de afrontamiento, pues esto se ve mediado por diferentes factores que limitan el alcance del impacto generado por el material y el ejercicio. Por ejemplo, las percepciones de los participantes pudieron verse alteradas por el tiempo y el lugar en el que se llevó a cabo el taller, el estado de ánimo previo al ejercicio, los recursos y herramientas personales, las emociones percibidas en torno al trabajo, la percepción de confianza que los sujetos sintieron con la investigadora y con los directivos de la institución, entre otras.

Discusión y Conclusiones

Teniendo en cuenta que el síndrome de Burnout es una condición que puede afectar en gran medida a los trabajadores de contextos hospitalarios, dado su constante contacto con los pacientes y sus equipos (Maslach & Leiter, 2016), y que la actividad artística puede representar un medio que contribuye a la transformación de los sujetos (Klein & Bassols, 2006), se describirán los principales hallazgos obtenidos al llevar a cabo la actividad artística de modelado con plastilina con el personal de la ESE Nuestra señora del pilar de Aldana, considerando el instrumento de medición del síndrome y los objetivos planteados para el desarrollo del estudio.

Para determinar la prevalencia del síndrome de burnout en los participantes, se realizó su medición a través del instrumento CBB antes mencionado. Este nos permitió reconocer que en la muestra, se presentaron con mayor frecuencia niveles medios en la dimensión de antecedentes del síndrome, es decir, los aspectos de la organización y la naturaleza de los cargos que ejerce el personal de salud, los pone en riesgo de padecer Burnout dado que pueden percibir su labor como rutinaria y repetitiva, generando tedio y poca motivación. Esto teniendo en cuenta lo referido por Moreno-Jiménez, et al. (1997) en cuanto a características de la tarea, tedio y operativización. Se torna necesaria la acción preventiva desde la organización, para evitar que los trabajadores padezcan el síndrome y pueden realizar sus labores con mayor motivación.

En la segunda dimensión del instrumento, en donde se evalúan los elementos que caracterizan al síndrome, los puntajes de los participantes oscilaron entre medio y alto, es decir, los sujetos de la muestra pueden sentirse y percibirse cansados emocionalmente,

despersonalizados y con poca realización a nivel personal debido a su trabajo (Moreno-Jiménez, et al., 1997).

Finalmente, en la tercera dimensión del CBB correspondiente a las consecuencias que genera este síndrome en los sujetos (Moreno-Jiménez, et al., 1997), la mayoría de ellos manifestó niveles altos, percibiendo consecuencias a nivel físico, interpersonal y laboral que pueden repercutir en el desempeño y bienestar de los participantes.

En este sentido, al tener en cuenta los objetivos planteados se puede decir que:

El primer objetivo tuvo la intención de conocer la experiencia emocional a través de la actividad artística de modelado con plastilina, de los trabajadores de la ESE Nuestra Señora del Pilar de Aldana que han presentado síntomas de burnout; se encontró que en consonancia con lo que describen Rankanen, et al., (2022), las operaciones sensorio-motoras que se desarrollan en el arte gracias a los sentidos, conectan las experiencias físicas con la expresión de emociones y la toma de decisiones, pues la interacción con el material artístico de plastilina a través del tacto y el olfato permitió que los participantes de este estudio evocaran y refirieran diferentes emociones y recuerdos relacionados a sí mismos y a otros, por ejemplo, la frecuente asociación que realizaron entre la plastilina y la infancia, recordando las emociones de la niñez, los juegos y las actividades escolares. Además, estos aspectos cognitivos también se representaron posteriormente en las obras artísticas, a las cuales los sujetos asignaron significados relacionados a factores emocionales, recuerdos y deseos, entre los cuales se reconocen, por ejemplo, aquellos basados en las relaciones familiares o en recursos psicológicos personales.

Además, como lo plantea Nicoli (2016), dada la sensibilidad que produce la plastilina al tacto, permitió que mediante el movimiento y la manipulación existiera un disfrute y expresión emocional (Nan, et al., 2021), propiciando que los participantes experimentaran sensaciones de suavidad, relajación y tranquilidad, a la vez que el arte les permitía vivenciar y comunicar emociones, recuerdos, gustos, entre otros (Puleo, 2012), reconociendo y otorgando significados de los símbolos representados en sus obras artísticas (Duncan, 2007), logrando así la elaboración de aspectos internos propios (Klein,2006) .

Se observó que para algunos participantes, en principio fue complejo expresar y exteriorizar sus emociones, dado que indagar sobre estas puede considerarse sensible o intrusivo, sobretodo en el espacio laboral. Es importante establecer una relación de confianza, como lo afirma Collete (2015), en donde los participantes perciban que el ejercicio de actividad artística se realiza con el propósito de aportar a su calidad de vida y no para generar acciones negativas desde la organización. Esta resistencia también da una perspectiva de cómo los sujetos conciben a la institución que les emplea, e impactó también a la hora de expresar los aspectos negativos o incómodos de su trabajo.

En este sentido, la esfera de confianza percibida puede estar mediada por el conocimiento previo de quien realiza la actividad, como por el tiempo y la frecuencia con la cual esta se realiza, pues se observó que a medida que avanzaba la sesión, los participantes mostraban mayor facilidad para expresarse, aquello que también fue movilizado por el material y por la interacción interpersonal que permitió la actividad.

En conclusión, se puede decir que la dimensión experiencia emocional estuvo fuertemente asociada al proceso artístico de los participantes, involucrándose a través de la

experiencia con el material, gracias a las sensaciones físicas sobre todo a través del tacto; la cognición, que se evidenció cuando el material y las elaboraciones movilizaron recuerdos y emociones; la comunicabilidad, que permitió que los participantes expresaran diferentes aspectos, en especial, aspectos emociones; la temporalidad, que generó que los participantes experimentaran diferentes emociones durante el ejercicio; y los significados otorgados gracias a todo lo evocado por la actividad y la vivencia personal. Por ejemplo, se identificaron emociones como la nostalgia, evocada por los recuerdos de la infancia y sus significados, o emociones como la paz, evocada por la representación de la naturaleza y los significados brindados.

Por otra parte, respecto al segundo objetivo que buscaba identificar los aprendizajes que los trabajadores de la ESE Nuestra Señora del Pilar de Aldana obtuvieron de la actividad artística de modelado con plastilina para el afrontamiento del burnout, se logró conocer que los sujetos pudieron generar diferentes abstracciones gracias a la interacción con el material y en general, gracias al desarrollo de la actividad, por ejemplo, conocimientos sobre ellos mismos, sobre su trabajo y sobre los otros.

Los aprendizajes referidos lograron conectar los aspectos personales con los aspectos laborales de los sujetos, permitiendo que, los participantes aprendieran a identificar factores importantes que pueden integrar para equilibrar su vida, como por ejemplo, permitir y propiciar sus espacios de descanso, comprendiendo que es importante distribuir su tiempo en actividades diferentes a su empleo, o identificar aquellos recursos que pueden ayudarles en los momentos que experimentan estrés o angustia, como lo son la expresión de emociones, el tiempo en familia, la interacción con la naturaleza y los animales, la música, entre otros.

Este desarrollo de aprendizajes coincide con lo planteado por Martínez (2002) como se citó en Gonzales, et al. (2009), quien refiere que la actividad artística propicia la adquisición de aprendizajes. Esto, también, según lo explican Gholizadeh & Ghodsi (2012) como se citó en Rasouli & Namnabati (2019), ya que los participantes pudieron aprender teniendo en cuenta cualquiera las cuatro etapas planteadas, ya que se movilizó la experiencia concreta, al hacer y crear a través de la plastilina, la observación y escucha reflexiva sobre sus experiencias y las de sus compañeros, el pensar, a través de la comprensión sobre los efectos que generó el uso de la plastilina y finalmente, el planificar, mediante la posibilidad de seguir usando la plastilina para el afrontamiento del estrés

Además, de acuerdo con los planteamientos de Walsh (2004), la actividad artística permitió a los sujetos experimentar una nueva vivencia, incluso para quienes habían interactuado previamente con el material. En esta, pudieron representar emociones relacionadas con problemáticas internas e interpersonales, tal como la forma en la que enfrentan los momentos que les producen malestar en lo laboral, generando que al trabajar con plastilina, materializaran y comunicaran dichas problemáticas, propiciando su elaboración y aportando en la adquisición de aprendizajes.

En conclusión, la dimensión de aprendizajes también se encontró estrechamente relacionada con la actividad artística, pues, desde la experiencia emocional generada en los participantes al exteriorizar y compartir sus vivencias, y al escuchar y descubrir las de sus compañeros, pudieron realizar abstracciones que les permitieron conocer más sobre cómo se desarrollan en su contexto y con aquellos que les rodean. Además, obtuvieron conocimiento y reconocimiento sobre herramientas internas y externas como el recurso espiritual y la

naturaleza, que pueden emplear para contribuir al afrontamiento del estrés crónico derivado de la esfera laboral u otras situaciones. Estos aprendizajes desarrollados por los sujetos pueden propiciar una concepción de sí mismos y de los otros, en donde no se perciban solamente como trabajadores, sino que se comprenda al ser humano como un sujeto integral, que se ve atravesado por factores personales y familiares que debe distribuir con su trabajo, para lograr mayor bienestar.

Por otra parte, en cuanto al tercer objetivo referente a las estrategias de afrontamiento frente al burnout de los trabajadores de la ESE Nuestra Señora del Pilar de Aldana en Nariño, como se mencionó anteriormente, se encontró que la actividad artística permitió que los sujetos identificaran diferentes recursos personales que ellos consideran importantes y pueden emplear como estrategia de afrontamiento frente a diferentes situaciones, por ejemplo, actividades que involucren descanso o el contacto con la naturaleza.

Sin embargo, además de esta identificación personal por parte de los sujetos, se reconoce especialmente a la actividad artística de modelado de plastilina como una herramienta que puede incidir sobre aspectos cognitivos y comportamentales que posibilitarían enfrentar las exigencias propias y del entorno, tal como lo definen Lazarus y Folkman (1986) para el concepto de estrategia de afrontamiento. Esto debido a que los participantes reconocieron que gracias a la actividad pudieron realizar diferentes acciones como modelar la plastilina e interactuar con sus compañeros y con la investigadora, a la vez que recordaron, expresaron y canalizaron diferentes emociones que se presentan en su entorno laboral, tales como el estrés y la frustración. Lo anterior, mientras descubrieron

aspectos positivos de sí mismos, como la creatividad y la importancia de lograr un equilibrio emocional.

En este sentido, este ejercicio se relaciona con lo referido por Navarro-Góngora (2004), ya que, la actividad artística desempeñada logró proporcionar a los participantes un espacio de distracción, que a la vez, podría constituirse en un estilo de afrontamiento activo centrado en las emociones, ya que requiere de una constante participación de los sujetos y se enfoca en aspectos internos relacionados con lo emocional, incidiendo así en la forma en la que los sujetos interpretan su contexto y cómo interactúan con el mismo. Esto, puede generar un impacto en el contexto laboral, al permitir la tolerancia de factores negativos del mismo, contribuyendo al relacionamiento interpersonal y al desarrollo de una concepción propia de carácter positivo, aquello que puede aportar a generar estabilidad en el ámbito emocional.

Entre otras conclusiones, se encontró que los participantes interactuaron de forma cómoda con la plastilina, pues solo uno refirió sensación de dolor, mientras los demás experimentaron sensaciones agradables. Algunos reconociendo entre las propiedades del material, la facilidad de creación que este permite.

Además, las obras creadas por los sujetos representaron elementos relacionados con un contexto cercano y conocido, realizando frecuentemente figuras como flores, animales, paisajes y personas. De la misma forma sucedió con los colores, los cuales fueron asociados con elementos cotidianos que los contienen, por ejemplo, el color amarillo se relacionó con el sol. Los participantes nombraron sus elaboraciones, generalmente, asociándolas a su significado y no a su representación literal.

Algunos participantes manifestaron sentir una diferencia en su estado de ánimo después de la intervención artística, específicamente aquellos que participaron del segundo taller, quienes en principio refirieron cansancio y agotamiento debido a su trabajo y posteriormente afirmaron que el ejercicio les permitió experimentar bienestar. Esto también teniendo en cuenta que el trabajo en grupo aportó en gran medida a la experiencia generada por la actividad, ya que permitió que el otro se constituyera como un espejo, generando influencia para romper el bloqueo que se pudo producir ante lo desconocido de la actividad artística (Collette, 2015). Finalmente, algunos participantes manifestaron que seguirían usando la plastilina a futuro, sin embargo, se considera que su uso posterior está mediado por gustos personales y percepciones que pudieron no ser referidas durante la actividad realizada.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, se puede decir que la influencia que tiene la actividad artística de modelado de plastilina, en el afrontamiento del síndrome de Burnout de los trabajadores de la ESE nuestra señora del Pilar de Aldana en Nariño, se ve estrechamente asociada con la experiencia emocional que suscita en los sujetos la interacción con el material y la representación expresión que la plastilina permite, junto con los aprendizajes que dicha experiencia emocional genera en los sujetos, influyendo en una percepción diferente de sí mismos, así como de su contexto laboral y de los otros, aportando en las relaciones interpersonales que se establecen. En este sentido, la actividad artística podría funcionar como una estrategia cognitivo conductual para algunos sujetos, ya que incide sobre aspectos cognitivos y del comportamiento, que, considerando diferentes

variables personales y del contexto, podría funcionar como una estrategia de afrontamiento para el estrés laboral en algunos sujetos que trabajan en el ámbito hospitalario.

Limitaciones y recomendaciones

Es importante recalcar que el desarrollo del estudio tuvo algunas limitaciones que se relacionaron con la disponibilidad y el tiempo con el que contaron los participantes para realizar el ejercicio. Lo cual se considera teniendo en cuenta el esquema de turnos que manejan y las complejas funciones laborales que debe atender el personal de salud.

Además, para que la actividad artística sea empleada como un recurso para tolerar aspectos negativos del entorno laboral, se debe considerar que está atravesada por variables como la duración y la frecuencia de los ejercicios, así como la percepción subjetiva de cada participante respecto a sus gustos, disposición y confianza, por ejemplo, se observó que al percibir la presencia de directivos y de la institución, se afectó la libertad de expresión de los participantes.

En este sentido, se sugiere tener en cuenta estas limitaciones para el desarrollo de próximos ejercicios con una muestra de trabajadores de contextos hospitalarios. También sería pertinente replicar el ejercicio realizando una comparación que considere los cargos y jerarquías que ocupan los sujetos en institución hospitalaria, así como los ingresos con los que cuentan, pues esto puede mediar cómo reaccionan frente al estrés generado en el entorno laboral. Finalmente, se recomienda realizar el ejercicio de actividad artística de modelado de plastilina en entornos no hospitalarios.

Bibliografía

- Álvarez-Gayou, J. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa fundamentos y metodología*. Paidós.
- Acosta-Ramos, S., Ramirez-Martinez. F., Reveles-Manriquez. I., Galindo-Odilon, M., Estrada-Esparza, S., Trejo-Franco, J. & Flores-Padilla, L. (2021). Burnout syndrome and association with work stress in nursing staff in public hospital of the northern border of Mexico. *Archives of Psychiatric Nursing*, (35), 571-576.
- Brooks, D., Bradt, J., Eyre, L., Hunt, A & Dileo, C.(2010). Creative approaches for reducing burnout in medical personnel. *The Arts in Psychotherapy*, 37, 255-263.
- Cabezas, E. (2016). Análisis del síndrome de Burnout en docentes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo y su incidencia en el desempeño laboral. *Revista de la Facultad de Ingeniería Industrial*, 19(1): 59-68.
- Campos, M. (2014). Un análisis fenomenológico de las emociones desde la perspectiva de los juegos de lenguaje. *Escritura y pensamiento*, (34), 231-249.
- Capone, V., Joshanloob, M. & Sang-Ah, M. (2019). Burnout, depression, efficacy beliefs, and work-related variables among school teachers. *International Journal of Educational Research*, 95, 97-108.
- Cerquera, A., Matajira, Y., García, E. & Vásquez, E. (2017). Estrategias de afrontamiento en pacientes diagnosticados con cáncer de mama y el papel del psicólogo. *Revista de Psicología GEPU*, 8 (2), 144-154.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Universidad de Valencia.
- Collete, N. (2015). Arteterapia en el final de la vida, Fundamentos y metodología de la intervención en una Unidad de Cuidados Paliativos. *Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 10, 65-85.

- Díaz, & Flores (2001). La Estructura De La Emoción Humana: Un Modelo Cromático Del Sistema Afectivo. *Salud Mental*, 24 (4), 20-35.
- Dumas, M. & Aranguren, M. (2013). *Beneficios de la arteterapia sobre la salud mental* [Presentación de paper]. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR, Buenos Aires, Argentina. <https://www.aacademica.org/000-054/212>
- Duncan, N. (2007). Trabajar con las emociones en arteterapia. *Arteterapia-Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 39-49.
- Esser, K., Hillebrand, W., Messner, D. & Meyer-Stamer, J. (1996). Competitividad sistémica: Nuevo desafío a las empresas ya la política. *Revista de la CEPAL*, 59, 39-52.
- Gabriel, K. & Aguinis, H. (2022). How to Prevent and Combat Employee Burnout and Create Healthier Workplaces During Crises and Beyond, *Business Horizons*, 65(2), 183-192.
- Gil-Monte, P. (2005). Antecedentes del síndrome de quemarse por el trabajo. En P. Gil-Monte (Ed.), *El síndrome de quemarse por el trabajo, (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. (pp. 59-104). Editorial Pirámide.
- Gonzales, R., Martínez, M. & Cano, C. (2009). Una experiencia de arteterapia en pacientes oncológicos infantiles y cuidadores primarios. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 14 (1), 77-93.
- Grace, M. & Van-Heuvelen, J.(2019). Occupational variation in burnout among medical staff: Evidence for the stress of higher status. *Social Science & Medicine*, (232), 199-208.
- Gutiérrez, G., Celis, M., Moreno,S., Farias, F. & Suarez, J. (2006). Síndrome de burnout. *Arch Neurocién Mex*, 11(4), 305-309.

- Gutierrez-Lesmes, O., Loba-Rodríguez, N. & Martínez-Torres, J. (2016). Prevalencia del Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería de la Orinoquia colombiana, 2016. *Univ. Salud.* 20(1), 37-43.
- Huelt, V. & Holttum, S. (2016). Art therapy-based groups for work-related stress with staff in health and social care: An exploratory study. *The Arts in Psychotherapy*, 50, 46-57.
- Klein, J. (2006). La creación como proceso de transformación. *Arteterapia-Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 1, 11-18.
- Klein, J. & Bassols, M. (2006). Arteterapia: La creación como proceso de transformación. *Arteterapia-Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 1, 19-25.
- Kulakova, O.(2016). “*Nos sentimos mal, pero estamos bien*”: medición y vivencia del Desgaste profesional (burnout) desde el modelo cultural nicaragüense. [Tesis doctoral]. Universidad Autónoma de Madrid. Repositorio Universidad Autónoma de Madrid.https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/676940/kulakova_olga.pdf?sequence=1
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Maslach, C. & Leiter, M. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry*, 15 (2), 103-111.
- Maslach, C. & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behavior*, 2, 99-113.
- Marrau, M. (2009). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout), en el marco contextualizador del estrés laboral. *Fundamentos en Humanidades*, X, (19), 167-177.
- Mayorga-Aldáz, E., Rivera-Escobar, M., Pacheco-Mayorga, N. & Olivarez-Yaguar, M. (2020). Efectos del estrés ocupacional en trabajadores de salud por pandemia

coronavirus en hospitales ecuatorianos. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 67(1), 1-21.

Mendieta-Izquierdo, G., Ramírez-Rodríguez, J. & Fuerte, J. (2015). La fenomenología desde la perspectiva hermenéutica de Heidegger: una propuesta metodológica para la salud pública. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 33(3), 435-443.

Morawa, E., Schug, C., Geiser, F., Beschoner, P., Jerg-Bretzke, L., Albus, C., Weidner, K., Hiebel, N., Borho, A. & Erim, Y. (2021). Psychosocial burden and working conditions during the COVID-19 pandemic in Germany: The VOICE survey among 3678 health care workers in hospital. *Journal of Psychosomatic Research*, (144), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110415>.

Moreno-Jimenez, B., Bustos, R., Matallana, A. & Millares, T. (1997). La evaluación del Burnout. Problema y alternativas. El CBB como evaluación de los elementos del proceso. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 13 (2), 185-207.

Muller, M., Stein, B., Bailles, E., Blanch, J., Conti, C., Dunne, P., Fadgyas-Stanculete, M., Farré, J., Font, E., Forner, M., Fritzsche, K., Gayán, E., Guagnano, M., König, S., Lanzara, R., Lobo, A., Nejatiasafa, N., Obach, A., Waller, C. (2021). Burnout and resilience among hospital staff during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the international Cope-Corona study. *Journal of Psychosomatic Research*, (145), 1-6. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110450>.

Nan, J., Hinz, L. & Lusebrink, V. (2021) Chapter 42: Clay art therapy on emotion regulation: Research, theoretical underpinnings, and treatment mechanisms. En C. Martin, L. Hunter, V. Patel, V. Preedy, R. Rajendram (Eds.). *The Neuroscience of Depression*, (pp. 431-442). Academic Press.

Navarro-Góngora, J. (2004). *Enfermedad y familia: Manual de intervención psicosocial*. Grupo planeta.

Nicoli, L. (2016) Yo juego con masa: El arte de la plastilina en el proceso de la subjetivación adolescente, *The International Journal of Psychoanalysis*, 2 (4), 1092-1115.

- Organización mundial de la salud* (2019, 28 de Mayo). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Pérez, G. (1994). Investigación cualitativa retos e interrogantes: Métodos. Editorial La Muralla.
- Portuondo, J. (1997). Primera Parte: Test de la figura humana de Karen Machover. En J. Portuondo (Ed.), *La figura humana: Test proyectivo de Karen Machover* (pp. 11-16) Biblioteca nueva.
- Puleo, E. (2012). *Las artes plásticas como alternativa terapéutica en niños con cáncer*. [Presentación de paper]. Congreso internacional de intervención psicosocial, arte social y arteterapia; de la creatividad al vínculo social. Murcia, España. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/90037/1/Las%20Artes%20PI%C3%A1sticas%20como%20alternativa%20terape%C3%BAtica%20en%20ni%C3%B1os%20con%20cancer.pdf>
- Quecedo, R. & Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, (14), 5-39.
- Quintana, A. (2006). Metodología de investigación científica cualitativa en A. Quintana Peña y W. Montgomery (Eds.), *Psicología tópicos de actualidad*, (pp. 65-73). UNMSM.
- Rankanen, M., Leinikka, M., Groth, C., Seitamaa-Hakkarainen, P., Mäkelä, M., & Huotilainen, M. (2022). Physiological measurements and emotional experiences of drawing and clay forming. *The Arts in Psychotherapy*, 79 (101899), 1-14.
- Rasouli, S. & Namnabati, M. (2019). Nurses' learning of Infants' venipuncture based on Kolb's learning theory. *Journal of Neonatal Nursing*, 25(5), 245-248.
- Remor, E., Gómez, M. & Carrobes, J. (2010). Eficacia de un programa manualizado de intervención en grupo para la potenciación de las fortalezas y recursos psicológicos. *Anales de psicología*, 26 (1), 49-57.

- Rodríguez, G., Gil, J. & García, E. (1996). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Aljibe.
- Saborío, L. & Hidalgo, L. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica Edición Virtual*, 32 (1), 119-124.
- Walsh, F. (2004). *Resiliencia familiar: Estrategias para su fortalecimiento*. Amorroutu.
- Tetrick, L. E., & Winslow, C. J. (2015). Workplace stress management interventions and health promotion. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2, 583–603.
- Tisiotti, P. & Parquet, C. (2007). Prevalencia Y Dimensiones Del Burnout En Profesionales De Una Escuela Diferencial De La Ciudad De Corrientes. *Revista de Posgrado de la Via Cátedra de Medicina*, 172, 1-7.

Anexos

Anexo 1: Cuestionario Breve de Burnout

CUESTIONARIO BREVE DE BURNOUT (CBB)

A. Puesto de trabajo:

B. Años en el puesto: C. Sexo:

D. Edad: E. Estado civil

Soltero/a. casado/a. separado/a. otros.

Por favor, conteste a las siguientes preguntas, rodeando con un círculo la opción deseada.

1. En general estoy más bien harto de mi trabajo:

1. En ninguna ocasión.
2. Raramente.
3. Algunas veces.
4. Frecuentemente.
5. En la mayoría de ocasiones.

2. Me siento identificado con mi trabajo:

1. En ninguna ocasión.
2. Raramente.
3. Algunas veces.
4. Frecuentemente.
5. En la mayoría de ocasiones.

3. Los usuarios de mi trabajo tienen frecuentemente exigencias excesivas y comportamientos irritantes:

1. En ninguna ocasión.
2. Raramente.
3. Algunas veces.
4. Frecuentemente.
5. En la mayoría de ocasiones.

4. Mi supervisor me apoya en las decisiones que tomo:

1. En ninguna ocasión.
2. Raramente.
3. Algunas veces.
4. Frecuentemente.
5. En la mayoría de ocasiones.

5. Mi trabajo profesional me ofrece actualmente escasos retos personales:

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Indeciso.
4. De acuerdo.
5. Totalmente de acuerdo.

6. Mi trabajo actual carece de interés:

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Indeciso.
4. De acuerdo.
5. Totalmente de acuerdo.

7. Cuando estoy en mi trabajo, me siento de mal humor:

1. En ninguna ocasión.
2. Raramente.
3. Algunas veces.
4. Frecuentemente.
5. En la mayoría de ocasiones.

8. Los compañeros nos apoyamos en el trabajo:

1. En ninguna ocasión.
2. Raramente.
3. Algunas veces.
4. Frecuentemente.
5. En la mayoría de ocasiones.

9. Las relaciones personales que establezco en el trabajo son gratificantes para mí:

1. Nunca.
2. Raramente.
3. Algunas veces.
4. Frecuentemente.
5. Siempre.

10. Dada la responsabilidad que tengo en mi trabajo, no conozco bien sus resultados y su alcance:

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Indeciso.
4. De acuerdo.
5. Totalmente de acuerdo.

11. Las personas a las que tengo que atender reconocen muy poco los esfuerzos que se hacen por ellas:

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Indeciso.
4. De acuerdo.
5. Totalmente de acuerdo.

12. Mi interés por el desarrollo profesional es actualmente muy escaso:

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Indeciso.
4. De acuerdo.
5. Totalmente de acuerdo.

13. ¿Considera usted que el trabajo que realiza repercute en su salud personal (dolor de cabeza, insomnio, etc)?:

1. Nada.
2. Muy poco.
3. Algo.
4. Bastante.
5. Mucho.

14. Mi trabajo es repetitivo:

1. En ninguna ocasión.
2. Raramente.
3. Algunas veces.
4. Frecuentemente.
5. En la mayoría de ocasiones.

15. Estoy quemado en mi trabajo:

1. Nada.
2. Muy poco.
3. Algo.
4. Bastante.
5. Mucho.

16. Me gusta el ambiente y el clima de mi trabajo:

1. Nada.
2. Muy poco.
3. Algo.

17. El trabajo está afectando a mis relaciones familiares y personales:

1. Nada.
2. Muy poco.
3. Algo.
4. Bastante.
5. Mucho.

18. Procuero despersonalizar las relaciones con los usuarios de mi trabajo:

1. Nunca.
2. Raramente.
3. Algunas veces.

4. Frecuentemente.
5. Siempre.

19. El trabajo que hago dista de ser el que yo habría querido:

1. Nada.
2. Muy poco.
3. Algo.
4. Bastante.
5. Mucho.

20. Mi trabajo me resulta muy aburrido:

1. En ninguna ocasión.
2. Raramente.
3. Algunas veces.
4. Frecuentemente.
5. En la mayoría de ocasiones.

21. Los problemas de mi trabajo hacen que mi rendimiento sea menor:

1. En ninguna ocasión.
2. Raramente.
3. Algunas veces.
4. Frecuentemente.
5. En la mayoría de ocasiones.

Anexo 2: Subcategorías

| Objetivos | Categorías | Subcategorías |
|--|--|--|
| <p>Conocer la experiencia emocional de los trabajadores a través de la actividad artística de modelado con plastilina.</p> | <p><i>Experiencia Emocional:</i> agrupa las emociones de los trabajadores durante la actividad artística de modelado con plastilina.</p> | <p>-Experiencia Sensorial: son las sensaciones físicas generadas al contacto con la plastilina.</p> <p>-Cognición: son los pensamientos y recuerdos que se generan en la actividad con plastilina.</p> <p>-Comunicabilidad: aquello que corresponde a la información e intencionalidad de las emociones evocadas a partir de la actividad con plastilina.</p> <p>-Temporalidad: da cuenta del estado de ánimo producido por la emoción presentada antes y en la actividad con plastilina.</p> <p>-Significado: es la significación emocional que el sujeto otorga a la actividad y las elaboraciones con plastilina.</p> |
| <p>Identificar los aprendizajes que los trabajadores obtienen de la actividad artística</p> | <p><i>Aprendizajes:</i> describe cómo los aprendizajes obtenidos a partir</p> | <p>-Experiencia con el material: son los conocimientos generados a partir de la</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>de modelado con plastilina para el afrontamiento del síndrome del burnout.</p> | <p>de la actividad artística de modelado con plastilina influyen en la capacidad de resiliencia de los trabajadores.</p> | <p>manipulación de la plastilina.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboraciones internas: son los conocimientos generados a partir de la externalización emocional que permite la actividad con plastilina. - Conocimientos del entorno laboral: aprendizajes respecto al lugar de trabajo, concebidos gracias a la actividad con plastilina. |
| <p>Identificar las estrategias de afrontamiento del síndrome de burnout en trabajadores a través de la actividad artística de modelado con plastilina.</p> | <p><i>Estrategia de afrontamiento:</i> Describe cómo la actividad artística de modelado con plastilina puede contribuir en el afrontamiento del síndrome de burnout.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Afrontamiento del entorno laboral: es la influencia que tiene la actividad con plastilina en la tolerancia al entorno laboral de los participantes. Influyendo en el estado emocional que se propicia por medio de la actividad con plastilina. -Concepción de sí mismo: es la consciencia que cada sujeto tiene sobre sus aspectos propios, propiciada por la actividad con plastilina -Relaciones interpersonales: Aporte |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>de la actividad con plastilina respecto a la interacción con los otros.</p> <p>-Uso a futuro: concepción de utilidad de la estrategia de la actividad con plastilina, en el afrontamiento del burnout.</p> |
|--|--|---|

Anexo 3: Entrevista Semiestructurada

| Datos generales los participantes |
|--|
| 1.Nombre y apellidos: _____ |
| 2. Sexo: H/M |
| 3. Edad (años)_____ 4. Cargo: _____ |
| 5. Antecedentes de enfermedad físico:_____ |
| 6. Antecedentes de enfermedad mental: nervios, ansiedad depresión, locura. |

| Categoría: Experiencia emocional | |
|---|--|
| <i>Subcategoría</i> | <i>Preguntas</i> |
| Temporalidad | ¿Cómo se sienten físicamente el día de hoy? |
| | ¿Qué emociones predominan en ustedes en este momento? (si al participantes se le dificulta, brindar ejemplos de emociones) |

| | |
|-----------------------|---|
| Experiencia Sensorial | ¿Cómo se siente al tocar la plastilina? |
| | ¿Cómo se siente al oler la plastilina? |
| | ¿Qué les evoca amasar la plastilina? |
| Cognición | ¿El contacto con la plastilina le hace pensar en algo/alguien? ¿Qué/quién? |
| | ¿El contacto con la plastilina le trae algún recuerdo? ¿Cuál? |
| | ¿Cómo les hace sentir ese pensamiento/recuerdo? |
| Comunicabilidad | ¿Qué les transmite ese color/es que están modelando? |
| | Si este color fuera una persona, ¿qué emoción sentiría? |
| | ¿Quieren crear nuevos colores a partir de los que tiene la plastilina en este momento? Si afirmativo, preguntar por el color, si negativo, explorar ¿por qué? |
| | ¿Qué están modelando con la plastilina? |
| | ¿Esa figura tiene algún nombre? |
| Temporalidad | ¿Reconocen algunas emociones mientras manipulan la plastilina? |
| Significados | ¿Hay alguna situación con la que relacionen esas emociones? (Si el sujeto no lo ha dicho, preguntar en referencia a su entorno laboral) |
| | ¿Creen que eso que me dicen que sienten, se refleja de alguna manera en su obra? |
| | Después de lo que hemos hablado y con su experiencia realizando su |

| | |
|--------------|---|
| | objeto de plastilina ¿le dan algún significado a su obra? |
| Temporalidad | Después de este momento trabajando con plastilina ¿Cómo se sienten? |

| Categoría: Aprendizajes | |
|-----------------------------------|---|
| <i>Subcategoría</i> | <i>Preguntas</i> |
| Experiencia con el material | ¿Habían trabajado antes con plastilina? |
| | ¿El trabajo de hoy con plastilina, les ha dejado algún aprendizaje? |
| | ¿Creen que hay un cambio en ustedes después de trabajar con la plastilina? (por ejemplo, aprendizajes nuevos, emociones diferentes) |
| Elaboraciones internas | ¿El trabajo con plastilina les ha permitido darse cuenta o aprender algo acerca de usted mismo? |
| | ¿Creen ustedes que la plastilina les permite expresar o comunicar? |
| | ¿Teniendo en cuenta el trabajo de hoy, que creen que se pudo expresar y comunicar? |
| | ¿Habría otras cosas que les gustaría expresar a través de este medio? |
| Conocimientos del entorno laboral | ¿Creen que trabajar con plastilina, les ha ayudado a comprender emociones relacionadas con su trabajo? ¿Cómo? |
| | ¿Consideran que este ejercicio les ha permitido tener mayores conocimientos respecto a su trabajo? Si afirmativo ¿Cuáles? |

| | |
|--|--|
| | ¿Creen que la plastilina es útil para aprender aspectos relacionados a su trabajo? |
|--|--|

| Categoría: Estrategia De Afrontamiento | |
|--|---|
| <i>Subcategoría</i> | <i>Preguntas</i> |
| Afrontamiento del entorno laboral (Tolerancia a factores laborales- Estabilidad emocional) | ¿Este ejercicio les ha permitido en alguna medida afrontar su entorno laboral? ¿cómo? |
| | ¿El trabajo con plastilina les ha permitido experimentar bienestar? |
| | ¿Hay aspectos del trabajo que les incomoden? ¿Cuáles? |
| | ¿Este ejercicio facilitó que ustedes puedan tolerar esos aspectos que les incomodan del trabajo? |
| | ¿Consideran que el modelado de plastilina puede ayudarles a afrontar el estrés laboral? (La pregunta estaba en uso a futuro) |
| | ¿Consideran que el trabajar con plastilina les ayuda a manejar aspectos emocionales relacionados con su trabajo? |
| Concepción de sí mismo | ¿Han podido identificar aspectos positivos en ustedes (que le gusten o le generen beneficio) al trabajar con plastilina? ¿Cuáles? |
| Relaciones interpersonales | ¿La plastilina les ha ayudado a relacionarse mejor con otros? |

| | |
|--------------|--|
| | ¿El trabajo con plastilina les ha permitido interactuar con nuevas personas? |
| Uso a futuro | ¿Consideran útil seguir explorando el uso de la plastilina? ¿Estarían dispuestos a hacerlo a futuro? |

Anexo 4. Transcripciones de las entrevistas

4.1. Transcripción Primer Taller

- E: Entrevistadora
- Sujeto 1: Conductor ambulancia
- Sujeto 2: Auxiliar de Almacén
- Sujeto 3: Auxiliar Enfermería
- Sujeto 4: Conductor ambulancia
- Sujeto 5: Auxiliar Enfermería
- Sujeto 6: Auxiliar Laboratorio
- Sujeto 7: Auxiliar Vacunación
- Sujeto 8: Auxiliar Vacunación
- Sujeto 9: Auxiliar Farmacia
- Sujeto 10: Atención al usuario
- Sujeto 11: Enfermera jefe
- Sujeto 12: Servicios generales
- Sujeto 13: Administrativo
- Sujeto 14: Auxiliar/Promotora Rural

E: antes de empezar quiero que me cuenten un poquito cómo se sienten anímicamente, por acá?

S5: Bien

E: ¿por acá?

(risas)

S11: Estoy llorando (risas)

E: por acá qué tal? ¿Qué sentimientos hay en este momento si me pueden decir? Por acá

S8: si, bien

E: Bien todo bien? Por aca?

S6: Bien, tranquilas

E: ¿tranquilas? Bueno, se van a sentir más tranquilas. Listo, yo le pasé una barrita que está afuera de la caja, quiero que la empiecen a amasar y le empiecen a dar formita como quieran, empiecen a interactuar con la barrita. La aplastan...la pueden partir, pueden hacer bolitas, cuadritos, lo que quieran

(se escuchan risas)

E: quiero que empiecen a pensar cómo se sienten al tocar la plastilina, qué sienten ustedes al tocar la plastilina?

S11: (Risas) a estas mujeres no les pregunte

S6: Nada pues, relajante

S11: Este grupo siempre es así

E: no importa, no importa (risas) Lo importante es que lo vivan, sigan tocando, sigan amasando. Por acá cómo se sienten, qué sienten al tocar la plastilina?

S4: mm un dolorcito en los dedos, en la punta de los dedos

E: le duelen? La idea es que entre uno más la amasa se hace más suavcita ¿no?

S4: Sí

E: Entonces sigamos amasando, por favor. Por acá ¿cómo se siente al tocar la plastilina, qué siente?

S5: Suavidad

E: Por acá cuéntenme un poquito que sienten al tocar la plastilina

S2: Suavidad

E: ahora les voy a pedir un favor un ratito y es que la puedan oler, la plastilina. Ustedes también, por favor. Vamos a oler la plastilina, ¿qué les evoca?

S8: Ganas de comerla

E: ¿ganas de comerla?

S8: SI

E: Bueno, ¿por acá que les evoca?

S12: A la niñez

E: qué les evoca eso, qué les hace pensar, qué les hace sentir cuando la tocan, cuando la huelen? Por acá me dicen que niñez e infancia, ¿ustedes qué sienten?

S7: Relajación

E: ok por acá, ¿qué les recuerda ese olor o en qué piensan cuando la huelen, cuando la tocan? ¿Hay algún recuerdo?

S4: Los juegos de la niñez, ¿no?

E: la niñez

S10: la tranquilidad, la inocencia también

E: como una relajación

S10: Sí, una relajación

E: ustedes ¿qué piensan cuando huelen la plastilina, cuando la sienten? ¿Hay algún recuerdo?

S6: Cuando era estudiante, en el colegio

E: mmmm digamos que es como un común denominador, nos recuerda a nuestra niñez porque generalmente uno trabaja con plastilina cuando es niño, cuando ya crece como que uno no la vuelve a usar. ¿Ustedes piensan en alguien cuando tocan la plastilina?

S11: En mi ex

S3: El manteco (risas)

S11: Ese ya se murió decí (risas)

E: ustedes por acá, ¿piensan en alguien cuando tocan la plastilina?

S8: Sí

E: ¿en quién piensa?

S1: Yo recuerdo a mis niñas, a mis hijas cuando eran niñas, yo les ayudaba con esto

S8: Yo con esto les ayudaba a hacer las tareas (hijos)

E: también hay como un recuerdo muy ligado a la infancia ¿no? Por acá, a ustedes les recuerda a alguien esa plastilina o a algo?

S6: La niñez, pero sobre todo cuando nosotros hacíamos los trabajos del colegio, las maquetas de...

S13: Biología y geografía también, ¿no?

E: como muy pedagógica también

S6: cuando son pequeñitos también usan

E: esos recuerdos de infancia, de niñez que ustedes me comentan, cómo les hacen sentir esos recuerdos que tienen ustedes? Por acá por ejemplo, que me dijeron “yo pienso en mis hijos” ¿cómo le hace sentir eso, qué emociones trae?

S1: Recuerdos muy bonitos

E: ¿Son emociones?

S1: Felicidad

E: ok. ¿Por acá ustedes qué emociones tienen o sienten cuando tocan la plastilina? O si piensan en sus recuerdos

S9: que ha pasado mucho tiempo

E: qué sería eso, cómo una nostalgia?

S9: Sí

E: Ok, por acá alguien más? (silencio) no? Bueno. Ustedes cómo, qué emociones les evoca tocar la plastilina? O recordar la infancia, la tranquilidad, cómo se siente?

S10: Estabilidad, recuerdo hacer las tareas con mi hijo, entonces son recuerdos muy bonitos.

E: Ajá, claro el compañero también tiene un recuerdo muy similar y es los hijos, el apoyo, las tareas, por allá también me dijeron lo mismo.

Bueno, yo les pasé un color al azar a cada uno y por ahí me dijeron “no ese color no me gusta”

S4: Ya que (Risas)

E: Pero bueno, por ejemplo, ese color que tu tienes ahí es el morado, ¿en qué te hace pensar? ¿Si pudieras darle una emoción, qué emoción le darías a ese morado?

S3: uuuh no sé, a ver, esperese pienso

E: lo primero que se le venga a la cabeza

S3: No, no sé, no me gusta ese color

E: ¿no te gusta?

S3: No

E: Ok, ¿el azul?

S13: El cielo, tranquilidad

E: ok, ¿por acá?

S6: La naturaleza

E: la naturaleza el verde

S11: Muerte

E: el café, ok. Por acá el amarillo?

S4: El sol que nos está abrigando estos días que ha estado muy escaso

E: Qué emoción le darías, qué emoción te evoca?

S4: La luz que nos ilumina no, el calor que nos presta, el abrigo

E: cómo tranquilidad?

S4: Felicidad también por ver el sol en las mañanas

E: mjm ok, tu color cuál es? El naranja, ese naranja qué te hace pensar?

S6: en una naranja (risas)

S10: Un color armonioso, llamativo, llama la atención. Me gusta, me gusta pintar colores claros.

E: Es bonito, ok hay como una relación positiva digamos con ese naranja. Por acá a ustedes? A ti te tocó el negro, si pudieras darle una emoción a ese color, qué emoción le darías?

S14: emoción? No

E: Ninguna?

S14: No porque negro significa muerte

E: muerte mjmm, se relaciona, ok. ¿Por acá? El moradito?

S12: El negro y el morado significan duelo

E: también, ok

S9: cual fue la instrucción qué pena, me perdí

E: tranquila, que ese color si fuera una persona, qué emoción tendría?

S9: tranquilidad

E: el azul tranquilidad. Tu el verde?

S5: como esperanza

E: ok bueno, aquí tenemos como contraste. Listo y ustedes por acá, tú tienes un rojito, con qué emoción asocias ese color?

S7: Con el amor

S4: Con la pasión ha de decir

(risas)

S7: Rojo pasión

E: y tu ese amarillo con qué lo relacionas?

S1: con la bandera

E: qué emoción le podrías dar?

S1: La emoción? Muy grande porque el color de la bandera es un color patrio

E: mm ya, como algo muy patriotico, ok. Y tu tienes el blanco, cómo lo relacionas, digamos, una emoción que le puedas dar a ese color:

S8: Tranquilidad, Paz

E: ok, miren como es de interesante, como que relacionamos mucho lo que vemos en nuestro contexto con esos colores y a veces no nos damos ni cuenta. Bueno.. Si pudieran escoger otro color, qué color escogieran?

S3: El negro

E: el negro, por qué

S3: Porque me gusta

E: te gusta

S11: uhh el máximo y el poderoso, el rojo

S13: El rojo pasión

E: ¿Tu estas tranquila con ese color o escogerías otro? Con el verde

S6: No, está bien

E: ok, tu?

S13: Si, a mi si me gusta el azul

E: Miren que ustedes me dijeron como que no, esos colores no, mejor los cambio, en cambio ellas que relacionaron tranquilidad y naturaleza es como más cómodo. Si ustedes pudieran elegir otro color, mejor dicho, cambiarían el color o lo dejarían así?

S8: Yo creo que lo combinaría con verde porque significa naturaleza y buen ambiente.

E: ok, tú lo cambiarías?

S1: Sí, por el verde

E: por qué lo cambiarías?

S1: Porque es el que más me gusta

E: el verde, ok. Por acá?

S14: Yo si lo cambiaría

E: por cual?

S14: Por el azul

E: Tu lo dejarías, lo cambiarías?

S12: Por un verde

E: el morado por el verde. Hay como mucha afinidad con el verde no? y con el azul también. Tu lo cambiarías el color?

S9: Yo me quedo con el mismo

E: tu?

S5: por el blanco.

E: por acá cambiarían sus colores

S10: Yo no

S4: No

E: Se fue la compañera, bueno. Listo ahora, ya vamos a usar la cajita, ya la pueden abrir, ya vamos a usar todos los colores.

Bueno, lo que vamos a hacer ahorita es, la instrucción es moldeen lo que ustedes quieran, lo primero que se les ocurra. Tengan en cuenta que hay otro ejercicio entonces para que no usen toda la plastilina, por favor.

S1: no toda?

E: sí porque vamos a hacer otra figurita entonces de pronto para que no... La idea es que la moldeemos con lo primero que se les ocurra, lo primero que les venga a la cabeza

S11: con todos los colores?

E: como quieran, si quieren usar todos los colores, los usan, lo que si les digo es que, de pronto guarden un poquito porque hay otra figura más adelante.

S11: podemos usar la mitad de los colores

E: ajá, mejor

S8: hacemos una figura y ya?

E: sí, la que quieran, puedes usar todos los colores, si quieres si no, lo que si es que guarden un poquito para la siguiente figura, listo? Pero si quieren involucrar todos los colores, uno solo, como quieran.

(se escucha que interactúan en los diferentes grupos mientras realizan el ejercicio)

E: eso es lo primero que se les venga a la mente, no importa

S11: Sin celular, no doctora? ¿Sin ayuda no? ¿Sin celulares ni nada no?

E: No, pues la idea es que fluya de la imaginación

S3: no sé qué hacer, a mi no me da la imaginación

E: lo que quieras, lo que tu quieras

S11: hazelo sin nada, carajo ola

E: si, tiene que ser sin nada, que fluya

S3: No yo no sé.

S11: Ya lo esperamos ingeniero con el refrigerio

(risas)

E: eso! Motivense, entre más rápido acabemos

S3: Yo vine por el refrigerio

S11: Yo por el refrigerio dice, no, está muy chevere

(Risas)

(Se escuchan diferentes y variadas Interacciones entre los participantes)

S6: cierre los ojos y lo primero que se le venga a la cabeza

S11: Mi amor escondido

E dirigiéndose a S3 quien se mantiene quieta: no si no fluye no importa, tranquila, si no fluye no importa.

S3: No, no me sale

E: no hay problema, siguela amasando si quieres

S11: está estresada. Ya estoy que lloro, decí. Yo no puedo nada, ya no me digas nada, quiero suicidarme decí (en broma)

S3: No, tampoco

(Risas)

S11: Me voy a tirar de esta silla y no me detengan (en broma-Risas)

E: listo? Bueno esperemos a que acaben por acá.

S11: Ola que pensará la doctora de hacer una terapia aquí

E: tranquila, no se preocupen. Bueno por acá ya acabamos, le voy a tomar una foto a tu obra, listo

E: ¿Qué nombre le pondrías a esa figura?

S4: Es mi casa

E: tu casa? Ok. Qué emoción te genera ese figura

S4: eh, llegar a mi casa todos los días con bien y ver a mi familia.

E: ok, ese es como tu propósito? Llegar a casa con bien. Qué emociones podrías decirme que identificaste cuando estabas haciendo la casita?

S4: Recuerdos de cuando la historia que me contaba mi mamá de cuando ellos construyeron la casa, se hace poco poco con esfuerzo, dedicación y trabajo.

E: ok es como, ¿qué nombre le pondrías? Felicidad, nostalgia, orgullo? ¿Qué le pondrías?

S4: Responsabilidad

E: responsabilidad, oK. Crees que, bueno tu me dijiste que es como el deseo de llegar a casa despues de una jornada laboral, entonces es como la forma en que lo puedes relacionar con tu trabajo, verdad?

S4: Si

E: ok... por acá, ya acabaste? Falta todavía? Dale, si quieres acaba, no hay problema. Me voy por acá... bueno a ver, les voy a tomar unas foticos a sus obras (risas) no importa tranquila, tu ya acabaste o te falta todavía?

S12: Todavía me falta acabarla

E: ¿Falta todavía? Bueno las voy a dejar terminar... Por acá ya acabaron o falta?

S1: Falta

E: Falta, bueno... Por acá alguien ya acabó?

S6: Nooo

E: Bueno, los voy a esperar entonces, no se preocupen... Tu ya acabaste? A ver

E: Bueno cuéntame cómo le pondrías a esa figura

S10: Es el dibujito que le encanta mucho a mi hija, es un... no recuerdo el nombre, pero es un... no me acuerdo pero le gusta, tiene peluches, tiene cobijas, entonces yo me acordé de una de eso.

E: es un personaje?

S10: es un personaje que le encanta a ella, entonces me acordé como de la ilusión de ella, así dibuja y siempre dibuja a su personaje, incluso tiene la película, entonces me acordé.

E: le gusta mucho

S10: Sí

E: Ok... ¿qué emoción podrías decir que te hace sentir ese personaje?

S10: De pronto la alegría del compartir con mis dos niñas que tengo

E: mjmm alegría

S10: Me gusta eso, llegar a la casa, abrazar lo primero es encontrarse con ellas, la alegría de esperarme, es mi vida, entonces si.

E: ajaaa, que lindo, comprendo cómo, entonces digamos que la forma en qué relacionas la figura con tu trabajo sería como también parecida a la del compañero, el poder llegar a casa y compartir con tu familia.

S10: Si, con mis nenas sobre todo, la luz de mis ojos.

E: que lindo, bueno, muchas gracias. Le voy a tomar una foto, está super... Listo, alguien más acabó? Todavía no? Bueno... por acá, mientras acaban les voy a preguntar, reconocen alguna emoción mientras están haciendo eso? Tu cuéntame porque me interesa, ya que veo que pudiste hacer algo (risas) pues se te ocurrió

S11: Ya que te obligamos

E: no no no, si no querías podías no hacerlo pero ya que veo que digamos, rompiste como el bloqueo, cuéntame, qué sientes cuando estás amoldando la plastilina?

S3: Tranquilidad, emoción... ehh, que más.

E: qué estás haciendo?

S3: Esta es mi casa

E: tu casa, ok

S3: Y aquí iba a hacer un muñequito

E: cómo podrías relacionarlo...

S3: que cuando uno sale del trabajo, la emoción de llegar a su casa, yo tengo mis hijos y llegar a verlos

E: Ok, muchas gracias, super... Ustedes por acá que sienten? A ver, aquí hay una flor y un sol

S11: Un rayito de esperanza

E: ajaa, ¿qué emociones sientes cuando haces tu figura?

S11: Agradecimiento, cariño

E: mjmm, cómo podrías relacionar esa figurita con tu trabajo?

S11: No

E: No, no hay ninguna relación?

S11: No

E: ok... le voy a tomar una fotico, gracias... Bien, por acá hay un arcoiris, cuéntame un poquito

S13: El mejor (risas) el mejor de esta tarde, representa la resiliencia, la aceptación al cambio. En el trabajo hay días buenos y días malos

E: mjmm, ok

S13: Espere quito el anillo de compromiso

E: No salió, tranquila (risas)... Bueno y tu? Qué estás haciendo por ahí?

S6: El amor el amor

S11: El amor no existe

S6: no mentira

S11: el amor si existe pero en las novelas (risas)

S6: que dependiendo de la personalidad que nosotros tengamos, pueden encajar en nuestra vida emm, como lo puedo decir, diferentes situaciones

E: mjmm

S6: por ejemplo amigos, eh trabajo, eh oportunidades, entonces cada cosita significa como algo que compone la vida de uno a diario

E: ok, que lindo, ok, cómo te hace sentir eso que me cuentas?

S6: Bien, bien porque en el trayecto que he tenido he sido más bien bendecida por conocer personas nuevas, por cada vez tener mucha más experiencia, por cada vez salir adelante.

E: ok, muchísimas gracias, bueno me voy por acá... por acá ya terminaron? Si? Bueno a ver, le voy a tomar una foto, cuéntame ¿qué nombre le darías a esa figura?

S8: A esta figura? Una flor

E: una flor? Ok... qué te hace sentir esa flor?

S8: Esta flor me hace sentir eh... que le da más belleza a mi casa que crea no? Porque sin flores es como no haber nada, como un sitio vacío, sin alegría y con las flores se alegra la vida.

E: mjmm, ok que bonito.. Si pudieras relacionar esta obra que tú hiciste con tu trabajo, cómo la relacionarías?

S8: eh pues aquí por ejemplo nosotros pues, eh, la relaciono con la población, para darles nuestra, nuestros servicios a la comunidad, con gratitud y mucho cariño hacia ellos, sobre todo a los abuelitos que son como unos niños.

E: Si, ok muy lindo muchísimas gracias... ¿Por acá qué tenemos? Me voy a sentar aquí un segundo... ¿Qué nombre le pondrías a tu figura?

S1: Nombre... le colocaría Jorge

E: Jorge

S1: Jorgito (risas)

E: y quién es jorgito?

S1: Puede ser un paciente que lo encontramos en un accidente

E: mjmm un paciente

S1: Lo encontramos en el piso y le vamos a brindar los primeros auxilios

E: ok, le van a salvar la vida, ok

S1: Sí

E: ¿Qué emoción te representa Jorgito?

S1: eh, pues la emoción de que lo vamos a poder auxiliar, llevarlo al centro y salvarle la vida. Es una emoción poder salvar una vida

E: ok, qué sería, qué le podemos poner, como un sentimiento... felicidad, agradecimiento... solidaridad

S1: pues... solidaridad

E: mjmm como ayuda no?

S1: Sí

E: ok, entiendo que eso te hace sentir como emocionado, bien?

S1: Si señora

E: ok, muchas gracias... por acá? Qué lindo, a ver ven le tomo una foto

S1: Si es una hermosura, no?

S8: Mucha creatividad

E: que nombre le pondrías a esta obra?

S2: Ternura

E: ternura, tiene una flor y un corazoncito no? ¿Cómo te hace sentir eso aparte de ternura?

S2: emm...libre, me gusta

E: mjmm, ok, listo muchas gracias... Por acá quién me falta? Todas me faltan... ¿Quién quiere comenzar?

S5: usted que ya terminó

S9: Nosotras estamos en proceso

E: bueno, mientras lo acaban, por ejemplo tú, cuéntame que estás haciendo?

S14: Qué? (Risas) No mentiras

E: ¿Qué nombre le pondrías?

S14: no, trataba de hacer un garfield

E: ok, cómo te hace sentir ese Garfield?

S14: Arriesgada

E: arriesgada? Por qué?

S14: porque en esta vida hay que arriesgarse a todo, cosas buenas cosas malas... y una flor

E: una flor, este fue el primer color no? Ok... cómo relacionarías ese arriesgarse o esa figurita con tu trabajo?

S14: con mi trabajo...

E: no?

S14: no

E: no importa, está bien, no hay respuestas ni buenas ni malas... Bueno por acá hay ¿ qué nombre le pondrías a tu figurita?

S14: No le puedo colocar la nariz (risas)

S9: Mi figura es una mariposa

E: a ver ven le tomo una foto a la mariposa... listo ¿ Qué te hace sentir esa mariposa?

S9: En este momento tranquilidad mmm...me hace sentir alegre, feliz

E: ok, me gusta los colores también que usaste no? Son como muy vivos

S9: Si

E: cómo podrías relacionar esa obra con tu trabajo?

S9: Con mi trabajo? Ehm... que me siento bien con lo que hago, me siento bien, creo que como es una mariposa vuela, es decir, explora hace cosas, investiga o busca nuevas como, cosas por hacer no?

E: ahh ok, listo muchas gracias... por acá? Qué tenemos?

S5: Un osito... dormilon (risas)

E: cuéntame, qué emoción tiene ese osito o que emoción te hace sentir ese osito?

S5: Digamos como, la niñez

E: ok... y eso te hace sentir feliz, triste, nostálgica?

S5: No, digamos que porque tuve una infancia feliz

E: aah ok... como recuerdos positivos?

S5: Sí, muy positivos

E: podrías relacionar esa figura con tu trabajo de alguna forma?

S5: Sí

E: ¿cómo lo relacionarías?

S5: Eh...en el, eh, en los niños

E: ¿en el trabajo con los niños?

S5: Mjmm

E: ok... bueno y esta es? ¿Qué nombre tiene esta?

S12: Esta es una rosita

E: una rosita morada

S12: Sí

E: ¿cómo te hace sentir esa rosita?

S12: bien

E: ¿bien? ¿Hay alguna emoción en específico? ¿Felicidad, tristeza?

S12: a mi me da felicidad porque me gustan mucho las flores

E: mjmm ¿qué te evocan las flores? Es como, por allá me dijeron, que por ejemplo, cuando una casa tiene flores se ve como muchísimo más viva

S12: Si es que en la casa cuando tiene flores es como que hubiera harta gente

E: ok eso te hace sentir bien?

S12: Sí

E: ¿cómo relacionarías esa rosa con tu trabajo?

S12: mmm me hace sentir más feliz en mi trabajo, que yo esté con mis flores a mi eso como que me da más ánimo y fuerzas para yo seguir adelante.

E: ¿Te gusta verlas?

S12: si me gusta verlas, cuidarlas

E: ok, bueno muchísimas gracias... Listo, bueno ya acabamos con esta primera parte.

Ahorita hacemos el segundo ejercicio, el segundo ejercicio es que por favor ustedes moldeen algo que les ayude cuando esten estresados o cuando esten tristes. Ustedes dicen “esa cosa me ayuda, cuando yo me siento mal, pensar en esto o hacer esto o ver esto me ayuda a sentirme mejor” ¿listo?. Si es algo similar a lo que me dijeron no importa, moldeemoslo otra vez porfa.

S4: Como personas?

E: Vamos a hacer algo que nos ayude a enfrentar como esos momentos dolorosos. Si estamos estresados, si estamos tristes, digamos piensas en algo y dices eso me ayuda, pensar eso o hacer eso o ver eso, lo que quieras.

S10: ¿por medio de la plastilina?

E: sí, o sea, representalo como quieras. Traten de hacerlo, no tiene que quedar perfecto.

S4: Este ya lo desbaratamos ¿no?

E: si, si quieres

S3: ¿Qué es que toca hacer?

E: algo que te ayude cuando estas triste o enojada o estresada

S11: Renegar, pelear

E: si puede ser, representalo como puedas... Claro, es válido. Recuerden que no hay emociones buenas ni malas y aquí tampoco hay respuestas buenas ni malas, es como lo sientan, nada está mal, todo es válido. Si no les sale también es válido, no se preocupen.

(Se escucha interacción y risas mientras trabajan en la consigna)

S11: A mi me gusta llorar

E: es una forma como de liberarse ¿no?

S11: Si, a mi me ayuda artisimo

E: Llorar está bien. A veces a uno le enseñan que la tristeza es mala o que sentirse enojado está mal pero no, las emociones son algo natural, aparecen y hay que aceptarlas y vivirlas asertivamente.

E: a ver me voy por acá perdón, ya terminaste? Perdón estas las agregaste después o son parte de esta misma representación?

S11: no, estas eran con el primer ejercicio pero no me dejó terminar (risas)

E: perdoname, estas como las unirías a esa representación?

S11: es mi familia...

E: La familia

S11: Yo si cuando tengo mucha rabia o estoy que mejor dicho exploto y muy triste, yo tengo que llorar porque sino, no puedo estar tranquila ni en paz

E: mjmm y es sano

S11: tengo que llorar y eso me hace sentir full

E: ven le tomo una foto... es como permitirse digamos tambien sentir y despues

S11: si claro,se vuelve a comenzar, coge mas fuerzas y se levanta con más fuerza,

E: mjmm ok

S11: Dice uno "secate las lagrimas, sigue adelante que tu puedes" Si has podido con un marido como no vas a poder con la vida, esto es mas sencillo (risas)

S3: Si has podido con un marido como no vas a poder con dos (risas)

S11: no pues ahí si no, hasta allá no se llega

S13: Hasta allá no me da (risas)

E: Bueno, por acá estoy viendo una nota musical

S13: Si, pensé que no se parecía

S3: Yo casi la daño diga

S13: Yo casi la daño, entonces, parece ser una clave de sol. Cuando estoy triste o estresada me gusta llegar a hacer música y ya

E: y lo incorporaste a tu representación anterior

S13: Sí porque eso es tranquilidad, está lloviendo, música, está haciendo sol, música, estoy feliz, música, estoy triste música.

S11: Vea y el trago que usted decía? (risas) la botella al lado, por favor.

S13: Esperese me hago una cerveza

S11: esperese y verá

E: El ocio, el ocio... por acá, qué estamos haciendo?

S3: Ah no, yo, una muñeca

E: una muñequita, mjm, cómo te ayudaría eso? ¿Cómo crees que te ayudaría eso?

S3: mmm no

S11: si sabes, si sabes

S3: no sé ... no

E: bueno, no hay problema, le voy a tomar una fotico. ¿Cómo te sientes en este momento?

S3: perezosa, la verdad

E: cómo cansada?

S3: cansada, he trabajado dos días de seguido en urgencias

E: mjmm si señorita

S3: y el cuerpo ya lo sabe

E: si señorita, es muy válido

S11: no es para ir a discoteca sino para ir a acostarse

S3: la camita hace falta, estirarse

S11: ay que rico, con los hijos

S6: con un hijito al lado durmiendo

S11: Ay si, no pues la mia la chiquita no deja sus gallinas, sus pollos y sus animales, ella no deja. Ella anda atrás de sus gallinas metiéndose

E: por acá, ya acabaste o necesitas más tiempo?

S10: esta es una palomita

E: ok una palomita

S10: Bueno en momentos tristes, yo pasé una situación muy triste, muy dolorosa y en el momento más triste me apegué mucho a dios

E: ok es como, como tu apoyo

(S10 narra en voz muy baja una experiencia personal que aún le afecta y está relacionada con un accidente que sufrió una de sus hijas, refiere que fue muy doloroso y que a pesar de que su hija se ha recuperado aún siente dolor cuando lo recuerda, pregunta si es normal. En el audio su voz es casi imperceptible)

S10: ...mi fortaleza es que el nos ayuda a seguir adelante (dios)

E: que bonito, es importante identificar esos apoyos. Es lo que les decía, es normal sentirse triste, es normal sentirse agobiado porque somos humanos y como que respondemos con ese sentir y por eso es importante identificar que nos ayuda, y ese es el propósito de este ejercicio.

Es como un tipo de duelo... es un proceso, es un paso a paso, digamos que uno a veces se compara como " ve a esta persona le pasó lo mismo" no, porque todas las personas somos diferentes ... si te entiendo, a veces uno piensa que la vida es un poco injusta pero hay cosas que son inevitables, la cosa está en cómo lo afrontamos y en sabernos conocer y escuchar a nosotros mismos y aceptar eso que tu me dices "todavía tengo miedo" " todavía estoy asustada" "todavía me duele" y es normal, esas emociones están allí con una intención, el miedo nos protege y nos ayuda a sobrevivir... La intención es día a la vez, un paso a paso, una cosita a la vez, a veces parece que son cositas chiquitas pero en verdad son avances gigantes y hay que felicitarse por eso, y hablarse bonito porque uno también necesita hablarse bonito a uno mismo... es un proceso, y están acompañadas entre ustedes que es lo importante.

Ven le tomo una foto a tu palomita

S10: Está fea perdonará

E: no, no señora. Uno no es un artista, listo, muchas gracias... Por acá tienen algo? ¿Me quieren contar? ¿Todavía les falta terminar? ¿Vuelvo después?

S7: mjmm después

E: ¿ya acabó? Perdón, ¿qué hay por acá? ¿Una cancha?

S1: Sí

E: ah ok, un deporte

S1: está un poquito torcida la barra (risas)

S8: Está que se cae (risas)

S7: ¿un poquito?

S1: se ve muy tierna no?

S8: Poquito dice (risas)

S1: está medio torcida pero bueno

E: no, está bien, vea yo la vi y la entendí perfectamente... ok digamos que el deporte es una cosa que a usted le ayuda a sentirse mejor.

S1: Si claro

E: ok perfecto

S1: me quita el estrés, el aburrimiento, lo pone más más ágil a uno

E: mjmm de hecho eso es como del cuerpo no? Cuando uno hace ejercicio libera endorfinas, libera serotonina que es como una forma comprobada que le va a ayudar, si señor. Una muy buena herramienta

S1: si, todo.

E: bueno acá ya vuelvo... por acá, qué tenemos por acá?

S12: No acabamos

E: no acabaron? Bueno les voy a ir preguntando, por acá qué tenemos?

S9: Yo estoy dibujando como un, digamos como una, una parte como tranquila de naturaleza

E: un paisaje?

S9: si un paisaje

E: ven le tomo fotico... eso es algo que te ayuda a sentirte como más tranquila?

S9: Si, o sea estar en una parte verde me da ,ehh, tranquilidad.

E: ok bueno, por acá?

S5: Eh la musica

E: ah que lindo a ver, por allá también me dijeron que la música, ¿cómo te hace sentir eso?

S5: eh me hace que me relaje

E: relajación, es arte no? Miren que son como diferentes variables del arte... Por acá?
Comida

S12: mjmm

S5: Preparar más que todo no?

E: preparar?

S12: si, a mi me encanta eso

E: cocinar

S12: Mjmm

E: y cocinas para ti, cocinas para alguien más?

S12: yo cocino para mi, para mi familia y para todo el mundo que me piden de comer. Me gusta cocinar, me siento feliz.

E: mjmm que bonito, muchas gracias... por acá

S14: la música y el fútbol

E: mmm el deporte también y la música, ahí las integró... cómo te hace sentir cuando vas a hacer deporte...

S14: Bien

E: como que te lib

S14: liberas mjm

E: ok, bueno muchas gracias... bueno acá ya acabaron?

S8: Es un marranito

S7: Está sin comer desde ayer

S8: Sin comer desde ayer todavía (risas)

E: ay que linda

S8: Es un chanchito

E: es un perrito?

S2: Si es mi perrito

S8: si ve que está fracturada la patica, vea

S11: ese es mi novio (risas)...

E: ¿Por acá qué estás haciendo tu?

S8: No sé, digale

S7: se supone que es una cama

E: ah es una cama, si si si, ahorita ya

S7: ahí le pongo una almohadita

E: no tranquila, qué te representa esa cama?

S7: Descansar, relajarse

E: Ok eso te ayuda, listo muchas gracias, el descanso... Por acá, a ver cuéntame, qué hiciste?

S6: una flor

E: ¿cómo te ayuda eso a sentirte mejor?

S6: Porque la flor inspira tranquilidad, es hermosa, tiene belleza y eso es lo que a uno le da tranquilidad

E: ok, como verla?

S8: si verla, sentirla, olerla

E: cómo a través de los sentidos, vivirla.

S6: sí

E: ok, muchas gracias... dejame tomarle una foto, no la vayas a desbaratar...

Bueno muchachas? Cómo se sienten ahorita, creen que hay una diferencia entre cómo llegaron y como están ahorita

S3: Bien

S6: claro

S4: Como siempre

S6: el unico

S11: no ya, si relajó... nos hemos reído y sobre todo mirando esa cerveza

S6: ella solo estuvo pensando en la cerveza

S13: vea y poker, ni más ni menos que poker de pronto

S11: no es cualquier cosita

S13: Es que es viernes, me inspiré en eso.

E: ah bueno, ese es el ocio... ustedes habían trabajado antes con plastilina

S11: mm no

S3: No

S13: yo en mi niñez

S11: no

E: tampoco?

S11: no, casi no miramos eso, en mis tiempos no había, había pizarra no más (risas)

S13: Con tizas no más

S3: con tizas y el borrador, nos tirabamos el borrador

S11: Con barro jugábamos

E: ¿ustedes creen que este momento les ha permitido aprender algo? Si no, no importa

S11: a relajarnos, a tranquilizarnos, a reirnos

S3: A pensar

S6: a identificar que para todo hay tiempo, no siempre va a ser trabajo todo.

E: ajamm, importante, muy importante. Y de ustedes mismos han aprendido algo, de ustedes mismas? Pues eso que me dices tu es como de uno mismo, es importante reconocer que hay tiempo para todo

S11: ay si

E: y también es importante relajarse, permitirse esos espacios... Bueno, ustedes creen que se pudieron comunicar hoy a través de la plastilina?

S11: si, sentimientos, uff total, por mas que digan que no, salen bastantes sentimientos

E: Bueno, no la hice llorar, solo ahí

S11: no, eso es cuando tengo rabia o tristeza pero no la tengo, estoy contenta

E: bueno eso me alegra mucho

S11: Si ahorita no, no hay por qué llorar

E: ustedes creen que la plastilina sería como un material útil para aprender cosas nuevas?
Para expresarse?

S11: Si

E: la seguirán usando o es un no, un ratico no más? Que también es valido no?

S6: mm si

S11: hay que seguirla utilizando no? Pero hoy dañemos todo no? Por donde empezamos?
(risas)

E: ese impulso de destrucción... ustedes creen que hay algún aspecto del trabajo que las incomode, que las haga sentir mal, qué se pueda mejorar?

S11: No, ni volviendo a nacer

S13: ni construyendola nuevamente todavía

S11: si hay por ahí algunas cosas no?

S6: Si puede haber dificultades y todo eso pero creo que esa es la personalidad de cada quien

E: cómo el afrontamiento que se hace?

S6: si, es algo difícil

S11: cada cual tiene su forma de reaccionar, su forma de ser y eso no lo puedes cambiar, ya viene de cada uno creo yo.

E: si, son como los rasgos, pero uno los puede educar no?

S11: si pero cuando tu sabes y aceptas el error no? Cuando tu no sabes y no aceptas el error vas a seguir cometiendo el mismo error diciendo yo y yo y yo sin pensar en los demás.

E: mjmm lo importante de este tipo de ejercicios también no? Miren que es un espacio para compartir, para charlar, para reirse... Creen que a través de la plastilina se pueden enfrentar esas cosas malas que de pronto viven laboralmente? O que les incomodan?

S6: mmm no, no creo

S11: no creo, es muy difícil expresar eso

E: difícil

S11: es como decir la compañera (s3) ella no quería hacer nada

E: y es valido también, es que es mover emociones

S11: y no le puedo decir “ah por qué no haces” “tienes que hacer lo mismo que ella”

E: mjmmm claro

S11: Hay que respetar como esa... aunque no las comparto no?

E: También es como una cosa muy personal no? Es que estamos moviendo emociones y eso es difícil, no es solo decir “ah tal cosa” se entiende que también es complejo. Bueno muchas gracias, me voy por acá, a ver si ya les traen el refrigerio... Bueno me voy por la otra mesa, les pregunto, se me fueron, pero bueno... Yo les pregunto, habían trabajado antes con plastilina?

S7: no

S2: Solo en el colegio

E: en el colegio...cómo se sienten ahorita? Mejor dicho, creen que hay una diferencia de como entraron al ejercicio a como se van del ejercicio?

S2: Si, felices, nos reimos

S7: No sé, le quita a uno el estrés como de tantas cosas

E: si les sirvió como para desestresarse?

S7: si

E: eso me alegra mucho, creen que han aprendido algo? De ustedes, del trabajo? En general?

S2: si, que tenemos que darnos también nuestro espacio para... no todo puede ser trabajo porque uno se estresa y se carga

E: mjmm ok, bueno, qué más les pregunto... ¿ustedes creen que hay aspectos del trabajo que les incomoden? Que les molesten?

S7: mmm no, para decir así no?

E: bueno, digamos que si los hay, creen que la plastilina es una herramienta útil para enfrentarlos?

S2: ahh, si

E: bueno ahorita que llegó la compañera también, crees has tenido algún aprendizaje del ejercicio?

S8: aprendizaje bueno pues que aquí nos desestresamos, nos reimos, dejamos un poquito pues, aunque no dejamos de pensar en nuestro trabajo que nos alcanzamos o asi, pues por un momentico nos olvidamos y nos desestresamos

E: como a relajarse?

S8: A relajarse

E: ok, bueno a ver, qué más les pregunto por acá? Ustedes seguirían usando la plastilina como una herramienta para afrontar el estrés o mejor no?

S7: si

S2: Si

E: si porque si no, no hay problema, de eso se trata

S8: Sí, aunque no podemos dibujar, ella es la hábil

E: ah uno cree que no pero las representaciones están bonitas, como el perrito fracturado... creen que la plastilina les ayudó a relacionarse entre todos mejor? Que se rieron, estuvieron

S8: Si

E: hubo como una mayor conexión no? Ustedes tienen este espacio con los compañeros frecuentemente o casi no?

S7: No, así no no?

E: como de integración

S8: si

S7: cuando?

S2: Cuando tomamos el café (risas)

S8: Claro

S2: pero espacio que nos den así para estar así no

S8: ah no, así no, un ratico si

S7: un ratico

E: bueno, por favor, tengan en cuenta que el segundo ejercicio tenía la finalidad de que se pudieran dar cuenta de que son esas cosas que les hacen sentir bien y utilizarlas cuando estén tristes, cuando estén abrumados... bueno, muchas gracias.

Bueno, les pregunto, ¿habían trabajado antes con plastilina?

S10: hace rato

E: en la niñez tal vez?

S10: No yo le sabía ayudar a hacer tareas a mi niño

E: ah cierto que me contó, cómo en apoyo. ¿Ustedes creen que aprendieron algo de este ejercicio?

S4: si

E: qué podría decir que aprendió?

S4: a identificar no? Las cosas que son más importantes para uno

E: como los recursos que uno tiene, mjmm... bueno, sobre ustedes mismos han aprendido algo?

S10: Si

E: qué aprendiste tú?

S10: De pronto por medio de los dibujos, de moldear digamos, a sacar todo lo que tiene uno adentro

E: a expresarse

S10: como a quitar cargas

E: mjmm, qué crees que pudiste expresar hoy?

S10: de pronto sentimientos de emoción o de tristeza como le conté

E: lo que me contaste aja, perfecto, esa es la idea no? Parece una simple representación pero mueve mucho y es como la excusa para hablar. Bueno... ustedes seguirían trabajando con plastilina? Es decir, la volverían a usar como para relajarse o mejor no, mejor otra cosa?

S10: Si, me parece bonito

E: bueno, creen que este ejercicio les ha ayudado a comprender de pronto emociones más relacionadas con el trabajo?

S4: si

S10: a liberar el estrés y la carga laboral

E: a liberar la carga laboral... ok, si hay algún aspecto que les incomode del trabajo, creen que este material sería algo util para enfrentarlo o es mejor ir como por otros medios? No se solucionaría tan facil.

S10: si lo vuelven digamos a lanzar o a desarrollar, si sería bueno. Puede ayudar en la parte personal, en la laboral, el la familia

E: en general, mjmm... ok, bueno, las últimas preguntas son... creen que, bueno me dijeron que si les ayudaba a enfrentar como el estrés laboral no? ¿Creen que este espacio les permitió relacionarse mejor con los demás?

S4: ¿con los compañeros?

E: con los compañeros

S4: Claro

S10: sí porque yo no lo relacionaba mucho a usted (s4) y ahora ya

E: ajá y me di cuenta como que todos veían y se reían y que el perrito

S10: El puerquito (risas)

S4: el puerquito de la Lorena

E: esa es la importancia de tener como este tipo de espacios... bueno muchas gracias, me voy por acá

S10: Gracias a usted

E: buenos ahora si ya niñas para que puedan comer, les voy a preguntar... bueno, ustedes creen que hay una diferencia entre cómo empezaron antes de moldear y cómo están ahorita en cuanto a cómo se sienten?

S5: Yo menos estresada porque si estaba como tensa

S9: aja, estresada

S5: El trabajar con las manos ayuda como a sacar ese estrés que tiene y lleva uno por dentro

E: ¿como la manipulación no?

S5: si

E: digamos que hay como una relajación

S5: si, el movimiento con las manos

S9: sí porque digamos que trata uno de enfocarse uno en otra cosa diferente a la que estaba haciendo anteriormente

E: al trabajo? Ok, como si señora, enfocar el pensamiento en otra cosa... ¿Creen que han aprendido algo hoy, algo de ustedes, algo del trabajo? En general, aprendizajes

S9: yo que necesito salir a un campo verde (risas) sí como salir a otro espacio

E: mjmm permitirte ese... ok, por acá de pronto... si no no hay problema

S5: lo bueno es que la plastilina, uno la puede moldear a manera de uno, no cierto?

E: mjmm

S5: Eso y asi mismo es como nosotros podemos moldearnos nosotros mismos.

E: mjmm me gusta, me gusta mucho esa reflexión, miren que la plastilina tiene una propiedad y es que uno la puede separar, arrancar, romper, mezclar, pero ella sigue están disponible para moldearse, me gusta esa comparación porque asi somos nosotros, vivimos un montón de cosas, tenemos un montón de problemas, de estrés, de situaciones y parece que estamos hechos pedacitos pero seguimos siendo moldeables y haciendo de nosotros mismos lo mejor para nosotros, ese es otro aprendizaje.

Bueno, ustedes seguirían usando la plastilina como un medio para enfrentar el estrés o mejor no, puede ser otras cosas.

S5: Si pues es una de las únicas que uno pues, como se facilita el manejo y la manipulación hace que uno libere todo ese nivel de estrés que lleva.

E: mjmm, entonces si la seguirían usando

S12: Uno dice con esto me combina, algo así (en referencia a los colores) uno busca la manera de hacerlo

E: ok y creen que este espacio les permitió comunicar cosas o simplemente se quedó en la representación, porque por ahí me contaron emociones, o sea si se pudieron comunicar, les permitió comunicarse de alguna manera?

S5: Si

E: qué comunicaron?

S12: Pues en mi, yo comuniqué como que yo estuviera, la verdad en un restaurante cocinando, eh pues será porque eso a mi me gusta

E: lo que te gusta?

S12: Si, y las flores, que estuviera cultivando mis flores, la manera en que yo las tengo

E: Claro, son como las cosas que te gustan, que te ayudan

S12: Si

E: también se comunicaron muchas emociones ¿no?

S12: Si

E: Bueno... hay situaciones del entorno laboral que pueden ser estresantes o que pueden agobiarnos

S5: Mjmm

E: creen que la plastilina les ayudó a enfrentar esas situaciones y les ayudaría? O son no sé, ya como de otra índole?

S5: Pues a mi si

E: porque sino también es válido, me pueden decir no, o sea son cosas que son de pronto más complejas, que también puede pasar no... Bueno ya lo último que les voy a preguntar es, ¿creen que este espacio les permitió relacionarse mejor con otros?

S9: Si porque quizá conocer el gusto del otro, la forma de pensar del otro, la creatividad de los otros, de pronto si en algún momento sentimos bloqueo, nos ayudó como a decir bueno si ellos pudieron hacer... por ejemplo yo al principio sentí bloqueo

E: mjmm normal

S9: no simplemente inicié a coger esta cosa a darle círculos y ya, yo si digo que estaba bloqueada y si, pero después, escuchándolos a todos y del mismo ambiente o aquí en el grupo, sin querer fueron surgiendo las cosas y tratar de darle.

E: mjmm, bueno muchisimas gracias, les agradezco mucho

S5: A usted muchas gracias

4.2. Transcripción Segundo Taller

- E: Entrevistadora
- S1: Auxiliar de enfermería
- S2: Sistemas
- S3: Enfermera Urgencias
- S4: Control Interno
- S5: Psicóloga
- S6: Enfermera
- S7: Fisioterapeuta

E: Muchas gracias por asistir a este espacio es un espacio que está pensado por y para ustedes. En este momento queremos trabajar un poquito con una manualidad, queremos ver un poquito de cómo la actividad artística, cómo trabajar con plastilina pues, puede ayudarnos en este momento. Entonces bueno vamos a empezar y para empezar quiero que, por favor, de esas plastilinas que yo les entregué ustedes escojan la barrita que ustedes quieran, la que ustedes quieran. Pero bueno antes de, antes de que la escojan quiero preguntarles cómo se sienten físicamente el día de hoy.

S1: pues la verdad algo, la verdad algo agotada debido pues al exceso de trabajo, no sí me siento un poco un poco cansada con ganas de ir a mi casa a descansar

E: mjmm, y ¿ánimicamente?

S1: pues igual porque es que la verdad les eso de trabajo no es que me ayude mucho y siento me siento como sin ganas de hacer las cosas sin ganas de trabajar. Es que el exceso de trabajo me tiene muy muy agobiada y me estresa mucho y entro como en una desesperación.

S2: a mí me duele el cuerpo y anímicamente, aburrido, no más.

S3: pues sí la verdad es, hablo por mí, estoy un poco cansada por los turnos porque a veces está llena la sala de urgencias, casi no podemos dormir ni comer durante los turnos, pues eso es muy agotador y pues, si pasa algo la gente se empieza a quejar. Bueno, ha sido un poco difícil manejar los turnos y anímicamente pues cansada, un poco cansada, pero... pero bueno.

S4: con mucho trabajo, y el trabajo me tiene extenuada porque esto del control interno es el cumplimiento de unas leyes de unas normas y por esa razón tengo que trabajar sin medida para dar cumplimiento a un trabajo excesivo.

S5: yo también me siento muy muy agotada porque estoy cumpliendo un trabajo que yo no más puedo cumplirlo, acarrear con los problemas psicológicos, personales, de depresión de las personas y a veces no entienden, los demás piensan que la psicóloga tiene resuelto todo y eso no es así, hay que ayudar mucho a la gente y eso demanda mucho tiempo y mucho mucho esmero para poder realizar tanta actividad aquí en este sitio.

S6: a mí no me no me cansa mucho porque, he aprendido a manejar el el personal los compañeros, la gente, la atención al público, entonces tengo una experiencia y yo por el momento me siento bien porque me adecuó fácilmente a mi trabajo y a mis responsabilidades, así que me encuentro súper.

E: ¿físicamente cómo se siente?

S6: un poco ahí como en término medio físicamente

E: ¿cómo cansada?

S6: Si, por eso le digo sí, pero llaga a un estándar ¿no?

E: vale y ¿tú cómo te sientes?

S7: realmente, me siento no valorado porque muchas ocasiones mi trabajo es juzgado. La parte de terapia física no es tan valorado porque los procesos son muy lentos y hacer procesos lentos obviamente genera un estrés y un desgaste emocional, y aparte de eso la presión de los jefes de muy alta, así que, generalmente me encuentro de mal genio, a veces deprimido y obviamente cansado físicamente.

E: bueno muchísimas gracias, entonces ahora sí ya vamos a empezar con la plastilina. Por favor escojan el color que ustedes deseen y van a empezar a amasar, quiero que la empiecen a tocar, empiecen a jugar con ella, una sola barra, el color que quieran... Pueden hacer lo que deseen, la pueden hacer bolita, lo que quieran. Quiero que empiecen a explorar esa sensación que les da tocar la plastilina... ¿Tú qué sientes al tocar la plastilina?

S6: descanso, alivio, me relaja, son como unas formas de uno estar como más tranquila, desestresada ¿no? entonces uno tiene que utilizar y buscar medios o formas para colaborar y sentirse más que todo uno mejor porque si no el que se hace el daño es la persona, físicamente.

E: ok

S1: la sensación, la sensación que tengo es... es... se siente muy bonito, muy suave al tacto, permite mirar la frescura y la suavidad que presenta este material.

E: ok, ¿tú?

S2: yo siento como una descarga, me siento descargado...me hace sentir un poquito más tranquilo, pero no es una sensación drástica, pero sí, me siento descargado.

E: Mjmm ¿tú qué sientes al tocar la plastilina?

S3: pues para mí me relaja, si como eso ¿no? como la sensación de tocarla me relaja, me siento bien.

E: vale, ¿tú?

S4: pues yo al tocar este material siento también, eh, una sensación como de estar como botando algo, como tranquilizándome, tranquilizándome y me parece suave, me parece... de pronto me olvidé, me había olvidado de esta sensación y esta sensación me parece chévere.

E: ¿y tú?

S5: yo siento la suavidad de la plastilina me da confort y dejé de pensar en, en lo que tengo en mí en lo que me agobia y puedo proyectar y me imagino hacer cosas, en fin, me... me transporta.

E: bueno muchas gracias... ¿tú? ¿qué sientes al tocar la plastilina?

S7: me da una sensación de control, de que puedo dominarla, de que puedo hacerla, de que puedo plasmar lo que lo que siento o sea lo que quiero hacer, no me limita. Me da esa sensación de control y de poder que, de pronto no, no tengo generalmente.

E: Ok, vale, entonces ahora lo que quiero que hagan, por favor, es oler la plastilina... ¿cómo se siente ese olor? ¿que sienten? de pronto ¿hay algún recuerdo? o ¿hay alguna emoción? ¿que pueden decir que les evoca tanto tocarla como olerla?. Hablemos de... primero hablemos de emociones ¿tú qué emoción podrías decir qué sientes cuando hueles la plastilina?

S6: delicadeza

E: ok ¿tú?

S5: es un olor rico y suave , como a chicle, me gusta, es fresco.

E: ok...

S4: Un químico,

E: químico, ok, ¿tu?

S3: ¿emocionalmente?

E: sí como que emoción puedes decir que te...

S3: ¿evoca?

E: ajá que te evoca

S3: mmm yo creo que tranquilidad ¿no? Como infancia

E: ok

S2: a mí dos cosas nostalgia y placer, porque huele muy rico la verdad, sí me gusta mucho el olor a los útiles escolares, siempre me provocó gran satisfacción y entonces por eso también en parte nostalgia.

E: ok, ¿tu?

S1: mm a mí me recuerda que... mi niñez

E: ¿y emocionalmente?

S1: emocionalmente como esa esa parte de la infancia que fue como tan bonita cuando uno empieza a explorar las cosas

E: ok y ¿tú?

S7: igual que los compañeros, me trae recuerdos, me regresa tal vez a... a mi época de preescolar llevándome emocionalmente ese momento, ese momento donde no tenía preocupaciones, donde entre comillas no había tanta responsabilidad, simplemente el hecho de... de ser feliz y de compartir y de aprender cosas nuevas, entonces me da, me da seguridad nostalgia a la vez, pero también me trae recuerdos muy bonitos.

E: tú que me dijiste que sentías delicadeza ¿tienes algún recuerdo asociado?

S6: porque con la manipulación de las manos uno viene a desarrollar muchas cosas, como por decir el tacto, las maneras de moldear, hace ejercicios, se desestresa y le ayuda mucho a mejorar su comportamiento emocional

E: ok y ¿tú? ¿tienes algún recuerdo?

S5: creo que me hace más creativa porque puedo moldear fácilmente y puedo imaginar qué puedo hacer con ella.

S4: si tengo un recuerdo y es el arte manual ¿no? El arte que se puede expresar también en este material que, insisto, lo considero un químico.

E: vale, perfecto... de pronto, emm, de pronto ¿ustedes piensan en alguien en específico? o ¿recuerdan a alguien específico? puede ser, no sé, quién ustedes quieran.

S1: a mí me recuerda mi niñez porque me gustaba mucho jugar con plastilina y hacerme uñas

E: ok

S2: a mí me recuerda a mi hermanito, porque él tenía plastilina Play-Doh y a mí nunca me compraron plastilina Play-Doh, siento eso... no sé por qué pienso, cuando pienso en plastilina pienso en eso, qué triste.

E: ok

S3: bueno, yo creo que me recuerda a mis papás y a mi hermano, que nos compraban como las cajas de plastilina y nos decían como una competencia de quien hace la figura más perfecta y pues prácticamente, eh hacíamos como muy, o sea teníamos una muy buena motricidad fina, entonces hacíamos como unas cosas como muy prolijas, por decir y me acuerdo como de un, sí, como de unos momentos familiares especiales.

E: vale ¿tú recuerdas a alguien en específico?

S4: a mi hija en los cuatro años

E: mjmmm...

S5: yo también recuerdo a mi hija, ella hacía la bola de plastilina con todos los colores y empezaba a jugar como que le iba a rebotar

E: ¿cómo te hace sentir ese recuerdo?

S5: Es un recuerdo agradable.

E: ok, ¿tú cómo te hace sentir ese recuerdo que me acabaste de contar?

S4: muy bien, entendí que mi hija podía ser un artista

E: ¿tú? Perdón que no les pregunté, ¿cómo te hace sentir ese recuerdo?

S3: eh, pues, un poco de...de nostalgia pero a la vez tranquilidad.

E: Ok, ¿tu?

S2: sí a mí me hace sentir bien, en especial porque me he dado cuenta que a mi hermanito si le pueden dar algunas cosas que a mí me pudieron dar, entonces eso me hacía sentir infeliz y también envidioso un poquito

E: mjmm ok

S1: pues a mí me hace sentir un poco triste porque estoy como muy lejos de la, de la infancia, y me hubiera gustado como más, aprovechar ese momento con otro tipo de condiciones.

E: ok, tú cuéntame esa esta plastilina te trae, ¿te hace pensar en alguien en específico?

S6: si soy madre de dos, de dos, de dos mujercitas ¿no? por lo general uno a las niñas les enseña ¿no? a moldear, a esto quiere decir, en el molde quiere decir, fijar unas pautas, una forma de ser, como auto-educarlas desde el hogar.

E: ¿y cómo te hace sentir eso?

S6: eh pues, con satisfacciones, con muchos logros, con mucha felicidad.

E: ¿y tú? ¿esa plastilina te trae, te hace recordar a alguien en específico?

S7: tal vez a mis, a mis compañeros de preescolar, los tengo, los tengo muy claros a todos... y a mi profesora, mi profesora que me enseñó en su momento a poder moldear, el poder crear. Tengo ese recuerdo que mente

E: ok, y ¿cómo te hace sentir ese recuerdo?

S7: realmente me da, me da tranquilidad porque me muestra de dónde vengo y lo que he logrado en mi vida y tal vez me permite encontrar cierta paz dentro de mí mismo.

E: ok perfecto, muchas gracias. Bueno, entonces yo vi que ustedes escogieron un color y quiero que me cuenten un poquito sobre el color, entonces me gustaría preguntarles bueno, primero por favor qué color escogieron y qué les transmite ese color, entonces empecemos por aquí ¿tú qué color escogiste?

S6: a mi el color tomate, porque lo escogí, porque estaba como llamativo y me di cuenta que resalta sobre varios colores, resalta ¿no? trata de identificarse el color en la mente de uno, entonces el color ayuda mucho a la motricidad, en cuanto a la emoción en cuanto al molde que uno le va dando, va dejando cosas impregnadas, los colores son también recuerdos

E: ok y si le pudieras dar una emoción a ese color ¿qué emoción le darías?

S6: una combinación con otra

E: pero como una emoción, no sé...

S6: a quiere decir explicarla ¿no? a éste, a esto le doy como una forma geométrica.

E: pero por ejemplo, te produce alegría, tristeza, una emoción.

S6: Aaah claro, no obviamente el color me pone bien, o sea, o sea me, me estabiliza todos tus nervios, toda estas cosas, el trabajo, el estrés o sea uno llega y le pone un estándar.

E: ok vale... aquí. ¿qué color es y que transmite?

S5: yo el color verde porque me parece que me relaciona con la naturaleza y la emoción que me despierta el verde es que puedo sentir libertad y armonía en lo que hago.

E: vale, ¿tú qué color escogiste y que te transmite?

S4: Eh, el color que yo escogí, el verde, el verde y pensé en el verde por, porque quería hacer un churo cósmico y ese churo cósmico para mí implica esperanza, o más bien aspiración.

E: entonces ¿esa sería como la emoción?

S4: sí

E: Ok ... ¿qué color escogiste y qué te transmite ese color?

S3: escogí el color azul y me transmite un equilibrio, mm paz y tranquilidad.

E: ok... ¿tú qué color escogiste y qué te transmite?

S2: yo escogí, yo quería un color, yo quería el gris, pero lo más cercano es el negro, porque gris oscuro es mi perrito, entonces estaba buscando no sé, cómo sentirme bien y acordarme de él, entonces la verdad me hace sentir bien entonces escogí el negro.

E: ok

S1: mi color que escogí es el ¿verde menta? Ehh y me encanta que parece un chomelo, es muy comestible y me, me encanta como su, su ricura su, su forma de color bello, o sea me irradia mucha, o sea como algo rico, como para comer.

E: ya... ok. ¿tú qué color escogiste y que te transmite ese color?

S7: escogí el color rojo, rojo porque qué me transmite, me transmite como esa... lo que soy yo, una persona muy comprometida o tal vez muy pasional con las cosas, lo que quiero alcanzar a toda costa y representa eso, la fuerza que tengo y la del compromiso que tengo de alcanzar las metas que me propongo, por eso escogí el color rojo.

E: vale, vale perfecto muchas gracias. Bueno, ahora que ya experimentamos como esta primera etapa de recordar la plastilina, de recordar esas sensaciones, quiero darles pues, cabida a que podamos usar todos los colores a partir de este momento y lo que vamos a

hacer es modelar lo primero que se les venga a la mente, lo que ustedes quieran, le voy a dar unos minuticos para que lo hagan, lo que quieran.

S3: o sea, ¿podemos hacer cualquier figura?

E: si la que quiera, con los colores que quieran... tengan en cuenta que esta no es la única representación, sino que después vamos a hacer otra, entonces de pronto por si quieren guardar algún pedacito de la plastilina, pero hagan lo que quieran, lo que deseen con cualquier color, de cualquier forma, no importa.

S1: disculpe, no tengo idea qué hacer, ¿qué hago? No sé ¿cómo mentalizarme en algo que a mí me guste o cómo? me siento como un poco desubicada, que es lo que, o sea realmente debo plasmar en esta plantilla.

E: no hay... no hay como una representación buena o una representación mala porque es algo que te nace, entonces si quieres algo que te guste pues puedes hacer algo que te guste, si quieres hacer algo que viste puedes hacer lo que viste, lo que quieras.

S2: El límite es el cielo

E: ajá puede hacer lo que quieras, todo está bien aquí no hay no hay respuestas malas. Es un espacio seguro.

S1: no me vaya a copiar

S2: Le voy a estar copiando

S1: ohh

S6: qué tal diga

E: mientras van allí manipulando y haciendo sus figuras, quiero que me cuenten si ustedes pueden identificar alguna emoción. Tú, por ejemplo, que me dijiste no la verdad no sé qué hacer ¿qué emoción puedes identificar en este momento?

S1: mmm ahorita que, que ya me surgió como la creatividad y realmente sé que quiero expresar lo que quiero, o sea lo que quiero plasmar aquí, lo que quiero expresar porque no tenía como esa claridad, ahorita ya entendí... si me lleva como la creatividad.

E: ok ¿tú?

S2: ¿me repites la pregunta, por favor?

E: claro, ahorita mientras estás manipulando la plastilina, ¿qué emoción sientes?

S2: yo me siento contento, ya le había dicho que quería hacer a mi perrito entonces, mi perrito me hace sentir mejor en cualquier situación entonces, me hace sentir bien, me hace sentir feliz, entonces por eso lo estoy haciendo a el, me está quedando como bonito entonces mejor.

E: ok vale, ¿tú?

S3: a la emoción pues, eh, no sé creo que tengo un, una facilidad de poder imaginar la cosa y plasmarla, entonces lo estoy disfrutando realmente me gusta mucho trabajar con plastilina, con pinturas, entonces pues sí lo estoy disfrutando mucho,

E: vale, tú por allá ¿qué vas sintiendo mientras vas haciendo tu obra?

S4: yo, yo quería hacer un churo cósmico para mí esa sensación de vida.

E: mjmm ok

S4: la figura es realmente la vida para mí.

E: la vida, ok. ¿Y tu?

S5: yo hice un... un pájaro puede ser, porque es bastante grande, un Cóndor o un águila y está atravesando los montes y utilicé todos los colores porque me imagino que hay un arcoiris esplendoroso y así como hay lluvia, hay sol y disfruto de la naturaleza porque hay mucha armonía y mucha frescura y el olor me dan paz y tranquilidad.

E: ok, ¿qué nombre le pondrías a esa figura?

S5: libertad

E: libertad... ¿tú ya terminaste?

S6: ya

E: vale ¿qué emociones pudiste identificar en ese mientras estabas haciendo eso?

S6: imaginándome que el universo, la creación y eso es un componente para sentirme bien y poder rendir en mis funciones, entonces tengo que buscar esas formas, esos métodos entonces yo veo mí, veo el cielo, el mar, la playa, la naturaleza, todo lo que comprende exactamente el, o conforma la naturaleza porque la naturaleza es lo que nos refresca y nos da vida, nos ayuda mucho a la supervivencia.

E: ok, ¿qué nombre le pondrías a tu obra?

S6: a ver mi obra sería mi, mi rincón, mi escondite.

E: súper, acá ¿cómo vas, qué estás haciendo?

S1: a ver, me gusta... mi trabajo, o sea parece un koala pero no, es mi perra

E: mjmm,

S1: eh me gustaría en un futuro montar una empresa y la empresa que yo quisiera es, no sé algo como algo de diseño de modas, algo original que tenga un sello personal. Algo que me hace muy feliz es también tener a mi perrita, porque mi perrita es como ese ser que me ayuda a salir muchas veces de mi agobio, de mi tristeza pero todavía no he terminado porque tengo otras aspiraciones.

E: ok, ¿qué nombre le pondrías a tu obra?

S1: mis sueños

E: perfecto... ¿tú qué emoción va sintiendo mientras vas manipulando la plastilina?

S7: la emoción que me permite a mí... desde el principio había dicho que, que me genera la posibilidad de que tener control y el sentimiento pues es, es constante, sigue porque me

permite en el dibujo que estoy plasmando es como tener esa capacidad de tener el control, de poder decidir lo que quiero para mi vida, lo que quiero para mi destino y ese es el nombre que le daría a mi presentación, destino porque me siento dueño de él y creo que soy el artífice del mismo, por eso por eso representó en mi figura lo que lo que estoy dibujando que es un, un timón, un timón que me hace a mi el dueño de mi destino y el dueño de las cosas que quiero alcanzar.

E: vale perfecto muchísimas gracias ... tú, ¿cuéntame qué nombre le darías a tu figura?

S2: yo le pondría el ronki, porque así se llama mi perrito, bueno se llama Roni pero...

E: entonces hiciste a tu perrito

S2: si me gusta, haciendo popis

E: y ¿por qué?

S2: no sé, porque me gusta, se ve bien lindo, lo puse aquí al lado de un río porque le da miedo el agua, está al lado, no se va a meter porque a el le da miedo, ya.

E: ok, vale muchas gracias... tú cuéntame qué nombre le pondrías a tu obra. Cuéntanos que hiciste y que nombre le pondrías

S3: bueno yo hice un violín

S1: y bien lo está haciendo

S3: Y ¿cuál es la otra pregunta?

E: qué nombre le pondrías a tu obra

S3: ehh... mmm a ver... ehh, no sé, despertar

E: tú qué nombre... ¿qué hiciste y que nombre le pondrías? bueno creo que tu ya me habías dicho que hiciste pero me gustaría saber qué nombre

S4: La vida

E: tú ¿quieres decir algo más?

S1: si es que dentro de mi trabajo me faltaba algo muy importante que es la familia, mi esposo, mis hijos y mi hija, o sea arroparlos con ese amor y saber que ellos son muy importantes y que quiero todo lo mejor para ellos, todo.

E: de todas esas emociones que ustedes me dijeron, a partir de las situaciones que están plasmando en sus obras ¿se relaciona de alguna manera eso con su trabajo, con su entorno laboral? ¿lo pueden relacionar? si no lo pueden relacionar no hay problema.

S1: pues, la única manera que, que yo quisiera relacionarlo la única manera en donde yo encuentro que hay paz es en mi familia en, como dije en pasear a mi perrita porque ella me, me da esa tranquilidad y me hace olvidarme de tal vez tantas cosas que hay en el trabajo, el hecho de entender a las personas, todos los días no tenemos días buenos también tenemos problemas, cargas emocionales del trabajo, cargas emocionales de la familia pero llegar a mi casa, estar en mi casa me hace sentir mucho mejor y me hace olvidar de estas cosas. Y ponerme a soñar y creer y creer e inventar y saber que algún día puedo soñar con lo que quiero hacer con mi sueño.

E: ok, vale muchas gracias y tú puedes relacionar tanto tu obra como, digamos lo que esta obra te provoca, con tu trabajo

S2: no la verdad no, en lo absoluto, nada. O sea yo dejé el trabajo a un lado y me puse a pensar en un paisaje, entonces es tranquilidad completamente por aparte del trabajo, lo olvido siempre que voy a la casa trato de olvidarlo.

E: vale ¿tú cómo podrías relacionar esa hora con tu trabajo?

S3: emm bueno, yo creo que la música no, cómo que no la relaciona mucho con el trabajo porque pues yo la relacionó con, con otros espacios, con otros sentires entonces no, no, no pero, sí o sea de me desvincule de la parte laboral e hice un un objeto el cual me lleva a sentirme tranquila y no, pues es que el trabajo para mí implica un poco de desgaste emocional y la música me permite descansar... creo que es un poco contradictorio.

E: ok perfecto muchas gracias... ¿tú cuéntame cómo podrías relacionar tu obra con tu trabajo?

S4: estoy haciendo yo aquí una experiencia de vida y es la preocupación que yo tengo, o sea la vida está en riesgo y si, la vida de los seres humanos, de los animales está en riesgo entonces quise más expresar eso, un sentir de la, de la vida tiene que ver como como control de calidad que finalmente es vida.

E: ok... bueno tú cuéntame ¿puedes relacionar esa figura con el trabajo?

S5: sí porque hice, como te decía, un ave muy muy grande y me imaginaba un Cóndor, una águila donde yo pueda ser libre, libre de organizarlo de, de no regirme a parámetros, que yo tome mis propias determinaciones y así poder ayudar a los demás.

E: ok, vale muchas gracias y ¿tú?

S6: pues este este estilo paisaje del como se dice, del cosmos, del universo eso me da pie para poder acentuar en mi vida diaria otra responsabilidad en cuanto al trabajo, tratar de que las personas vayan como auto educándose ¿no? a entender que los trabajos son así y entonces hay que estar compaginándonos ¿no? que tiene que haber una colaboración del paciente como por decir, como enfermera, el médico, los compañeros, los familiares del paciente, esto conforma un solo núcleo y esa colaboración es que me da satisfacción, entonces la miro como todos unidos en ese entorno.

E: ok, bueno vale muchísimas gracias... mmm bueno ahorita quiero por favor... ¿tú? perdóname ¿tú, eh, relacionas tu obra de alguna manera con tu trabajo?

S7: me estaba dejando por fuera, pero sí, si la relación porque como te digo, muchas veces en la parte de salud sobre todo es muy difícil tener el control de las situaciones, ya sea por la misma condición del paciente o los aspectos administrativos, por los aspectos financieros que no nos permiten desarrollar lo mejor de nosotros en beneficio de los de los pacientes, y eso genera un poco de incertidumbre y tal vez de frustración, al no poder, no porque no se quiera sino porque realmente no se puede, dar lo mejor de nosotros para atender a nuestros pacientes y eso hace de que incluso, eh, por la parte personal no seamos valorados como tal y muchas veces se nos juzgue y nos desmotive moralmente a dar lo mejor de nosotros, entonces sí lo relacionó con mi trabajo.

E: ok vale muchísimas gracias... bueno ahora sí ya, vamos a parar un momentico y yo les voy a tomar unas fóticos a las obras, para continuar con nuestro siguiente ejercicio.

E: Bueno entonces ya, gracias por permitirme fotografiar sus obras. Ahora vamos a continuar con el segundo ejercicio que es, quiero que por favor en ese momento modelen algo que les ayude a afrontar esos momentos de estrés, que ustedes digan de pronto cuando estoy muy estresado o cuando me siento, no sé muy muy agobiado, yo pienso en esto o hago esto y eso me ayuda. Puede tener que ver con su primera obra, puede que no, como lo deseen, le pueden aumentar, lo que ustedes quieran, son completamente libres de plasmar lo que deseen, porque tengo entendido que por acá me hicieron referencia como a, a cosas que les ayudaban, entonces si quieren pueden integrarlo, lo que ustedes deseen, pero representar algo que les ayude a afrontar esos sentimientos de como de estrés,

S6: a ver a ver... entonces ¿no se los toca estos?

S5: no, tiene que haber dejado colores

S1: tiene que tener otros colores

E: puede ser como quieran, si necesitan más plastilina de pronto aquí hay otra cajita, podemos abrirla.

S6: a ver si desean

S1: es que nos dijeron que guardemos

S1: ¿puedo tomar algo de acá, del otro o lo debo volver a hacer?

E: no, como quieras, puedes integrarlo, como tú desees... Aquí pueden quedar, aquí quedan otros colores por si de pronto desean eh hay más plastilina allí.

E: ...bien, ¿cómo te vas sintiendo tu?

S1: muy bien porque realmente esto me ayuda mucho en mis momentos de, de estrés cuando salgo el hospital súper cansada también en las labores de la casa, los hijos entonces al salir a caminar especialmente, eh, respiro, me gusta mucho respirar cuando siento angustia y el hecho de respirar y salir me ayuda a oxigenarme y me da tranquilidad y mi

perra pues me ayuda porque realmente ella es la que me obliga, entre comillas digámoslo así, a salir y no quedarme en el problema angustiada.

E: qué significado le darías entonces

S1: un medio de escape pero y que aporta porque o sea aparte de que a mí me da paz y tranquilidad y me hace olvidar de de tantas dificultades que uno tiene en el trabajo, me ayuda a, que pues de paso también hago ejercicio porque camino porque me oxigeno, porque tengo otro ambiente y no solo el hecho de estar en, en el hospital en su estrés y todo, me ayuda a salir eh pues acá en el municipio de aldana hay mucha naturaleza todavía porque pues obviamente es un municipio entonces yo voy por esos sitios y me ayuda a buscar la paz la tranquilidad y a olvidarme así sea por ese ese instante a volver a recargarme y llegar nuevamente a mi casa y también al trabajo

E: ok muchas gracias ya la terminaste?

S1: si

E: ¿entonces así como qué nombre le darías?

S1: Paz

E: ok Perfecto, ¿cómo vas tu?

S2: yo ya acabé, se me destruyó aquí mi camita pero esta es una cama, un colchón y ese bulto negro que está ahí se supone que es el perro y no lo quiero volver a hacer porque es que ya la anterior se me destruyó entonces ya me dio pereza estoy cansado entonces hice un bultico, le hice la camita, pues es que es mi cama y la cama de él, entonces es su cama y mi cama al mismo tiempo y ya a mí me hace sentir muy muy descansado, me gusta, eso es lo que me gusta llegar a hacer cuando llego de trabajar

E: Ok, ¿qué significado le das?

S2: descanso por completo, tranquilidad

E: ok, y ¿qué nombre le pondrías?

S2: le pondría, no sé, pongámosle armonía

E: ok, vale ¿Tú cómo vas? ¿Cómo te vas sintiendo?

S3: yo muy bien pues hice unas corcheas que son unas formas rítmicas de la música que pues igual no solo tocar el violín me da paz si no escucharlo, entonces también y estoy haciendo una, unas flores que lo que me da tranquilidad es lo que representa la relación con mi mamá, entonces esa flor es lo que representa esa tranquilidad porque, eh pues ella me ayuda en los momento más complicados entonces la flor es lo que representa ese vínculo de incondicionalidad.

E: ok, ¿qué nombre le pondrías?

S3: en pues son dos cosas ¿no? pero pues la una es la música pues que es algo intangible y lo otro sería, no sé, amor

E: vale muchas gracias ¿tú cómo vas? ¿cómo te vas sintiendo?

S4: bien, continuó con mi vida, camino, para mí el camino, el caminar me genera también mucho, relajante para mí, para mi trabajo. Igual el sol, igual los montes, igual mi casa.

E: ok, tú integraste tu obra anterior a esta nueva obra ¿verdad?

S4: sí, integré el sol y el chorro cósmico que es un elemento de la cosmovisión indígena, está en el centro del, de la obra llamémosla, está el agua pero también estaba el caminar, está un camino, hay una parte verde que me encanta y mi casa que es la paz.

E: perfeto, muchas gracias ¿qué nombre le pondrías?

S4: sigo vida, sigo llamando la vida

E: cómo te vas sintiendo tu

S5: yo bien, yo deslinde de mi primera obra porque ahora hice un volcán en erupción. Pienso que cuando me cargo mucho en el trabajo debo sacar todo, es como la tierra también hace, depura, pura equilibrarse explota y luego viene la paz y la tranquilidad. A ver le pondría equilibrio.

E: ok, vale perfecto, muchas gracias y ¿tú cómo vas?

S6: muy bien hice un complemento de mi primer, como desarrollo motriz emocional, lo complemento con una identificación, que son mis nombres, las iniciales y eso se denominaría la conclusión de un trabajo y de un descanso que uno se merece porque en realidad el trabajo genera muchos conflictos emocionales, entonces aquí lo puedo dar por concluido mi trabajo, mi cumplimiento a al deber

E: ¿qué nombre le pondrías a esa representación?

S6: esta representación le colocaría cumplimiento, el cumplimiento haz terminado tu labor diaria.

E: ok muchas gracias ¿tú qué realizaste? ¿cómo le pondrías a tu obra?

S7: Yo me considero una, una persona creyente y cuando yo me siento ahogado por los problemas, por el estrés del día, por las dificultades que tengo, el refugio mio siempre va a ser Dios, por eso represento, lo represento en un crucifijo porque es donde realmente encuentro paz, donde realmente encuentro tranquilidad y cómo lo, qué nombre le daría a mi segunda obra, yo creo que es fé, ese sería el nombre que le doy porque cuando no puedo controlar las cosas, eh, es la primera esperanza que me da la posibilidad de seguir adelante.

E: ¿cómo te sientes en este momento?

S7: me siento tranquilo porque a pesar de que, como digo, en muchas ocasiones laboralmente no tengo el control de total de la situación, el hecho de pensar y de representar aquello que me da paz, realmente la genera y me da tranquilidad y realmente me siento bien, me siento relajado en este momento.

E: ok, vale muchísimas gracias. Bueno, entonces ahorita también voy a hacer una pausa para ir por sus lugares tomando unas fóticos de su segunda representación...

E: Bueno, muchas gracias y ya por hoy acabamos nuestro, nuestro trabajo con plastilina pero entonces si me gustaría preguntarles, eh pues hacerles unas preguntas referentes a este

momento que acabamos de tener, entonces voy a ir en orden, por favor para que me ayuden contestando.

¿ Habías trabajado antes con plastilina?

S1: pues hace muchos años cuando era niña pero últimamente no.

E: ok y ¿tú?

S2: desde el colegio no, no la había usado.

S3: no yo tampoco desde la niñez, como desde los 12 años más o menos.

E: ok y ¿tu?

S4: no, nunca antes había utilizado plastilina

E: ¿nunca antes?

S4: No

E: ok, perfecto y tú?

S5: yo tampoco, miraba que la utilizaban los niños pero no he utilizado.

E: mjmm y ¿tu?

S6: yo tengo varios niños en casa ¿no? pero nunca me llamó la atención, nunca me llamó.

Parecía que cada niño respondía por eso, se adecua a la época y al tiempo.

E: ok y ¿tú habías trabajado antes con plastilina?

S7: pues me viene a la mente mi infancia obviamente, pero en mi formación profesional también.

E: ¿en la Universidad?

S7: sí porque se realizan, eh por ejemplo, en el parte de terapia física se hacía la parte del distencionamiento de tendones o de músculos, se hacía por medio de, de bolas de plastilina, entonces me trajo recuerdos también de la parte de formación universitaria.

E: ya ok, vale muchísimas gracias. Bueno la siguiente pregunta es ¿el trabajo de hoy con la plastilina te ha dejado algún aprendizaje?

S1: pues la verdad sí porque me permite valorar como mucho el tacto, el movimiento en los dedos, sentir, palpar y saber que puedo expresar a través de este elemento mi creatividad, mis sueños y tener como un poco de tranquilidad al expresarlos.

E: ok y sobre ti misma ¿has aprendido algo o te diste cuenta de algo?

S1: pues si, como saber que la vida es sin complicaciones, que no necesitamos pulirnos tanto para que los demás nos aprueben y nos acepten, simplemente plasmas lo que tú quieres porque eres único y verdadero y como tú quieres, y si a los demás pues no les gusta no debe ser tus problemas sino saber que si tú lo hiciste conformarte que es muy válido lo que tú haces, lo que quieres y lo que sientes.

E: ok vale muchas gracias, bueno ¿tú, te ha dejado este este ejercicio algún aprendizaje?

S2: si me di cuenta que, que hay cosas más importantes y que, que la vida laboral ¿no? uno tiene la vida laboral y la vida personal, hay que aprender a separarlas y a valorar cada una por separado, hay que aprender a disfrutar cuando uno llega a la casa y hay que aprender a hacer bien el trabajo y separar la cosa, me ayudó mucho a separarlo.

E: ok, vale ¿algo sobre ti mismo?

S2: ¿sobre mí? yo creo que plasmé lo que ya conocía sobre mí, entonces me ayudó para hacerlo físicamente, a materializarlo, me ayudó a materializar lo que ya sabía y me gustó mucho.

E: vale, muchas gracias ¿tú qué tal, has tenido algún aprendizaje?

S3: eh sí claro, eh me di cuenta que a partir de estas herramientas podemos eh, distraernos de la presión o el estrés que uno maneja en la sala de urgencias que es muy grande y que nos ha servido mucho lo que, lo que tu nos comentas respecto a la plastilina ¿no? y que es necesaria este tipo de distracciones para manejar pues la salud en todos sus ámbitos, no solo

lo biológico sino también lo mental para poder funcionar de manera adecuada y, y hacer bien nuestro trabajo también.

E: ok, muchas gracias. Sobre, sobre ti misma ¿hay algún aprendizaje o descubriste algo sobre ti misma?

S3: Eh yo creo que, eh cómo regresar también a esa parte infantil puede ser de gran ayuda en este, en este caos del, de la adultez, eh retomar, valorar lo que aprendimos en la niñez, también lo de estas herramientas didácticas nos puede servir y pues es un aprendizaje ¿no? regresar a eso infantil.

E: ok, muchas gracias ¿tú has tenido algún aprendizaje en este ejercicio?

S4: eh si, dos cosas muy puntuales. Eh yo me puedo adecuar al trabajo y otra, salirme del, salirme de, de ese mundo laboral y lo que es la plastilina ¿no? le genera el control, control, aquí en la manipulación yo puedo hacer lo que yo a bien tenga, lo que yo quiera, puedo expresar muchas cosas pero yo lo tengo el control.

E: ¿podrías decir que ese es un aprendizaje sobre ti misma o has aprendido o descubierto algo sobre ti misma en este ejercicio?

S4: sí, sí he aprendido que, que uno pues lo que siente, lo que piensa puede expresarlo ¿no? expresarlo con un material como tan simple puede expresar muchas cosas y me parece que es un, es un elemento que puede servir para hacer muchas eh muchos talleres y también los muchos aprendizajes ¿no?

E: ok vale, muchas gracias ¿tú cuéntame has tenido algún aprendizaje en este ejercicio?

S5: pues si, el hecho de moldear la plastilina me ha permitido repensar que podemos no llegar al punto de estresarnos tanto ni de atrapar emociones negativas con el trabajo, sino más bien de sacar afuera eso calmarnos, retomar las situaciones y tratar de hacer nuestra, nuestra vida laboral más agradable porque es el mayor tiempo que pasamos allí compartiendo con la gente, entonces para un bien común retomar nuestro, nuestro accionar diario en beneficio de los demás y hacer las cosas con gusto porque para eso nos formamos

E: mjmm ok ¿y sobre ti misma te has dado cuenta de algo en este ejercicio?

S5: igual, que no debo reprimir mis emociones, que debo sanarme y seguir adelante sin perjudicarme a mí misma.

E: perfecto, muchas gracias. Cuéntame un poquito sobre tus aprendizajes.

S6: la plastilina o este producto ha plasmado en mí como, como una meta ¿no? o cómo aumentar algo emocional, como es sentirme bien y también me ayuda mucho a mejorar cosas positivas como es la mente, la memoria, ir como nivelando la inteligencia, la memoria, todas estas capacidades que tenemos como ser humano, llegar a un límite ¿no? eso nos va conformando como una especie de, de que le puedo decir, más o menos de un punto de equilibrio. Eso sería.

E: ok, ¿has descubierto algo sobre ti misma o se relaciona con lo que me dijiste?

S6: me ha dado una paz, una paz. Al elaborar esto siento paz.

E: ok y tú por acá ¿qué aprendizajes has tenido después de este ejercicio?

S7: es posible tener control, mira que que, que de pronto cuando iniciamos el ejercicio sentí esa frustración de no poder tenerlo, pero a medida que fui trabajando la plastilina, a medida que fui moldeando, que muchos recuerdos llegaron a mi mente y a mi vida, me fue dando también paz, me fue dando tranquilidad y realmente es una enseñanza que dentro de lo sencillo podemos tener control, muchas veces nos complicamos la vida por aquellas situaciones que no pueden manejar y tal vez sí se pueden y es, y es necesario que algo tan sencillo como la plastilina nos, nos recuerde que nosotros debemos moldear nuestra propia vida y somos los dueños de la creación que tenemos que hacer.

E: mjmm, vale muchísimas gracias ¿creen que hay un cambio en ustedes después de trabajar con plastilina? tú te sientes ¿cómo te sientes después de. de este ejercicio?

S1: sí como muy, muy tranquila y saber de mis capacidades, saber que puedo dar más, hacer más y sobre todo, eh que soy como muy, eh muy capaz de dar lo mejor de no

quedarme en un solo sitio sino de ser mejor, de dar todo lo que hay que dar para buscar una felicidad.

E: tú Cuéntame ¿te sientes diferente después de este ejercicio?

S2: si, me siento despejado, hoy fue una jornada laboral bastante estresante entonces me liberó, me sacó del, del trabajo y me llevó a mi casa, me llevó a mi perro, me llevó a la naturaleza, a mi cama, en fin, bueno, me desestresó bastante la verdad.

E: vale ¿tú tienes algún cambio en ti después de trabajar con la plastilina?

S3: sí, sí como, como ya había dicho, creo que es una herramienta eh muy, que uno puede desplegar su creatividad, útil, funcional eh y si hay aprendizaje ¿no? después de, de esto uno se da cuenta que a través de estas herramientas se pueden lograr espacios de distracción, de catarsis de desahogo, con cosas pequeñas y que nos puede distraer pues de, del estrés eh tanto familiar como laboral.

E: mjm ¿tú crees que hay un diferencia en ti? en emociones, en aprendizajes.

S4: eh yo entendí que tengo el control, que a mi el estrés, pues nosotros no podemos dejar de pensar en las múltiples circunstancias que rodean a un trabajo extenuante y lleno de, de muchas dificultades en muchas ocasiones, en grandes cantidades y eso obviamente genera, genera, no pues, ya no quiero seguir trabajando, pero también la plastilina le, lo sacó de eso y reafirma que nosotros los seres humanos tenemos el control.

E: mjmm vale muchas gracias ¿tú te sientes diferente? ¿crees que hay algo diferente en ti?

S5: mm si, esta experiencia me ha aportado mucho porque veo que hay alternativas y que no nos debemos enfascar en situaciones negativas, solo pensar que el trabajo es difícil, que es duro, que podemos superar esa situación incómoda y que vamos a, a buscar salidas y cambiar de actitud para estar mejor.

E: ok, perfecto muchas gracias ¿tú te sientes diferente?

S6: super diferente porque es una este material es, es una técnica ¿no? en que nos estabiliza nuestra parte emocional, entonces todo lo que sea en bien de nuestro, de nuestros

desarrollos cognitivos, emocionales, físicos, de trabajo, de integración, eso me ha ayudado muchísimo, me, me ayuda, me parece genial esto, uno debe utilizar las herramientas apropiadas para estar bien en el trabajo y en el entorno.

E: mjmm perfecto muchas gracias. Tu por acá ¿te sientes diferente después de este ejercicio?

S7: la verdad si, como te digo eh, soy una persona muy emocional y tal vez muy rígida conmigo mismo, o muy cuadrículada se podría decir pero me ha, me ha permitido abrir la mente y sobre todo mira que también algo tan simple como la plastilina nos ha sacado de la, de aquello que venimos programados mentalmente que es simplemente compartir con los compañeros de trabajo un ambiente laboral y hoy creo que, que hemos mejorado inclusive ese ambiente y mira que no necesitamos eh algo muy ostentoso o muy grande o tal vez muy complejo, fue algo como la plastilina algo que nos unió, nos ha llevado a sentirnos como esa familia que debemos ser en nuestro trabajo y a tener una visión diferente de que podemos relacionarnos de forma diferente y que podemos manejar nuestras emociones de una forma diferente también.

E: mjmm vale muchas gracias. Vale ¿tú crees que la plastilina te ha permitido expresar o comunicar algo?

S1: pues la verdad sí porque hay cosas que uno se guarda y que lamentablemente no las puede expresar pero con las manos, eh al manejar la plastilina me permite eh manifestar lo que yo siento y lo que quiero

E: mjmm ¿habría algo que te haya gustado expresar además de lo que pudiste plasmar hoy?

S1: mm sí ehh por ejemplo que uno de mis sueños es conocer el mundo, me gustaría conocer varias partes del mundo, sitios destacados ese es uno de mis sueños, pienso algún día lograrlo y otra parte que me gustaría aclarar es que me da mucha paz y mucha tranquilidad la parte espiritual, en mis momentos de crisis eh retomó esta parte y siento esa paz y esa tranquilidad conjuntamente con, como decía, con los ejercicios de la respiración, eso me gratifica mucho a mí.

E: mjmm y de todo eso que me dijiste ¿puedes también identificar algo positivo en ti?

S1: mmm si, que soñar es muy importante y que si quieres tener unos sueños y si lo haces con el corazón puedes llegar a obtenerlos, liberando pues muchas cosas como el trabajo, como la familia sé que habrá un futuro en donde puedas cumplir tus sueños.

E: ok muchas gracias, tú Cuéntame ¿crees que la plastilina te permitió expresar o comunicar algo hoy?

S2: si me permitió comunicar qué es lo que me gusta, que valoro mucho y en que pienso cuando quiero mmm una recompensa después de mi trabajo.

E: ¿te hubiera gustado expresar algo más?

S2: yo creo que expresé lo, lo que quería la verdad, entonces es suficiente.

E: ok perfecto y respecto también a, a tí ¿has identificado algún aspecto positivo de ti mismo?

S2: un aspecto positivo es que se valorar las cosas simples ante mmm, ante un, un fenómeno diferente a mi vida cotidiana, que puedo valorarlo y puedo valorar las cosas simples y me gusta eso.

E: perfecto, bueno muchas gracias. ¿Tú crees que la plastilina te permitió expresar o comunicar?

S3: sí, sí, sí es una herramienta muy útil, eh catártica donde uno puede expresar muchos eh, muchas de las emociones como, a veces en el trabajo tenemos dificultades entonces cuando uno tiene rabia pues lo puede hacer o cuando está tranquilo también es como una forma de relajar, sí.

E: ok ¿te hubiera gustado expresar algo más?

S3: mmm pues, de pronto otras otras, otras, otras formas ¿no? porque no se puede abarcar unas preguntas como el sentir en cosas como tan pequeñas pero, pero sí, creo que eso.

E: ok y ¿tú crees que te permite expresar comunicar?

S4: si, me permite comunicar

E: ¿Qué comunicaste hoy?

S4: eh comuniqué lo que me gustaría, lo que me gusta y lo que me gusta frente a los demás. Me hubiese gustado expresar otra, otra cosa, que es lo que o mejor, lo que, lo oscuro, lo que no me gustaría que escuchen los demás.

E: ajá ok vale, perdón que, que no te pregunte a ti, ¿identificaste algún aspecto positivo como de ti misma gracias al ejercicio?

S3: mmm si la, la creatividad.

E: ¿y tu?

S4: el control

E: ok ¿tú eh crees que la plastilina te permitió comunicarte?

S5: pues sí porque, a través de ella pude expresar lo que estaba sintiendo en el momento y también, de pronto lo que me faltó agregarle y de pronto el tiempo, el espacio no me lo permitía.

E: vale perfecto ¿o sea que si te hubiera gustado expresar algo más?

S5: claro, ese algo más sería como la comunicación con las demás personas, las relaciones con las demás personas porque esta era una relación directa de mi, de mi persona con, con la naturaleza, con el universo.

E: ok tú pudiste comunicar ¿crees que la plastilina te permitió comunicar algo hoy?

S6: sí obviamente eh ha plasmado como en mí una seguridad, una seguridad, es lo más importante porque uno a veces en los trabajos no, no, pienso que parece que nosotros el cansancio nos genera como incertidumbres ¿no? Ay tal vez no es así, no esa, no sé, de qué manera, debí haber hecho eso, entonces es como una recriminación. Esto me permitió estar bien

E: y ¿han identificado aspectos positivos de ustedes mismas?

S5: sí porque podemos lograr armonía cuando retomamos las cosas y nos tranquilizamos, mmm dejamos de estar, que nuestra mente esté rumiando y rumiando en lo mismo, sino que si hacemos este tipo de prácticas nos tranquilizamos y podemos crear mucho, podemos explorar situaciones más agradables para nosotros.

E: ok

S6: a mí especialmente me genera cambios este ejercicio, cambio, me transforma y tomó otras conductas

E: ok, vale. Tú ¿tú crees que la plastilina te permitió comunicarte hoy o expresar algo?

S7: Yo creo que sí, los sentimientos que, que guardo y como le manifestaba desde un principio, como la impotencia de no poder eh, no es no querer sino no poder dar lo que, lo que, lo que quisiera de mí, y eso me permitió expresarlo

E: ok. ¿te hubiera gustado expresar algo más?

S7: no, yo creo que expresé lo que sentía y tal vez expresé también mis necesidades, esos vacíos que tenía, sobre todo como te digo de, de no tener control sobre muchas situaciones. Yo creo que si expresé lo que, lo que, lo que, lo que sentía en el momento, la verdad.

E: ok, ¿identificaste algún aspecto positivo de ti mismo?

S7: sí, la una mi capacidad de, de tomar las riendas de mi vida, saber que, que puedo ser el, el control de mi vida o sea el dueño de mi propia vida, que el destino no está justificado en las demás personas o en las situaciones sino en mí, o sea que yo soy el artífice de lo que, de lo que quiero realmente vivir, que cuál es mi posición y que soy el dueño de mi, de mis pensamientos, de mis sentimientos y de mis emociones, y por otro lado me permite también relacionarme con los compañeros en un ambiente diferente, es decir, para mí fue como un, como un reseteo porque como le digo estamos condicionados tal vez a, a vivir todo y caer en la monotonía todos los días, pero el hecho de, como te decía, de algo tan simple como la plastilina me llevó a relacionarme nuevamente con los compañeros en una condición totalmente diferente y obliga a mi, a mi, a mi cabeza, a mi cerebro a ser creativo, a cambiar

y a, a entender qué que la emoción de la vida también en cosas sencillas, eso es lo que me representa a mí este ejercicio.

E: ok muchas gracias, hablando de eso también quisiera que me contaran ustedes un poquito si este ejercicio les permitió relacionarse mejor con sus compañeros. ¿tú qué piensas?

S1: sí yo creo que este espacio nos permite compartir más fuera del ámbito laboral y tener como esa tranquilidad y no esa preocupación de estar siempre en la monotonía y en la rutina del trabajo, entonces le permite a uno compartir más, admirar y, y ver lo que ellos expresan, su creatividad, sus sueños que a veces son tan desconocidos y menos importantes que los nuestros.

E: ¿tu qué piensas?

S2: yo pienso que no tanto pero, pero sí, nos agrupamos y trabajamos.

E: ok y ¿tú? ¿tú qué piensas?

S3: mmm sí creo, yo creo que este tipo de actividades fomenta que nos relacionemos mejor entre los compañeros porque a veces nos fijamos solo en nuestras áreas y no vamos a las otras, no sabemos lo que está pasando con los compañeros en sus respectivos lugares de trabajo, pero pues este tipo de actividades lo que hace es fomentar pues la comunicación y la socialización entre nosotros.

S4: bueno, hay una cosa que, que debemos tener claro en esto, eh las personas los compañeros pudieron expresar lo que a bien tenían, entonces a uno le permite conocer a los compañeros, a conocer sus, sus, lo que nos comunicó la obra, sus, de pronto sus aspiraciones, sus sueños eso, pero pues no es que sea una relación así profunda, más bien hace conocer unas aspiraciones de los demás y pensar unas emociones, puede también uno comunicar dificultades del otro, entonces uno conoce las dificultades, conoce como piensa el otro, entonces más bien lo lleva como a entender un poco, un poco, el ejercicio lo lleva a entender que todos pues somos diferentes, que tenemos diferentes sentires ante la vida laboral, que tenemos eh, a unos nos causa un estrés de una manera a otros de otra, eh y

perdemos los controles, no tenemos la facilidad de degenerar, eh como mejores, que se llama, resultados ante las situaciones diferentes que vivimos de estrés laboral.

E: ok ¿tú crees que este ejercicio te permitió relacionarte mejor con tus compañeros?

S5: pues sí, aun cuando cada uno expresaba su sentir, pero nos permitió conocer que estaban proyectando, que, que podían aportar, que podían cambiar, cada uno así sea un ser aparte, eh sí, sí permite dar a conocer lo que, lo que desea y comparte.

E: ok, ¿tú qué piensas?

S6: este ejercicio es como importante para saber conocernos con, con nuestros compañeros de trabajo, entonces esto es como una especie de, de relajante ¿no? para poder cada día ir como aliviando la carga laboral físicamente e intelectualmente y en todos los sentidos, eso me parece.

E: ok y también retomando ese punto que tú, que tú me comentas... eh, a ti no te pregunto porque tú ya me lo comentaste ¿no? entonces voy a retomar precisamente desde, desde el punto que tú me comentas y es si ¿ustedes creen que hay situaciones del entorno laboral que les producen malestar o que, que les afectan?

S1: mhm sí, la verdad sí porque, a veces la carga laboral es, es muy fuerte y pues realmente para la cantidad de trabajo uno no, no, no tiene como, como ya las condiciones físicas digámoslo y mentales por la por la cantidad de trabajo entonces uno se siente agobiado y se estresa mucho, entonces yo pienso que realmente, otra, otro de los aspectos que conllevaría a esto también es como la falta de valoración en el trabajo porque uno hace mucho esfuerzo, hace mucho sacrificio y no está compensado para nadie, ni para los pacientes, ni para nuestros jefes, entonces sí, sí miro que no hay como, como mucha gratitud digámoslo porque uno lo entrega todo y pues no es valorado el trabajo.

E: mjmm y ¿crees que ese ejercicio te permitió experimentar bienestar referente a eso?

S1: sí la verdad sí porque me permite, eh o sea, no permite que yo me olvide de mis sueños, de las metas que tengo a futuro y no me deja que yo me quedé estancada en este momento

sino a pensar a futuro y saber que habrá un mañana y que, y que todo lo que quieras lo puedes cumplir.

E: entonces podrías decir que, que ¿este ejercicio te ayuda a afrontar esas situaciones que te generan malestar del trabajo?

S1: si a saber que debes tranquilizarte, debes estabilizarte y saber que siempre hay una esperanza para ser mejor y que todo con cabeza fría se puede lograr mejor.

E: mjm y ya para cerrar así contigo la pregunta es eh ¿estarías dispuesta a seguir utilizando la plastilina a futuro?

S1: pues sí, me parece un, un método como muy, o sea me permite expresarme ¿no? sobre todo, cuando como yo decía anteriormente, si tú no lo puedes expresarte a través de tu habla, de tu lenguaje o de forma escrita, lo puedes hacer a una manera de expresión con la plastilina, eh porque también te permite sacar como tu creatividad y saber las capacidades que tienes eh para expresar de una manera diferente.

E: entonces ¿crees que si la sigues usando la plastilina podría ayudarte a afrontar el estrés laboral?

S1: sí, en parte sí y también acompañado de otro tipo de métodos que me podrían ayudar a estabilizarme.

E: bueno muchas gracias

S1: con mucho gusto doctora

E: paso por acá, ¿a ti hay aspectos del trabajo que te resulten incómodos? ... aspectos de trabajo que te resulten incómodos.

S2: ¿aspectos de trabajo que me resulten incómodos? sin duda, siempre hay aspectos en el trabajo.

E: y ¿crees que este ejercicio te ha permitido afrontarlos de alguna manera?

S2: puede ser más, que todo por como lo dije antes logré dispersarme y concentrar mi atención en otra cosa.

E: ¿entonces dirías que te generó bienestar o no?

S2: sí, me generó bienestar, podría decir que sí.

E: perfecto, seguirías usando, ¿estarías dispuesto a seguir explorando la plastilina a futuro?

S2: la plastilina, la verdad no soy tan bueno con las manualidades, tal vez no lo haría precisamente por esa razón y soy más de otro tipo de ejercicios, entonces, tal vez en alguna ocasión si tengo la oportunidad lo haría pero no es como que yo lo piense y lo haría porque, no sé prefiero otras cosas, pero la verdad lo, lo valore y lo disfruté mucho.

E: vale perfecto y ya para finalizar ¿crees que está, que el modelado con plastilina puede ayudarte a afrontar el estrés laboral?

S2: si, lo acabo de comprobar y definitivamente me, me desvió de lo que estuve pensando todo el día y me enfoqué en, en algo que me hace sentir bienestar.

E: perfecto, muchísimas gracias. Bueno, por acá ¿tú crees que hay aspectos del trabajo que te incomoden?

S3: eh, claro que sí hay, hay aspectos como lo de los pacientes que a veces no saben entender y que hay que hacer muchos papeleos, eh si es, es, es muy complejo porque a veces no, no comprenden y se enojan y también acá nos, nos piden muchos, muchos procedimientos también a nivel administrativo y eso pues produce estrés y muchas veces eso se sale de las manos pero, pues esas si son situaciones.

E: mjmm ¿crees que este ejercicio te ayuda a alguna manera a tolerar o afrontar esos aspectos que me comentas?

S3: sí, sí yo creo que esta forma de moldear eh, hace que uno pueda desahogar como ya habíamos dicho diferentes emociones, en este caso pues serán, serían como emociones más de indole negativa pero, que tiene una funcionalidad en, en, en descargar y sí, me parece.

E: ¿podrías decir que entonces que el ejercicio te permitió experimentar bienestar?

S3: bienestar, sí, se puede decir con la palabra bienestar como una forma mm sí como de irse a otro lugar, de distracción, entonces sí pues estoy mucho más tranquila ¿no?

E: ok, ¿estarías dispuesta a seguir explorando el uso de la plastilina a futuro?

S3: sí me, me parece interesante el uso de la plastilina como una forma o una herramienta para expresar emociones, eh, emociones de manera más, que puede decir, sublimar se puede decir no, no, no explotar en, en, en las, en los espacios laborales sino, o con algún compañero sino utilizar este tipo de herramientas para que se haga de una forma más racional y pacífica y pueda haber un mejor funcionamiento de todas nuestras esferas.

E: ok, entonces ¿crees que la plastilina, el modelado de plastilina te ayuda a afrontar el estrés laboral?

S3: sí, sí pues, o sea en el mismo orden de ideas nos, nos puede servir a para, para hacer bien nuestro trabajo o para disminuir el estrés laboral, es una herramienta muy útil el moldear plastilina y me gustó estar con mis compañeros, recordar, yo creo que el recordar hace que florezcan cosas que las tenemos casi olvidadas por, por, el por el trabajo, por las vicisitudes del trabajo y eso.

E: bueno muchísimas gracias por acá ¿tú crees que hay aspectos del trabajo que generan malestar?

S4: sí

E: ¿crees que esos aspectos eh se pueden, digamos afrontar gracias a este ejercicio que hicimos aquí?

S4: sí, sí, lo pude comprobar y reafirmó de que con este ejercicio y con este trabajo que hicimos, el control definitivo.

E: En este sentido ¿dirías que el ejercicio te permite estar bienestar?

S4: si, reafirmar lo que uno debe, debe tener para mejorar su entorno laboral que es el control, el control emocional

E: mjmm ok de alguna manera ¿seguirías usando, estarías dispuesta a seguir explorando el modelado con plastilina a futuro?

S4: si me gustó ¿sabe por qué? porque yo en algún momento de este ejercicio dije que no lo había utilizado y generalmente solo veía que los niños lo utilizan y nunca, nunca me detuve a utilizar este material y me pareció interesante, me permitió también comunicar, expresar qué es lo que tengo, que es lo que quisiera tener y sobre todo en el, en el tema del bienestar ¿no? en el tema del bienestar porque yo mi obra la enfoque a la vida, al agua a caminar, a la casa, a las estrellas, al sol.

E: vale y ya para finalizar ¿crees que si sigues trabajando con la plastilina, el modelado de la plastilina te ayudaría a enfrentar el estrés laboral?

S4: sí, sí me ayudaría, que ahora creo que y me convengo de que de alguna manera el estrés se lo puede manejar, precisamente en, no solo en la parte laboral sino también en los niños, en, en la edad escolar pero también donde genera pues además creatividad, acá también si bien es cierto genera bienestar pero también genera un poco de tranquilidad y salirse, salirse de, de ese espacio laboral que a veces nos genera la molestia.

E: mjmm ok, muchísimas gracias. Por acá ¿tú crees que hay aspectos del trabajo que te generen malestar o incomodidad?

S5: pues sí porque muchas veces nos dedicamos mm a ver qué hace la otra persona y no vemos en que, o sea cómo podemos mejorar esa situación, siempre estamos, estamos pendientes a ver cómo, como vemos lo que hacen los demás y nosotros no nos analizamos.

E: mjmm ¿crees que este este ejercicio te permitió tolerar o enfrentar esos malestares que te provoca el trabajo?

S5: sí porque cada uno expresaba lo que sentía entonces empecé a ver que inquietudes, que aspiraciones habían en los demás, que antes no me había fijado.

E: n este sentido ¿podrías decir que el ejercicio te permitió experimentar bienestar?

S5: pues sí porque además de que yo expresé lo que sentía, me permitió conocer a los demás, entonces eso da bienestar porque a veces juzgamos sin saber.

E: mjmm, em ¿estarías dispuesta a seguir usando la plastilina a futuro?

S5: sí, sí, sí porque me parece un buen mecanismo, además de que nos permite crear, nos permite sacar emociones negativas que, que llevamos dentro.

E: ok, entonces podrías decir que ¿el ejercicio con plastilina, el modelado con plastilina te permitiría afrontar el estrés laboral?

S5: claro que sí, reafirmó porque eh al estar moldeando estoy sacando esa emoción negativa, estoy buscando alternativas y soluciones.

E: bueno muchísimas gracias

S5: bueno

E: por acá ¿tú sientes que hay aspectos del trabajo que te incomoden, de tu entorno laboral?

S6: sí, eh siempre en todos los trabajos se generan una cantidad de, de que se puede decir como que uno no encuentra, uno no está como relacionado bien con los, cómo se dice con los compañeros, entonces eso genera malestar, entonces esto me ha permitido a mí como estabilizarme.

E: ¿te ha permitido experimentar bienestar?

S6: claro, para mí y también es importante, esto se va actualizando ¿no? cada vez todos son unos métodos que nos van dando, nos aportan mucho, muchísimo, como estos talleres, este tipo, o sea ya depende, francamente de la clase de empresa que tenga, el alto estrés, entonces se deben crear estos talleres, ayudar, que eso ya le corresponde a la parte administrativa, estimular al, al trabajador.

E: ok entonces ¿seguirías usando la plastilina estarías dispuesta a seguirla usando en un futuro?

S6: Si, sí obviamente en mi trabajo, donde toque, donde nosotros no sé, no sé, estemos mejor. Este, nos debemos sentir bien, en todos los aspectos, en nuestro trabajo en, en la casa, en el, con la gente

E: mjmm perfecto

S6: o sea, desestresados, ese es el término.

E: es decir ¿dirías que te ayudaría a afrontar el estrés laboral?

S6: Claro, al ciento por ciento.

E: ok perfecto muchas gracias

S6: bueno

E: y ya por último ¿tú crees que hay aspectos del trabajo que te incomoden?

S7: realmente si, es la sobrecarga de trabajo y tal vez las directivas eh justificadas en la falta de recursos lo que hacen es, eh disminuir la planta de personal y asignarle ese trabajo a, a las personas que quedamos, sumado a eso eh descontento por la parte salarial porque realmente en el sector salud los pagos o los sueldos no son buenos y realmente somos trabajadores de 24/7 porque si no estamos de turno estamos de disponibilidad y estamos a llamado entonces, eh si hay molestia en la parte laboral la verdad.

E: ok, ¿crees que este ejercicio de alguna manera te permitió tolerar o enfrentar esos, esas, esos malestares generados por el trabajo?

S7: yo creo que me permitió expresarlos en primer lugar, porque hay muchas cosas que uno tal vez guarda y no es capaz de decirlo, pero hoy me, me sentí en la libertad de hacerlo y si me sirvió para, para, como para motivarme nuevamente porque me permite buscar un punto neutro en el cual debo hacer a un lado las cosas que me afectan y tratar de buscar mi estabilidad emocional.

E: mjmm ¿podrías decir que te permitió experimentar bienestar entonces?

S7: sí, la verdad sí, un momento de calma, de distensión.

E: ok, ¿lo seguirías usando? ¿la plastilina sería algo que seguirías usando a futuro, explorándola?

S7: yo creería que sí porque como te digo, me permitió tener el control y, y salir de mi cotidianidad y no solo conmigo en la parte laboral sino tal vez en la familia sería una buena alternativa para que, para que en familia expresemos lo que lo que muchas veces no nos atrevemos a decir.

E: mjmm entonces ya para finalizar pues, ¿podrías decir que, eh la plastilina, modelar la plastilina te ayudaría a enfrentar el estrés laboral?

S7: de alguna manera positiva sí, pienso que sí.

E: ok...bueno muchísimas gracias, les agradezco mucho por haber estado en este espacio, recuerden que pues, siempre buscamos como las formas para aportar a su bienestar, para que podamos eh paliar tal vez cómo estás, estos malestares y estas dificultades que se presentan en los entornos laborales y no olviden pues que, también recojan todos esos aprendizajes que les permitió el ejercicio el día de hoy y pues nada, les agradezco mucho y podemos dar por terminado el ejercicio, muchísimas gracias

S: gracias, gracias

S7: muchísimas gracias muy amable

S3: ¿nos podemos llevar?

E: sí

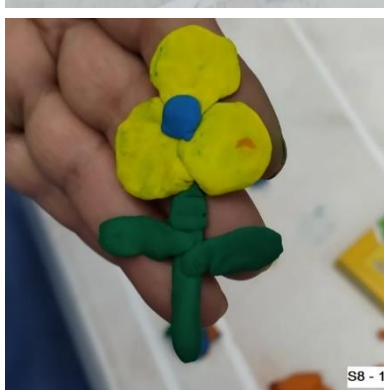
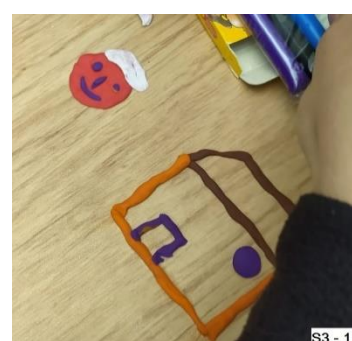
S3: gracias

S2: gracias

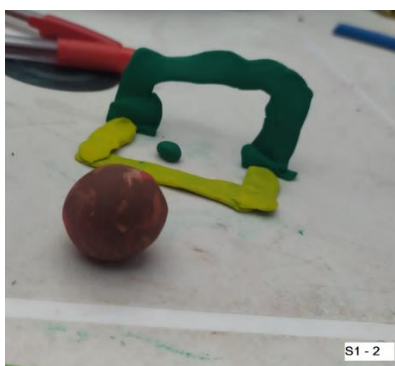
Anexo 5: Fotografías elaboraciones en plastilina

5.1. Primer Taller

5.1.1. Tercer momento



5.1.2. Cuarto momento



5.2. Segundo Taller

5.2.1. Tercer momento



5.2.2. Cuarto momento

