

Licenciado

Edgar Dagoberto Búcaro Pérez

Director General

Dirección General de las Artes

Presente.

Licenciado Búcaro Pérez:

De La manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle el informe de actividades conforme a lo estipulado en contrato Administrativo No. 3884-2019 y resolución No. VC-DGA-050-2019 por servicios técnicos correspondientes al tercer producto e informe.

ACTIVIDADES REALIZADAS

- a) Formar y capacitar a los alumnos y docentes de la escuela nacional de artes plásticas “Rafael Rodríguez Padilla, La escuela nacional de arte dramático “Carlos Figueroa Juárez”, la escuela nacional de danza “Marcelle Bonge de Devaux” y el Conservatorio Nacional de Música “German Alcántara” desarrollando mesas de trabajo con los temas de salud física y mental, liderazgo, trabajo en equipo, autoestima y manejo de estrés.
- b) Propiciar el espacio de conocimiento y aprendizaje para que la comunidad educativa de las escuelas nacionales de Arte y conservatorio nacional de música fortalezca el área psicosocial y relaciones interpersonales.

PRODUCTO 3: desarrollar mesa de trabajo para formar y capacitar a los alumnos de plan diario de la escuela nacional de artes plásticas, “Rafael Rodríguez Padilla” la escuela nacional de arte dramático Carlos Figueroa Juárez ” y el Conservatorio Nacional de Música “German Alcántara” en relación al tema “como manejar el estrés”

- a) Propiciar en los alumnos de ENAP una mejor calidad de vida y mejores relaciones interpersonales y laborales a través del conocimiento adquirido de cómo manejar mejor el estrés.
 - ✓ Por medio del **AUTOTEST DE VALORACION DE ESTRÉS** se evaluó en primera instancia el nivel de estrés que experimentaba cada alumno, para lograr una introspección de cada uno de ellos.
 - ✓ A través de una charla motivacional con apoyo de diapositivas se dio a conocer los conceptos de estrés, como identificarlo, como se desarrolla, que síntomas desencadena en los seres humanos y de qué manera poder manejarlo y vivir con ello.

- ✓ Por medio de dos audiovisuales se propició foro de discusión con los alumnos para establecer los parámetros de una mejor autoestima.
- ✓ Se ejemplificó varios ejercicios sencillos de movilidad articular para evitar el estrés muscular durante las jornadas de trabajo
- ✓ Se realizó un una dinámica de relajación e introspección para ejemplificar una de las maneras con las cuales podemos manejar el estrés

b) Propiciar en los alumnos de la escuela nacional de arte dramático "Carlos Figueroa Juárez" una mejor calidad de vida y mejores relaciones interpersonales y académicas a través del conocimiento adquirido de cómo manejar mejor el estrés.

- ✓ Por medio del **AUTOTEST DE VALORACION DE ESTRÉS** se evaluó en primera instancia el nivel de estrés que experimentaba cada alumno, para lograr una introspección de cada uno de ellos.
- ✓ A través de una charla motivacional con apoyo de diapositivas se dio a conocer los conceptos de estrés, como identificarlo, como se desarrolla, que sintomas desencadena en los seres humanos y de qué manera poder manejarlo y vivir con ello.
- ✓ Por medio de dos audiovisuales se propició foro de discusión con los alumnos para establecer los parámetros de una mejor autoestima.
- ✓ Se ejemplificó varios ejercicios sencillos de movilidad articular para evitar el estrés muscular durante las jornadas de trabajo.
- ✓ Se realizó un una dinámica de relajación y musicoterapia para ejemplificar una de las técnicas con las cuales podemos manejar el estrés

c) Propiciar en los alumnos de Conservatorio Nacional de Música "German Alcántara" una mejor calidad de vida y mejores relaciones interpersonales y laborales a través del conocimiento adquirido de cómo manejar mejor el estrés.

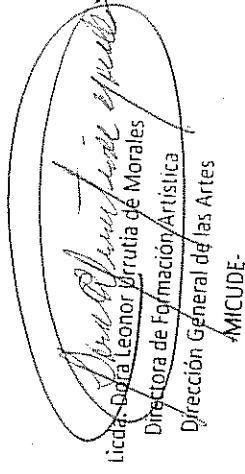
- ✓ Por medio del **AUTOTEST DE VALORACION DE ESTRÉS** se evaluó en primera instancia el nivel de estrés que experimentaba cada alumno, para lograr una introspección de cada uno de ellos.
- ✓ A través de una charla motivacional con apoyo de diapositivas se dio a conocer los conceptos de estrés, como identificarlo, como se desarrolla, que síntomas desencadena en los seres humanos y de qué manera poder manejarlo y vivir con ello.
- ✓ Por medio de dos audiovisuales se propició foro de discusión con los alumnos para establecer los parámetros de una mejor autoestima.
- ✓ Se ejemplificó varios ejercicios sencillos de movilidad articular para evitar el estrés muscular durante las jornadas de trabajo
- ✓ Se realizó un una dinámica de relajación e introspección para ejemplificar una de las maneras con las cuales podemos manejar el estrés

Atentamente



Licda. Jennifer Judith Castellanos.

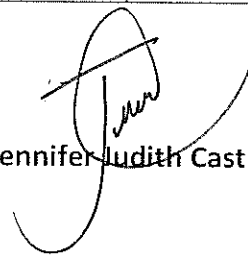
Vo.Bo. Licda. Dora Urrutia de Morales
Directora de formación Artística



Licda. Dora Urrutia de Morales
Directora de Formación Artística
Dirección General de las Artes
MICUDE.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	MES DE JUNIO 2019				
	Del 3 al 8 de junio	Del 10 al 15 de junio	Del 17 al 22 de junio	Del 24 al 28 de junio	
Investigación Y Búsqueda De Test Adecuados Y Actividades Para Realizar En Proyecto De Mesa De Trabajo De Cómo manejar el estrés	X				
Elaboración del Proyecto De Mesa De Trabajo De cómo manejar el estrés. Para alumnos de ENAP , ENAD y Conservatorio Nacional de Música "German Alcántara"		X			
Envío Del Proyecto De Mesa De Trabajo De cómo manejar el estrés Para Visto Bueno Y aprobación De La Dirección De Formación Artística			X		
desarrollar mesa de trabajo para formar y capacitar a los alumnos de plan diario de la escuela nacional de artes plásticas, "Rafael Rodríguez Padilla" , La escuela nacional de arte dramático "Carlos Figueroa Juárez" Conservatorio Nacional de Música "German Alcántara" en relación al tema "cómo manejar el estrés"				X	



Licda. Jennifer Judith Castellanos.

TEST DE ESTRES

Instrucciones:

De los siguientes síntomas, se elige el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

Resultados:

Revisa cuál es el color que más se repite en tus resultados (o suma cada número de elección) y ubica el resultado de acuerdo a la siguiente tabla.

Sin estrés (12)	No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio (continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento).
Sin estrés (24)	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar e identificar los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
Estrés leve (36)	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tus resistencias!
Estrés medio (48)	
Estrés alto (60)	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
Estrés grave (72)	Busca ayuda.



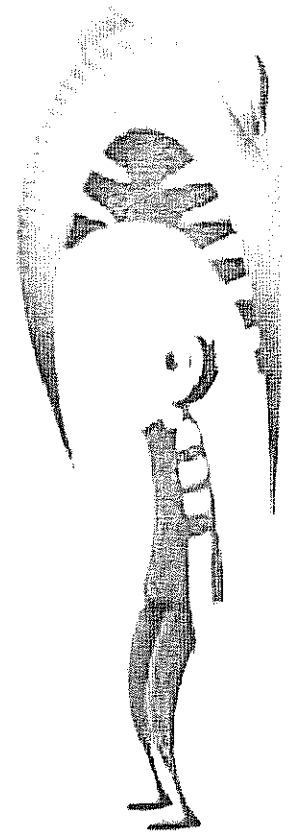
¿Cómo manejar el estrés?

LICENCIADA JENNIFER CASTELLANOS
PSICÓLOGA CLÍNICA

- EL TIPO DE VIDA QUE LLEVAMOS Y EL ENTORNO EN QUE SE VIVE PUEDEN SER OTRAS FUENTES EXTERNAS DE ESTRÉS.

STRESS

- A VECES LA FUENTE DE ESTRÉS ESTÁ DENTRO DE LA PERSONA, EN LAS FORMAS DE PENSAR Y SENTIR Y NO DESCARGAR LA TENSIÓN FÍSICA.



FUENTES DE ESTRÉS

El ritmo de esta vida que producen cambios, rendimiento, miedo, aburrimiento y aflicción.

- Cambios frecuentes y rápidos: de trabajo, de ciudad, de escuela, de casa...
- Los valores sociales destacan la lucha por el éxito y poseer cosas.
- Los estilos de vida incluyen plazos, prisas y múltiples obligaciones. Además,
- La vida hoy suele ser sedentaria y solitaria y favorece poco la descarga de tensiones.

MALESTAR EMOCIONAL

- Ansiedad O Tristeza
- Irritabilidad O Ira Constantes
- Inquietud O Angustia Frecuentes
- Cansancio
- Verlo Todo Negativo
- Preocupación Excesiva
- Apreciarse Poco
- Insomnio
- Dejar Las Tareas Sin Terminar
- Comer Más O Menos Que Antes.





COMO MANEJAR EL ESTRÉS

ALIMENTARNOS BIEN, SUFICIENTEMENTE, DE FORMA VARIADA, COMIENDO CON TRANQUILIDAD Y SIN PRISAS.

- LOS ESTIMULANTES EN EXCESO, COMO EL CAFÉ, TÉ O ALGUNOS MEDICAMENTOS, GENERAN NERVIOSISMO.

- DESCANSAR BASTANTE, POR LA NOCHE UN MÍNIMO DE 7 A 8 HORAS, UNA PEQUEÑA SIESTA Y UN PEQUEÑO DESCANSO DE 5 A 10 MINUTOS DE VEZ EN CUANDO A LO LARGO DEL DÍA.

- ATENDER A NUESTRAS NECESIDADES, FÍSICAS, MENTALES, EMOCIONALES, ESPIRITUALES...

