



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN

Educación Social

PORTADA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**ARTE PARA EL BIENESTAR: PROMOVRIENDO EL
AUTOCUIDADO EN PROFESIONALES DE LA
EDUCACIÓN SOCIAL.**

**ART FOR WELL-BEING: PROMOTING SELF-CARE IN
SOCIAL EDUCATION PROFESSIONALS.**

AUTORA: Gisela Blázquez González

TUTORA: Patricia Torrijos Fincias

En Salamanca, a 31 de mayo de 2024

TRABAJO DE FIN DE GRADO

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

D./Dña. Gisela Blázquez González matriculada en la Titulación de Grado en Educación Social

Declaro que, en el presente curso académico, he redactado el Trabajo Fin de Grado titulado:

*ARTE PARA EL BIENESTAR: PROMOVRIENDO EL AUTOCUIDADO EN
PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN SOCIAL*

*ART FOR WELL-BEING: PROMOTING SELF-CARE IN SOCIAL EDUCATION
PROFESSIONALS*

de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes y la literatura citadas en la bibliografía, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes y de la literatura indicada, textualmente o conforme a su sentido.

En Salamanca a 31 de mayo de 2024

Fdo.: Gisela Blázquez González

RESUMEN

El arte y el autocuidado son aspectos fundamentales que influyen en la vida y en el bienestar de los educadores sociales. A pesar de los desafíos emocionales que enfrentan en su labor diaria, el arte se presenta como una herramienta para el autocuidado y la mejora del bienestar. La integración de técnicas artísticas en su formación y práctica profesional puede ayudar a gestionar el estrés y evitar el síndrome del burnout.

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo elaborar un proyecto de intervención centrado en el uso del arte como medio para promover el autocuidado entre los profesionales de la Educación Social. Por ello, se ha diseñado “Arte para el Bienestar: Promoviendo el Autocuidado en Profesionales de la Educación Social”, una propuesta basada en un análisis de necesidades sólido, que reconoce el potencial transformador del arte y propone estrategias y técnicas artísticas como herramientas para el autocuidado y el bienestar.

“Arte para el Bienestar” no solo pretende mejorar el bienestar individual de los educadores sociales, sino también fortalecer la comunidad profesional y promover la difusión en este ámbito. De esta manera, se busca integrar el arte y el autocuidado como pilares en la formación de la Educación Social, enriqueciendo así la práctica profesional y promoviendo un enfoque más completo en el ámbito educativo.

Palabras clave: arte, autocuidado, bienestar, educadores sociales.

ABSTRACT

Art and self-care are fundamental aspects that influence the life and in well-being of social educators. Despite the emotional challenges they face in their daily work, art is presented as a tool for self-care and improving well-being. Integrating artistic techniques into your training and professional practice can help manage stress and avoid burnout syndrome.

The objective of this Final Degree Project is to develop an intervention project focused on using art as a means to promote self-care among Social Education professionals. Thus, "Art for Well-being: Promoting Self-Care among Social Education Professionals" has been designed. This proposal, based on a solid needs analysis, recognizes the transformative potential of art and suggests artistic strategies and techniques as tools for self-care and well-being.

“Art for Wellbeing” not only aims to improve the individual well-being of social educators, but also to strengthen the professional community and promote dissemination in this field. In this way, we seek to integrate art and self-care as pillars in the training of Social Education, thus enriching professional practice and promoting a more complete approach in the educational field.

Keywords: art, self-care, well-being, social educators.

"El arte limpia del alma el polvo de la vida cotidiana."

Pablo Picasso.

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN	1
II.	JUSTIFICACIÓN	3
III.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	5
1.	AUTOCUIDADO Y BIENESTAR	5
1.1.	Conceptualización del autocuidado:	5
1.2.	Importancia del autocuidado en la práctica profesional:	9
1.3.	Estrategias y prácticas de autocuidado y promoción del bienestar	12
2.	EL ARTE EN LA EDUCACIÓN SOCIAL	14
2.1.	El arte como herramienta de transformación social:	14
2.2.	Iniciativas y proyectos que integran el arte en sus intervenciones	16
3.	AUTOCUIDADO Y ARTE: NOS CUIDAMOS A TRAVÉS DEL ARTE.....	21
3.1.	El arte como herramienta de autocuidado	21
IV.	OBJETIVOS	23
V.	METODOLOGÍA	23
VI.	RESULTADOS	25
VII.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	35
1.	Contexto	35
2.	Objetivos de la propuesta de intervención.....	36
3.	Metodología de la intervención	36
4.	Actividades	38
5.	Evaluación	42
VIII.	CONCLUSIONES	44
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
X.	ANEXOS	
	ANEXO I. <i>Tabla comparativa de proyectos y recursos que integran el arte.....</i>	
	ANEXO II. <i>Cuestionario dirigido a profesionales de la Educación Social.....</i>	
	ANEXO III. <i>Tabla de universidades y asignaturas.....</i>	
	ANEXO IV. <i>Relación de asignaturas, curso y tipología.....</i>	
	ANEXO V. <i>Tablas de las sesiones con las actividades detalladas.....</i>	
	ANEXO VI. <i>Cuestionario de evaluación inicial.....</i>	
	ANEXO VII. <i>Guía de Evaluación Externa</i>	
	ANEXO VIII. <i>Encuesta de evaluación del proyecto para los participantes.....</i>	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Conceptos de autocuidado</i>	8
Tabla 2. <i>Clasificación de estrategias de autocuidado según el ámbito de acción</i>	13
Tabla 3. <i>Grupo de teatro Andana</i>	17
Tabla 4. <i>Proyecto Atalaya</i>	17
Tabla 5. <i>MOVE. Arte para todos</i>	18
Tabla 6. <i>Proyecto de intervención social a través del arte en Topas</i>	18
Tabla 7. <i>EducaThyssen</i>	19
Tabla 8. <i>Proyecto ART-ÈTE</i>	19
Tabla 9. <i>Arte en la formación de educadores/as sociales</i>	30
Tabla 10. <i>Consideración del autocuidado como prioridad</i>	31
Tabla 11. <i>Tipos de evaluaciones, momentos y técnicas</i>	44

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Respuestas por universidad</i>	27
Figura 2. <i>Año de finalización de estos estudios</i>	28
Figura 3. <i>Medida de integración del arte en los planes de estudio del Grado</i>	29
Figura 4. <i>Formación específica sobre arte para las intervenciones</i>	29
Figura 5. <i>Frecuencia del uso del arte en intervenciones</i>	30
Figura 6. <i>Interés en recibir más formación sobre el arte</i>	30
Figura 7. <i>Formación sobre técnicas de autocuidado</i>	31
Figura 8. <i>Formas de autocuidado más recurrentes</i>	32
Figura 9. <i>Arte como herramienta para el autocuidado</i>	33
Figura 10. <i>Frecuencia de actividades artísticas</i>	33
Figura 11. <i>Interés en recibir recursos o formación para integrar el arte en el autocuidado</i>	34
Figura 12. <i>Objetivos de los bloques de actividades</i>	38
Figura 13. <i>Estructura de bloques y sesiones</i>	39
Figura 14. <i>Temporalización</i>	41

I. INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de intervención, titulado "Arte para el Bienestar: Promoviendo el Autocuidado en profesionales de la Educación Social", surge de la necesidad de abordar los desafíos emocionales y las demandas de cuidado personal que enfrentan los educadores sociales en su labor profesional. Estos profesionales desempeñan un rol crucial en el apoyo y acompañamiento de diversas comunidades, pero a menudo experimentan altos niveles de estrés y desgaste emocional debido a la naturaleza de su trabajo. Reconociendo el potencial transformador del arte, esta propuesta busca integrar diversas estrategias y técnicas artísticas como herramientas efectivas para el autocuidado y el bienestar de estos profesionales.

Para ello, se ha diseñado un proyecto de intervención que no solo busca mejorar el bienestar individual de los educadores, sino también fomentar un entorno de apoyo y colaboración entre ellos. Este proyecto reconoce el arte, en sus diversas manifestaciones, como una herramienta poderosa que puede influir positivamente en el bienestar emocional y psicológico de las personas. Integrar el arte en el autocuidado de los educadores sociales ofrece una vía innovadora para abordar sus necesidades emocionales y mejorar su calidad de vida. Además, el uso del arte en un contexto grupal puede fortalecer los lazos entre los educadores, promoviendo un sentido de comunidad y apoyo que es esencial para su bienestar general.

Este proyecto comienza con una justificación que determina la necesidad de intervenir en el ámbito del autocuidado y el bienestar emocional de los educadores sociales mediante estrategias artísticas. Esta necesidad se basa en la evidencia empírica y teórica que respalda el uso del arte como una herramienta eficaz para el manejo del estrés y el fortalecimiento de la salud mental.

Para profundizar en la pertinencia del tema, se presenta una fundamentación teórica estructurada en diferentes apartados. En primer lugar, es fundamental abordar el concepto de autocuidado y su importancia dentro del ámbito de la Educación Social. Posteriormente, se examina el potencial del arte como una herramienta transformadora, detallando varias iniciativas que lo integran en su práctica. Finalmente, se investiga cómo el arte puede servir como una herramienta efectiva para el autocuidado.

Asimismo, se muestran los resultados obtenidos de una revisión exhaustiva de los planes de estudio del Grado en Educación Social en todas las universidades españolas que lo imparten, junto con los datos recogidos a través de un cuestionario aplicado a los profesionales de este ámbito.

De esta manera, el objetivo principal de esta intervención es mejorar la calidad de vida de los participantes mediante la adquisición de herramientas artísticas que faciliten el autocuidado y la gestión del estrés.

La metodología del presente proyecto se basa en un enfoque participativo, abierto y flexible, donde se promueve la reflexión y la autoexploración a través del arte. Las actividades se estructuran en tres bloques principales. El primero está dedicado a la exploración y experimentación de técnicas artísticas enfocadas en el autocuidado. El segundo tiene como objetivo promover el encuentro y la colaboración entre profesionales. El tercer y último bloque se centra en la difusión del proyecto y sus resultados, con el propósito de contribuir al avance y enriquecimiento de la comunidad de la Educación Social.

La propuesta se lleva a cabo con una planificación temporal clara, repartiendo las actividades a lo largo de un periodo adecuado para asegurar que se implementen de manera efectiva y continua. La evaluación del proyecto será mixta y se realizará en tres momentos: al inicio, durante el proceso y al final. Esto nos permitirá obtener información valiosa para mejorar las conclusiones y hacer los ajustes necesarios

Para finalizar, se presentan las principales conclusiones derivadas de la elaboración de este estudio. Estas conclusiones se centran en identificar las limitaciones, fortalezas y posibles perspectivas futuras en relación con el diseño y la implementación de la propuesta de intervención. Al examinar las limitaciones, se reconocen los obstáculos y desafíos encontrados durante el proceso. Asimismo, se destacan las fortalezas del trabajo, resaltando los aspectos positivos de esta propuesta.

Finalmente, se recogen las referencias bibliográficas utilizadas en la fundamentación de este estudio, proporcionando un marco teórico robusto y actualizado que respalde la pertinencia y efectividad del presente Trabajo de Fin de Grado.

II. JUSTIFICACIÓN

Comprender este TFG supone adentrarse en un profundo análisis donde el arte y el autocuidado se entrelazan para fortalecer la salud mental y el bienestar de los profesionales de la Educación Social. Implica explorar un territorio donde las expresiones artísticas se convierten en herramientas esenciales y el cuidado personal y profesional se erigen como pilares fundamentales en el ejercicio de esta profesión.

Según Oltra (2013), los educadores sociales trabajan en un entorno que exige no solo habilidades técnicas, sino también una sólida fortaleza emocional y un equilibrio interno que les permita afrontar con eficacia las diversas situaciones que se encuentran en su día a día. Es aquí donde la propuesta de intervención que se presenta cobra especial relevancia, al proponer el arte como vehículo para fomentar el autocuidado entre estos profesionales. Reconocer el valor del arte en la Educación Social implica apreciar su potencial transformador (Bautista, 2010; Moreno-González, 2010) y su capacidad para enriquecer los procesos formativos (Calderón-Garrido, et al., 2017).

Más allá de las funciones estéticas, aquellas que enfatizan el papel del arte por el arte, lo que le interesa a la educación social es la capacidad que tiene para despertar nuestra sensibilidad, fomentar nuestro crecimiento personal, desarrollar la capacidad crítica de cada cual, aumentar nuestra autoestima o adquirir destrezas técnicas en el arte que uno trabaja y gusta (Ontoria-Millán, 2019, p.26).

Desde esta perspectiva y de acuerdo con autores como Palacios (2006) y Sánchez de Serdio (2010), el arte pasa a convertirse en una herramienta indispensable para el desarrollo integral de las personas. En el caso de los profesionales de la Educación Social, el arte se presenta como un recurso para la exploración y el autoconocimiento, para la gestión del estrés y las emociones, y para prevenir el agotamiento (Guardiola y Baños, 2020).

Asimismo, es crucial poner en alza el concepto de autocuidado dentro del ámbito de la Educación Social. Los profesionales que trabajan en este campo dedican gran parte de su tiempo y energía a acompañar a otras personas a lo largo de distintos procesos vitales (Arón, 2004; Totolhua-Reyes y Rodríguez-Vásquez, 2021). Sin embargo, con frecuencia, descuidan su propio bienestar quedando expuestos al Síndrome del Burnout. Autores como Barraza, Carrasco-Soto y Arreola (2007) o Rubio-Jiménez (2003) advierten que este es un riesgo común entre profesionales de este campo que compromete la calidad de sus intervenciones. En este sentido, promover el autocuidado

no solo es una cuestión de responsabilidad individual, sino también un acto de responsabilidad profesional y ética del educador social (Oltra, 2013).

El autocuidado, tal y como lo interpretan Rodríguez-Carvajal y De Rivas-Hermosilla (2011), no debe ser entendido como un acto egoísta o individualista, sino más bien como una práctica necesaria que permite a los profesionales de la Educación Social seguir desempeñando su labor de manera efectiva y sostenible en el tiempo. Por lo tanto, incorporar el autocuidado como un componente central de la formación y el ejercicio profesional en este campo es fundamental para garantizar la salud mental y el bienestar integral de quienes trabajan en él.

De esta manera, la propuesta de intervención que se presenta no solo busca promover el autocuidado entre los profesionales de la Educación Social, sino también abrir nuevos horizontes de reflexión y acción en torno al papel del arte como facilitador del bienestar y la salud mental. Además, al fomentar el encuentro entre profesionales para establecer redes sólidas de colaboración y construir conocimiento grupal compartido (Huegun, et al., 2016), se propicia un espacio de intercambio y apoyo que enriquece tanto el trabajo individual como el trabajo colectivo (Barudy, 2009). Asimismo, el compromiso con la contribución al ámbito de la Educación Social se manifiesta en la voluntad de compartir los resultados y aprendizajes derivados de la implementación de la intervención. Esta dimensión de difusión y visibilidad se considera crucial para enriquecer el debate académico y profesional (Campos-Ramírez, 2009) en este caso, en relación con el autocuidado y el uso del arte en contextos socioeducativos.

En suma, este Trabajo de Fin de Grado constituye un aporte significativo al campo de la Educación Social al proponer una intervención basada en el arte y el autocuidado de estos profesionales. Además, subraya la importancia de reconocer y valorar el arte como un medio para la transformación tanto a nivel personal como social, al mismo tiempo que pone en alza la necesidad de autocuidado por parte de los educadores sociales fomentando el encuentro y la conexión, así como explorando nuevas vías para el bienestar.

Se trata de una propuesta innovadora que busca, como fin último, una nueva forma de ver la Educación Social, una nueva mirada, “la mirada que logra quien ha sido formado adecuadamente” (Horno-Goicoechea, 2017, p.16).

III. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A lo largo de las siguientes páginas se abordarán dos aspectos principales que permiten entender un estado de la cuestión en torno al autocuidado en los profesionales de la Educación Social y el uso del arte. En primer lugar, se explora en profundidad el concepto de autocuidado, así como las teorías fundamentales que lo sustentan. De la misma manera, se examinará especialmente la importancia del autocuidado en la práctica profesional del educador social, destacando su relevancia en la prevención del síndrome de burnout. También, se presentarán diversas estrategias y prácticas de autocuidado destinadas a promover el bienestar integral del profesional.

Por otro lado, se analizará el papel del arte en la educación social como una herramienta poderosa para la transformación social. Se expondrán iniciativas y proyectos que integran el arte en sus intervenciones, evidenciando su impacto en el desarrollo personal y comunitario. Así, se destaca cómo el arte puede servir como medio de expresión, empoderamiento y cambio social dentro de la práctica socioeducativa.

Finalmente, se abordará la convergencia entre el autocuidado y el arte, destacando cómo el arte puede ser utilizado como una forma de autocuidado. Se expone la capacidad de las artes para expresar emociones, reducir el estrés y fortalecer la resiliencia. También se muestran estudios e investigaciones que respaldan la conexión entre el arte y el bienestar, demostrando que participar en actividades artísticas mejora el estado de ánimo y la salud mental. De la misma manera, se subraya cómo el arte facilita la autoexploración, el autoconocimiento y la creación de espacios de apoyo mutuo, resaltando su importancia en proyectos de autocuidado y bienestar en el ámbito laboral de los profesionales de la Educación Social.

1. AUTOCUIDADO Y BIENESTAR

1.1. Conceptualización del autocuidado:

La evolución del cuidado y de su concepción ha estado matizada por la cultura, el contexto y el momento histórico, materializándose a través de las creencias, representaciones, costumbres y actitudes (Franco-Peláez y Duque-Escobar, 2015; Rivera-Álvarez, 2006; Uribe, 1990). En el proceso de cuidar y cuidarnos, se dan tres tipos de cuidados que Tobón (2003) expone en su artículo: cuidado a otros, cuidado entre todos (*autocuidado colectivo*) y cuidado de sí (*autocuidado*). La salud de una

persona depende, en gran medida, de los cuidados que se brinde a sí misma. Es por esto por lo que Cancio-Bello et al. (2020) argumentan que el autocuidado se ha convertido en una estrategia esencial para la prevención y promoción de conductas saludables que permitan el bienestar de las personas.

Desde el punto de vista etimológico, autocuidado se compone de *auto*, del griego *αὐτο* “por uno mismo”, y *cuidado*, del latín *cogitātus* que significa pensamiento: pensar en uno mismo, cuidado propio (Ramis-Murillo, 2023). En sus primeras manifestaciones, la cultura griega fomentó esta práctica mediante lo que denominaban *el cultivo de sí*, basado en el principio de cuidarse y respetarse a sí mismos, valorando la relación del individuo consigo. Este autor afirma que, para los griegos, este principio constituía la diferencia fundamental con otros seres vivos.

El término autocuidado despierta interés a partir del año 1948, donde podría situarse como hito el congreso realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), donde se comienza a abordar el concepto de salud en una dimensión más holística que trasciende la mera ausencia de enfermedad. Este enfoque reconoce así influencia determinante de factores psicológicos y sociales en el bienestar (Alvaro et al., 1996). En este contexto, Dorothea Elizabeth Orem, pionera en la construcción de teorías de enfermería, desarrolla la Teoría del Déficit de Autocuidado (Naranjo-Hernández et al., 2017), un marco conceptual que actualmente se erige como un pilar fundamental en las investigaciones relacionadas con esta temática. Entre los principales conceptos que aborda esta autora en su modelo, se destacan conceptos como persona, salud y entorno. Uno de los términos más relevante es la *persona*, que posee una determinación biopsicosocial para convertirse en la “principal gestora de sus propios cuidados” (p.123). En otras palabras, una persona es un individuo capaz de aprender a cuidarse, es un agente de autocuidado, es la persona que realiza la acción (Cancio-Bello, 2020).

Por consiguiente, se entiende que las acciones de autocuidado no son innatas, sino que se aprenden, se viven y dependen de la cultura, las creencias y la comunidad a la que se pertenece tal y como explica Rivera-Álvarez (2006). También se hace alusión al *entorno* como el conjunto de factores externos que influyen en el autocuidado o en la capacidad para ponerlo en práctica. A su vez, se hace referencia al concepto de *salud*, entendido como un estado caracterizado por el bienestar físico, psicológico y social.

Orem (1983) define el autocuidado como:

Una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigidas por las personas hacia sí mismas o hacia el entorno, para regular los factores que afecten a su propio desarrollo y funcionamiento en función de su vida, salud y bienestar (p.71).

Para ello, la autora subraya la importancia de que se adquieran habilidades específicas para el cuidado de su salud. Así, se hace referencia a la Capacidad de Agencia de Autocuidado como otro de los conceptos básicos en el marco del modelo de autocuidado (Cancio-Bello et al. 2020). Este concepto se define como la capacidad o habilidad para realizar acciones deliberadas con el fin de participar activamente en su autocuidado y se desarrolla a lo largo de la vida a través de un proceso natural de aprendizaje. Según Gast et al. (1989), para desarrollar esta capacidad, es fundamental contar con tres habilidades: en primer lugar, habilidades básicas, que incluyen procesos cognitivos y perceptivos esenciales para reconocer y comprender las necesidades de autocuidado; en segundo lugar, componentes de poder, que son factores internos que fortalecen el compromiso de la persona con su propio cuidado, como la motivación o la autoconfianza; y, por último, la capacidad para la acción, que implica la habilidad para llevar a cabo acciones concretas que promuevan y mantengan el bienestar personal. De acuerdo con Rivera-Álvarez (2006), el ser humano ha de tener “la capacidad de comprender la importancia del autocuidado para el mantenimiento de su salud; él es quien elige si desea autocuidarse y tomar las respectivas decisiones para realizar acciones que contribuyan al bienestar consigo mismo, con los otros y con su entorno” (p. 91). Desde esta perspectiva teórica, Cancio-Bello (2020) entiende el autocuidado como un conjunto de acciones que una persona realiza o debería realizar en beneficio de sí misma con el propósito de mantener un estado de salud óptimo y promover su desarrollo personal.

Por otro lado, se encuentra el modelo Promotor de Salud de Nola Pender que propone que cuidar de uno mismo implica adoptar estilos de vida saludables. Estos estilos de vida abarcan dos tipos de conductas complementarias: los comportamientos preventivos, que buscan mantener la estabilidad, y los comportamientos promotores, que son las acciones que aumentan nuestro bienestar (Aristzábal et al., 2011). Dicha autora se interesó por crear un modelo que ofreciera respuestas sobre cómo las personas toman decisiones relacionadas con el cuidado de su propia salud (Bustamante-Restrepo, 2023).

Ambas teorías mencionadas convergen en varios aspectos significativos. Se destaca así que enfatizan la importancia de que la persona adopte un papel activo en su propio cuidado, destacando su naturaleza social al ser enseñado por otros y asumido por sí mismo. El cuidado se halla intrínsecamente vinculado a la madurez y desarrollo psicológico y está influenciado por su personalidad y singularidad. Esta última característica nos permite apreciar las diferencias que existen entre las personas. En definitiva y, de acuerdo con Cancio-Bello (2020), ambos modelos conforman las bases para el estudio de esta temática.

Tomando como base estas perspectivas de análisis, durante las últimas décadas de han ido desarrollando diferentes conceptos de autocuidado:

Tabla 1

Conceptos de autocuidado

AUTOR/A	AÑO	DEFINICIÓN
Rebolledo	2010	“un acto voluntario e intencionado que involucra el uso de la razón para dirigir las acciones, considerando que el autocuidado cotidiano es un elemento que se encuentra indisolublemente intrincado en la acción” (p.2).
Silva y Pontífice	2015	“está asociado a la autonomía, independencia y responsabilidad personal y puede ser conceptualizado como un proceso de salud y bienestar de los individuos” (p.1).
Organización Mundial de la Salud (OMS)	2022	“la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud”.

Fuente: elaboración propia a partir de Rebolledo (2010), Silva y Pontífice (2015) y la Organización Mundial de la Salud (2022).

En términos generales y considerando los fundamentos previamente expuestos, se puede definir el autocuidado tal y como lo expone Tobón (2003):

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son ‘destrezas’ aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece. (p.3)

En consonancia con las diversas perspectivas analizadas, se ha ido forjando a lo largo de las últimas décadas una variedad de conceptos en torno al autocuidado. Mientras que algunos autores destacan el carácter voluntario y consciente, otros lo vinculan con la autonomía y la responsabilidad personal o con la capacidad de mantener y enfrentar la salud. El enfoque integrador de Tobón (2003) ofrece una comprensión completa del autocuidado como un proceso continuo arraigado en la cultura, donde las acciones cotidianas y las decisiones personales juegan un papel fundamental en el mantenimiento de la salud y el bienestar.

1.2.Importancia del autocuidado en la práctica profesional:

En el ámbito de la educación social, el autocuidado representa un aspecto esencial que influye significativamente en la efectividad y la ética de la intervención del educador social. Los diferentes estudios e investigaciones realizadas (Barraza, Carrasco-Soto y Arreola, 2007; Rojas-Solís, Totolhua-Reyes y Rodríguez-Vásquez, 2021; Rubio-Jiménez, 2003) señalan que los profesionales que mantienen contacto directo con personas en su labor diaria tienen una mayor predisposición al Síndrome del Burnout, aunque cualquier tipo de profesional puede ser susceptible de estrés, agotamiento o cansancio emocional. Es notable la mayor incidencia de este fenómeno en los profesionales de ámbitos socioeducativos y del área de la salud (Álvarez y Fernández, 1991; Arón, 2004).

Este profesional se enfrenta a diario con una diversidad de desafíos y demandas emocionales, que provienen tanto de los usuarios, como del entorno laboral y las exigencias del sistema. Lidar con estas circunstancias sin gran desgaste exige no solo madurez técnica, psicológica y ética, sino también humana, existencial (Oltra, 2013). En este contexto, el autocuidado se presenta como una estrategia fundamental para prevenir el agotamiento y el desgaste emocional, también conocido como “Burnout” o, en castellano “Síndrome del desgaste profesional”. Freudenberg (1974, citado en Arón 2004) fue el primero que acuñó este término definiéndolo como “un estado de fatiga o frustración que aparece como resultado a la devoción de una causa, a un estilo de vida o

a una relación que no produce las recompensas esperadas” (p.2) y considera el Burnout como una reacción a la exposición prolongada de tensión emocional inherente al trabajo en sectores principalmente asistenciales, donde los profesionales muestran una fuerte vocación de servicio.

Posteriormente, Maslach et al. (1997), redefinen este síndrome como una respuesta a un estrés emocional cuyos rasgos principales son el agotamiento físico y psicológico, una actitud fría y despersonalizada en la relación con los demás y un sentimiento de inadecuación a las tareas que se han de realizar. Así se observan estas tres dimensiones que se citan a continuación:

- El **cansancio emocional** se refiere a la sensación de agotamiento de los recursos personales, acompañada de la percepción de no poder brindar más ayuda o apoyo a los demás. Se manifiesta mediante una disminución progresiva de la energía, acompañada de fatiga tanto física como psicológica.
- La **despersonalización** implica adoptar actitudes negativas hacia las personas con las que se trabaja. Esto se manifiesta tratando a estas personas de manera deshumanizada, distante y fría debido a un endurecimiento emocional.
- La **falta de realización personal** se manifiesta cuando los logros profesionales no alcanzan las expectativas individuales, lo que conlleva una percepción negativa de competencia personal y progreso. Los profesionales se sienten decepcionados consigo mismos, carecen de motivación laboral y se muestran insatisfechos con sus resultados, extendiendo esta insatisfacción a otros aspectos de sus vidas. Esto desencadena sentimientos recurrentes de fracaso y baja autoestima.

En 1994 Filgueira (citado en Oltra, 2013) ofrece una nueva definición:

Es un síndrome de agotamiento físico y emocional que afecta a los profesionales de servicios humanos generando una incapacidad laboral y sentimientos de impotencia para enfrentarse a la tarea. Sus manifestaciones más significativas son el desarrollo de una imagen negativa de sí mismo y, frente al trabajo, falta de interés por los usuarios del servicio, que proviene del estrés desencadenado por la dedicación laboral en condiciones de trabajo deficientes [...]. (p. 88)

De este modo, se deduce que este síndrome con su conjunto de síntomas característicos plantea una seria amenaza al cimiento de la actividad profesional en el ámbito de la educación social ya que afecta a la calidad de la intervención. Asimismo,

Oltra (2013) advierte de la posibilidad de comprometer la capacidad del educador para establecer relaciones de confianza, tomar decisiones acertadas y ofrecer un apoyo efectivo a aquellos que lo necesitan. Es fundamental reconocer que existe una estrecha relación entre el bienestar personal del educador social y su desempeño profesional. En este sentido y de acuerdo con la autora, el autocuidado se convierte en una responsabilidad profesional, una parte integral de la práctica ética del educador social. La ética del autocuidado implica comprender que cuidar de uno mismo no es un acto egoísta, sino una necesidad para desempeñar de manera eficaz el acompañamiento a otros (Rodríguez-Carvajal y De Rivas-Hermosilla, 2011). Este enfoque ético implica, por tanto, establecer límites saludables, practicar la autorreflexión y buscar apoyo cuando sea necesario (Pérez-Cano, 2018).

Según afirma Rubio, citado por García-Medrano (2014) “hoy en día existe un rotundo convencimiento de que las características organizacionales y laborales tienen una clara incidencia sobre la salud mental de los trabajadores” (p. 17). Por consiguiente, las prácticas de autocuidado no deben ser llevadas a cabo únicamente por él/ella, sino que apela, en primer lugar, a la responsabilidad de las instituciones en garantizar el bienestar y cuidado de los profesionales (Gomà-Rodríguez y Pereira da Silva, 2018) ya que, de no proveer los mecanismos protectores y correctores, se estaría comprometiendo el derecho de los usuarios a recibir un acompañamiento de calidad (Oltra, 2013).

Tonon (2003) desarrolla el Modelo de Autocuidado desde la perspectiva del afrontamiento a través del apoyo social. Este modelo se concibe como una estrategia para abordar el síndrome del Burnout en profesionales dedicados a servicios y ayuda a otros mediante el Apoyo Social en el trabajo. Este Apoyo Social se entiende como todo proceso de transición interpersonal que deriva de los recursos sociales naturales o redes sociales a las que uno pertenece, y que mejora y favorece el bienestar de las personas involucradas. (Martínez et al., citado en Tonon, 2003). Así, el apoyo social en el trabajo aumenta la realización personal, reduce el agotamiento emocional y promueve actitudes y comportamientos más positivos hacia los demás. De la misma manera, Barudy (1999) hace referencia al Modelo organizativo de programa de Autocuidado de profesionales destacando una idea similar que enfatiza el desarrollo de redes profesionales sanas como instrumento básico para evitar la fatiga profesional. Así, se pone en evidencia el imperativo de que los profesionales se apoyen y se cuiden unos a otros en su labor

cotidiana. El trabajo en red y los encuentros con otros/as compañeros/as forman también parte del autocuidado.

En síntesis, el autocuidado se presenta como un elemento esencial en la práctica del educador social, no solo por su impacto en el bienestar personal del propio profesional, sino también por su influencia en la calidad de su labor y su responsabilidad ética. De igual modo, es fundamental que se promueva una cultura organizacional que no solo reconozca, sino que también fomente activamente el autocuidado entre los profesionales de este ámbito. Esto implica crear espacios y recursos que faciliten la práctica del autocuidado, así como también brindar apoyo y recursos. En última instancia, al priorizar el autocuidado, se garantiza no solo la salud y el bienestar individual de los educadores sociales, sino también la calidad del servicio que ofrecen a la comunidad y la efectividad de su intervención. Tan importante es que las instituciones cuiden a sus profesionales, como que ellos mismos sepan cuidarse (Barudy, 2009).

1.3. Estrategias y prácticas de autocuidado y promoción del bienestar

Existen multitud de estrategias destinadas al autocuidado (en adelante AC) y la promoción del bienestar. A continuación, se abordarán algunas de estas prácticas analizando cómo la implementación de estas medidas no solo impacta en el bienestar individual de los profesionales, sino también en la eficacia y cohesión del equipo de trabajo. Díaz-Torres et al. (2020) presentan algunas herramientas que forman parte del autocuidado en el ámbito psicosocial del profesional y que pueden funcionar como mecanismos de defensa para afrontar las adversidades del entorno, proteger la salud mental y lograr bienestar del profesional:

- **Redes de apoyo:** se vuelven esenciales para el cuidado personal del profesional, siendo el principal sostén para prevenir y promover la salud mental. Las redes de apoyo han estado presentes a lo largo de la vida del ser humano y en ese transcurso se crean diferentes tipos de redes que responden a las necesidades de la persona. Así, ha logrado ser una herramienta adecuada para proteger la salud mental.
- **Apoyo al apoyo:** es esencial que dentro de las instituciones se establezcan grupos de apoyo formados por compañeros o colegas dentro del ámbito laboral, lo que cumpliría la función de red de apoyo en este ámbito de trabajo. Es

necesario que quienes conformen el grupo creen lazos entre sí para que la red continúe siendo un apoyo mutuo y les permita enfrentar las diversas situaciones de riesgo que puedan surgir en el desempeño de sus funciones.

- **Cuidado de sí:** una parte fundamental para que todo lo demás cobre sentido, es cuidarse a uno mismo. Este aspecto se convierte en la base sobre la cual se construyen todas las demás prácticas.

Por su parte, Santana y Farkas (2007) exponen una clasificación según el ámbito de acción en que surgen, diferenciando entre personales y grupales:

Tabla 2

Clasificación de estrategias de autocuidado según el ámbito de acción

PERSONALES	EXTRALABORALES	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoterapia: estrategia útil y proceso de ayuda permanente. • Darse tiempo para uno mismo • Compartir en familia • Mantener activas las redes sociales personales • Salir con amistades • Hacer deporte • Mindfulness
	LABORALES	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer límites entre el trabajo y la vida personal • Delimitar funciones y tareas dentro de la institución • Buena comunicación: esencial para un buen ambiente de trabajo • Mejorar el entorno físico de trabajo
GRUPALES	RECREATIVAS	<ul style="list-style-type: none"> • Compartir tiempo de ocio con compañeros/as • Celebraciones de cumpleaños • Comidas/cenas en fechas relevantes • Salidas a comer/desayunar previo a la jornada laboral
	ASOCIADAS A LA TAREA	<ul style="list-style-type: none"> • Reuniones técnicas con supervisor externo para apoyo • Preocuparse por el otro, escuchar, desahogarse

Fuente: elaboración propia a partir de Santana y Farkas (2007).

Todas estas prácticas y estrategias, aunque diversas en naturaleza y aplicación, su reconocimiento y consideración son imperativos, pues representan herramientas fundamentales para salvaguardar el bienestar personal y profesional. No obstante, la reflexión sobre la adopción de estas prácticas resulta esencial para garantizar un adecuado cuidado de sí mismo y, por ende, para promover el bienestar integral y en el entorno. Al hacerlo, los profesionales no solo fortalecen su capacidad para afrontar los desafíos inherentes a su labor, sino que también fomentan un entorno de trabajo más saludable para sí mismos y para sus compañeros. En este sentido, poner en práctica estrategias de autocuidado y promoción del bienestar no solo emerge como una responsabilidad profesional y ética, sino también hacia uno mismo.

2. EL ARTE EN LA EDUCACIÓN SOCIAL

2.1. El arte como herramienta de transformación social:

El arte y la sociedad están estrechamente vinculados, estableciendo una relación dinámica que se ha mantenido a lo largo de toda la historia de la humanidad (Arias et al., 2012). El ser humano siempre ha buscado expresarse y es así cómo se han llegado a crear las diferentes artes (Bautista, 2010). Desde las pinturas rupestres en cuevas prehistóricas hasta las expresiones artísticas contemporáneas en las calles de las ciudades, el arte siempre ha sido reflejo, catalizador y agente de cambio en la evolución social, cultural y política (Artifice, 2022; Ramírez-Pérez, s.f.).

El arte, independientemente de su forma, no solo es una expresión estética, sino también una herramienta que permite explorar, reflexionar y comunicar ideas, emociones y experiencias humanas (Ontoria-Millán, 2019). A través de la pintura, la música, la danza, el teatro, la literatura y otras formas de arte, las personas pueden dar voz a sus preocupaciones, aspiraciones y visión del mundo, así como convertirse en agentes de cambio. Es en el núcleo de esta interacción entre el arte y la sociedad donde radica el concepto de transformación social.

El arte propone naturalmente una estructura democrática e inclusiva, donde se borran las diferencias de género, cultura y nivel socioeconómico, y se rescatan valores como el trabajo en equipo, la solidaridad y la reciprocidad. (*La valiosa experiencia internacional*, 2006).

El arte posee el potencial de trascender las barreras sociales, culturales y políticas, y generar cambios significativos en la percepción, la conciencia y el comportamiento de las personas, pues ha demostrado su capacidad para influir en la construcción y reconfiguración de la realidad social. Beuys, artista alemán que realizó grandes aportaciones a la pedagogía del arte, defiende que “la auténtica obra de arte reside en la transformación de la conciencia del espectador para activar su realidad y el pensamiento” (Vásquez Rocca. 2007, p. 2). En definitiva, el arte posee la habilidad de “transformar el mundo que se habita” (Vignoli, 2020, p.43). De hecho, psicoanalistas como Segal y Sternbach han reflexionado sobre la capacidad transformadora de la experiencia artística (Moreno-González, 2010).

En este contexto, la educación social emerge como un espacio propicio para explorar y explotar el potencial del arte como una herramienta de transformación (Bautista, 2010). El arte contemporáneo refleja una tendencia de los y las artistas a tratar temas sociales: pobreza, violencia, inmigración, género o medio ambiente, entre otros muchos. Además, también busca trasladar problemas cotidianos a espacios artísticos e incluso cambiar los lugares que siempre han estado reservados para el arte, por espacios no convencionales de exhibición, como plazas y calles. Esto explica “el interés porque la Educación Social mire hacia el arte con ojos colaborativos” (Antón-Sierra, 2012, p.15), reconociéndolo como una expresión social crítica, participativa y transformadora, en sintonía con su propia naturaleza. Las nuevas formas de expresión artística, como la performance, video arte y arte de acción se entrelazan con temas sociales, convirtiéndose en actos de activismo sociopolítico. El arte no solo comunica simbólicamente, sino que también tiene un poder dinámico y activo en la sociedad.

Según Pérez-Muñoz (2002), “los educadores sociales han abierto y expandido sus posibilidades profesionales, de la misma forma que han encontrado en la educación a través del arte otra vía de profesionalización importante” (p. 296). Por ende, se trata de un ámbito ya conocido por los/as educadores/as sociales (Barragán y González, 2004). Es esencial reconocer la distinción dialéctica y pedagógica entre *educar en el arte*, *educar para el arte* y *educar a través del arte*. Integrar estas perspectivas permite que el arte sea tanto un medio, un fin y un contenido para abordar una amplia gama de necesidades personales y sociales. En este caso, la educación *a través del arte* será la protagonista ya que representa un enfoque concreto que implica el uso de las artes como herramienta educativa con un propósito práctico, como sugiere Eisner (1998). Es decir,

la educación a través del arte está relacionada con la mejora de la calidad de vida y el desarrollo personal (Ontoria-Millán, 2019).

Vignoli (2020) destaca la reflexión de autores como Bernasconi acerca de la posibilidad de que la educación social haga uso del arte como herramienta para potenciar la creación y expresión de los sujetos, así como la creación artística en sí misma como una “experiencia creativa, humanizadora y de lucha social” (p.18). Desde diferentes disciplinas como la filosofía, la educación y la psicología, son muchos los autores que han explorado los vínculos entre el arte y la educación, llegando a la conclusión unánime de que el arte desempeña un papel crucial en el desarrollo integral de la persona (Gardner, 2005; Montero-Pachano, 2005; Palacios, 2006).

Además, según lo expuesto por Moreno-González (2010), Arnheim, psicólogo gestáltico alemán, sostiene que el arte ayuda a las personas a situarse en el mundo. Entiende la educación como incompleta si no existe la expresión artística, pues “el arte es para él uno de los instrumentos más poderosos de que disponemos para la realización de la vida” (p.3). Otra función muy importante del arte es la de acercarnos a otras realidades. Pedagogos como Dewey, en su libro *Art as Experience*, defiende que “el arte es la mejor ventana que existe a otra cultura” (Dewey, 2008, p. 77).

2.2. Iniciativas y proyectos que integran el arte en sus intervenciones

En la actualidad, cada vez son más los programas y proyectos de intervención social que han abrazado el arte como un componente fundamental en su práctica, reconociendo así su potencial. Estas iniciativas innovadoras se caracterizan por integrar diversas expresiones artísticas, tales como la pintura, la música, el teatro y la danza, con el objetivo de promover el desarrollo personal, social y cultural de las personas o comunidades con las que trabajen.

Desde talleres de arteterapia para el bienestar emocional hasta proyectos comunitarios de muralismo urbano que abordan temas de inclusión y diversidad, estos programas ofrecen espacios de creatividad, reflexión y participación que van más allá de los enfoques tradicionales de intervención social.

Se han revisado diversos proyectos e iniciativas que se presentan a continuación y que aparecen en una tabla comparativa en el Anexo I:

Tabla 3*Grupo de teatro Andana*

INICIATIVA	GRUPO DE TEATRO ANDANA
LUGAR	Cataluña
ORGANIZA/ COLABORA	Cristina Benesey, educadora social Club Social Andana Cruz Roja, Cáritas Asociación Jaume Pineda Ayuntamiento de Mataró
DESTINATARIOS	Personas en riesgo de exclusión social
OBJETIVOS	A través del teatro, se busca: <ul style="list-style-type: none"> • fomentar el disfrute, la expresión creativa, la autoestima y la construcción de relaciones de confianza dentro del grupo • promover la participación en el ámbito artístico

Fuente: elaboración propia a partir de Benesey (2017)

Tabla 4*Proyecto Atalaya*

INICIATIVA	PROYECTO ATALAYA: “Arte y Compromiso. Experiencias para el Cambio Social”
LUGAR	Andalucía
ORGANIZA/ COLABORA	Universidad Pablo de Olavide Universidades públicas andaluzas
DESTINATARIOS	Estudiantes y comunidad universitaria
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer el compromiso de las universidades públicas andaluzas con sus estudiantes a través de las artes • Explorar las diferentes formas en las que las disciplinas artísticas se aproximan y actúan sobre las problemáticas sociales • Realizar encuentros internacionales, acciones artísticas como conciertos, espectáculos o exposiciones y jornadas y seminarios

Fuente: elaboración propia a partir de Universidad Pablo de Olavide (s.f.)

Tabla 5*MOVE. Arte para todos*

INICIATIVA	MOVE. ARTE PARA TODOS
LUGAR	Madrid, Cataluña, Andalucía, Castilla y León, Holanda, Francia, Eslovenia, etc.
ORGANIZA/ COLABORA	Elena López Nieto Artistas y profesionales contratados
DESTINATARIOS	Toda la población
OBJETIVOS	A través de la danza, el teatro, la voz y el movimiento, buscan: <ul style="list-style-type: none"> • Promover las artes escénicas a través del arte comunitario • Facilitar la participación del grupo desde una perspectiva lúdica • Crear un ambiente de libertad e improvisación

Fuente: elaboración propia a partir de MOVE arte para todos (s.f.)

Tabla 6*Proyecto de intervención social a través del arte en Topas*

INICIATIVA	PROYECTO DE INTERVENCIÓN SOCIAL A TRAVÉS DEL ARTE EN TOPAS
LUGAR	Salamanca, Castilla y León
ORGANIZA/ COLABORA	<ul style="list-style-type: none"> • Griselda Arbizu, estudiante de Educación Social en la Universidad de Salamanca • Jean Claude Cubino • Cáritas-Salamanca
DESTINATARIOS	Personas internas en el centro penitenciario de Topas
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Llevar a cabo una exposición en un Centro Cultural para visibilizar a las personas internas • Promover la sensibilización ciudadana sobre los procesos de intervención e integración social • Crear espacios que fomenten el acercamiento sociocultural • Romper estereotipos sobre la cárcel y los presos

Fuente: elaboración propia a partir de Cubino (2016)

Tabla 7*EducaThyssen*

INICIATIVA	EDUCATHYSSEN
LUGAR	Madrid
ORGANIZA/ COLABORA	<ul style="list-style-type: none"> • Museo Thyssen-Bornemisza • Profesionales y entidades del ámbito social
DESTINATARIOS	Toda la población
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer un museo más inclusivo • Promover el encuentro y la participación ciudadana • Reflexionar sobre temas de interés social

Fuente: elaboración propia a partir de EducaThyssen (s.f.)

Tabla 8*Proyecto ART-ÈTE*

INICIATIVA	ART-ÈTE. PROYECTO SOCIOEDUCATIVO A TRAVÉS DE LA ARTETERAPIA
LUGAR	Murcia
ORGANIZA/ COLABORA	<ul style="list-style-type: none"> • Maricruz Moreno Soler • Congreso Internacional de Intervención Psicosocial, Arte Social y Arteterapia • Centros educativos del municipio de Archena
DESTINATARIOS	Alumnado de educación primaria con dificultades en la adaptación escolar, en las relaciones con su entorno o muestran rechazo al sistema, y que además provienen de ámbitos familiares desestructurados y/o con falta de recursos económicos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Generar un lugar donde se sientan acogidos • Favorecer la autoestima y el aprendizaje de habilidades sociales

Fuente: elaboración propia a partir de Soler (2013)

Cada uno de los proyectos presentados ofrece una ventana hacia la magnitud y la relevancia del arte en el ámbito de la Educación Social. A través de estas iniciativas, se evidencia que el arte no es simplemente un complemento, sino un pilar fundamental en la construcción de intervenciones efectivas y significativas. En palabras de López (2019, citado en Márquez-Casero et al., 2023) "el arte en la Educación Social promueve la inclusión y la diversidad, ofreciendo espacios de encuentro y participación para personas de diferentes culturas, edades y capacidades" (p.26).

Sin embargo, para que el arte se integre en la labor profesional de los educadores sociales, es crucial contar con una formación específica que incluya tanto el estudio como la práctica del arte en diferentes contextos (Vignoli, 2020). Y este se presenta como uno de los desafíos fundamentales en el ámbito de la Educación Social: lograr que el arte forme parte de la formación de sus profesionales. Esta formación no solo proporciona las herramientas necesarias para diseñar e implementar intervenciones a través del arte, sino que también permite comprender la experiencia artística como una herramienta de transformación social y personal. Como menciona Sánchez de Serdio (2010), el arte es fundamental para el desarrollo integral de la persona, proporcionando una vía para potenciar diversas habilidades y competencias. De esta manera, se destaca la necesidad de revisar la formación que reciben los educadores sociales para que se adecúe más a su desempeño profesional (Álvarez-Fernández y Herrero-Martín, 2020).

Fuera del ámbito formal, existen algunas iniciativas centradas en formar a los profesionales de este ámbito. Por ejemplo, "Educa con el Arte", una formación que cuenta con el apoyo de la Diputación de Barcelona y con la colaboración del Colegio de Educadoras y Educadores Sociales de Catalunya (en adelante CEESC). Esta formación se lleva a cabo en Barcelona, Gerona y Lérida y está dirigida a profesionales de la acción social y educativa. Su objetivo es enriquecer, potenciar y dar una nueva dimensión a la tarea del educador a través de las diferentes disciplinas artísticas. Busca ofrecer un camino creativo y transformador para reconectar con nuestras raíces y *devolver el alma al cuerpo*. De este modo, no solo aprendemos a integrar las artes en nuestra vida cotidiana, sino que también mejoramos nuestro estado de ánimo y aumentamos nuestra motivación. (Educa Amb l'Art, 2023). También hay otra iniciativa que se desarrolla en Cataluña denominada "Desde el cuerpo: estrategias de las artes escénicas para la intervención social". Se trata de un taller promovido por la asociación Median T la Danza también en colaboración con el CEESC que reconoce el potencial de

las artes y busca ofrecer a los participantes recursos artísticos que puedan aplicar en sus contextos profesionales (Bañón, 2024).

En definitiva, el arte no solo constituye un componente esencial de la Educación Social, sino que también es una herramienta muy poderosa para el desarrollo personal y social, tanto de los profesionales, como de las personas a quienes acompañan. Tal y como afirma Bisquerra en el prólogo del libro “Arte y bienestar: investigación aplicada” de Gustems (2013), “si queremos educar para la vida, la educación del siglo XXI se debería orientar hacia una formación bien fundamentada para facilitar que cada persona consiga su propio bienestar y lo comparta con los demás a fin de contribuir al bienestar social”. (Oriola-Requena, 2014, p.195)

3. AUTOCUIDADO Y ARTE: NOS CUIDAMOS A TRAVÉS DEL ARTE

3.1. El arte como herramienta de autocuidado

Como ya se ha visto anteriormente, en el ámbito de la educación social los profesionales se enfrentan a diversas situaciones que pueden afectar su bienestar emocional y mental. Esto hace que sea fundamental priorizar el autocuidado. En este contexto, el arte se presenta como una herramienta valiosa que puede contribuir significativamente al bienestar de estos profesionales.

En su obra, Gustems (2013) profundiza en las distintas *terapias* que han ido apareciendo -musicoterapia, arteterapia, danzaterapia- y cuestiona el uso del término *terapia* para denominar a estas prácticas debido a su connotación de tratamiento para curar o aliviar enfermedades. Gustems argumenta que “no es este el sentido que se le debería dar” (p.15) y que todas estas denominadas terapias se deben poder aplicar a cualquier persona como medio preventivo y de desarrollo personal. Este enfoque se alinea con la perspectiva de Giraldez-Hayes (2020), quien destaca que “el potencial de las artes no se limita a su valor terapéutico, sino que se asocia también a la prevención de la salud y, en general, a la promoción del bienestar psicológico y a una mejor calidad de vida” (p.74). Es así como la conexión entre artes, salud y bienestar ha ganado reconocimiento entre la comunidad científica durante las últimas décadas. En esta misma línea, Stuckey y Nobel (2010) profundizan en el impacto positivo de las actividades artísticas en el bienestar emocional y mental. Argumentan que participar en actividades artísticas no solo proporciona un medio para expresar emociones, sino que

también tiene efectos terapéuticos que contribuyen a la reducción del estrés, fortalecen la resiliencia y mejoran el estado de ánimo de las personas.

A lo largo de los diferentes capítulos de *Arte y bienestar: investigación aplicada* se analiza de qué manera las distintas artes influyen en el bienestar de las personas. Así, el arte se presenta como un recurso multifacético que brinda numerosas vías de expresión para el autocuidado. La pintura, el dibujo, la escritura, la música, el teatro y la danza son algunas de las formas en las que los profesionales de la educación social pueden canalizar sus emociones, liberar el estrés y restaurar su equilibrio emocional (Gustems, 2013). Guardiola y Baños (2020) argumentan que en cada expresión se encuentran presentes elementos emocionales y las emociones “están íntimamente ligadas a la forma en la que manejamos nuestra salud mental y el estrés” (p.150). Es en este profundo vínculo entre la expresión artística y el bienestar emocional donde radica la importancia de explorar cómo estas actividades influyen positivamente en la salud mental y en la capacidad de afrontar los desafíos en el ámbito personal y laboral.

Los resultados de un estudio o descriptivo exploratorio correlacional que analiza la vinculación entre el arte y el bienestar mediante un cuestionario on-line ad hoc, aplicado a 462 personas muestran cómo la mayoría de los/as participantes consideran que el arte mejora su estado de ánimo (Calderón-Garrido, et al., 2017). Esta consideración acerca del potencial artístico ha sido también reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Tras sistematizar a nivel internacional los resultados de tres mil estudios, se determina que “las artes juegan un papel importante en la mejora de la salud y el bienestar de las personas, los grupos y las comunidades” (Martínez-Vérez y Albar-Mansoa, 2023, p.15)

En definitiva, el arte permite a los profesionales de la Educación Social explorar y expresar sus emociones para prevenir el agotamiento; promover la autoexploración y el autoconocimiento para identificar sus necesidades y limitaciones; y, además, incorporar el arte en entornos profesionales puede ayudar a crear espacios de cuidado y apoyo mutuo, fortaleciendo así los lazos entre compañeros/as (Giraldez-Hayes, 2020). Esta perspectiva resalta aún más la importancia de integrar el arte en proyectos de autocuidado y bienestar, ya que ofrece una herramienta efectiva para promover la salud mental y emocional en diversos contextos, incluido el ámbito laboral de los profesionales de la Educación Social.

IV. OBJETIVOS

A continuación, se plantean los objetivos que se pretenden alcanzar con la realización del presente Trabajo de Fin de Grado (TFG). En primer lugar, se expone el objetivo general que hace referencia a la finalidad de este TFG desde una perspectiva global. Y, por último, se detallan varios objetivos específicos que permiten concretar esta propuesta.

- **General:**

Diseñar un proyecto de autocuidado y bienestar basado en prácticas artísticas dirigido a profesionales de la educación social.

- **Específicos:**

- Analizar la importancia del autocuidado y el bienestar en el ámbito de la educación social.
- Revisar iniciativas y proyectos socioeducativos que tienen como elemento central la integración del arte.
- Explorar las prácticas artísticas como herramientas para promover el autocuidado y el bienestar en profesionales de la educación social.
- Llevar a cabo una revisión de los planes de estudio del Grado de Educación Social de todas las universidades españolas que lo ofrecen.
- Promover la difusión y consolidación de prácticas de autocuidado y bienestar en el ámbito de la educación social.

V. METODOLOGÍA

La metodología del presente Trabajo Fin de Grado se ha estructurado en diferentes fases. En un primer lugar, se ha realizado una búsqueda bibliográfica centrada en el concepto de autocuidado, su relevancia en la práctica profesional de los Educadores Sociales, así como en diversas técnicas y estrategias destinadas a su implementación. De la misma manera, también se ha revisado la literatura referente al papel del arte en la Educación Social, explorando cómo la integración de ambos elementos, autocuidado y arte, puede ser clave para promover el bienestar de estos profesionales. Para ello, se han utilizado diferentes recursos académicos, portales y repositorios bibliográficos como Dialnet, Google Académico, Scielo y Redalyc, en los cuales se han revisado conceptos como *autocuidado*, *bienestar*, *burnout*, *arte*, *educación*

social and arte, profesionales and autocuidado, entre otros. Además, se han consultado diferentes revistas digitales, libros relevantes sobre la temática, sitios web y artículos en diferentes idiomas para obtener una perspectiva amplia y profunda.

Una vez recogida la información más relevante, se realiza un marco teórico fundamentado por los autores y autoras más relevantes en la temática con la finalidad de obtener datos conceptuales y empíricos que justifiquen la necesidad de llevar a cabo una propuesta de intervención para promover el autocuidado de los profesionales de la Educación Social a través del arte.

Tras la revisión bibliográfica, se considera importante realizar una revisión de los planes de estudios del Grado de Educación Social en las diferentes Universidades españolas. Esta revisión adquiere especial relevancia debido a la necesidad de comprobar la presencia del arte como parte integral del currículo educativo formal. Esto, además, permite identificar posibles áreas de mejora en cuanto a la formación de los educadores/as sociales, sirviendo así como base para proponer recomendaciones o modificaciones curriculares que fomenten una mayor inclusión y valoración del arte como recurso educativo en esta disciplina.

Con el objetivo de ahondar en la perspectiva de los profesionales, se elabora un cuestionario ad hoc (véase Anexo II). Estudiar en profundidad el uso del arte en la Educación Social implica también entender el valor que los profesionales le otorgan. Por ello, se decide realizar un cuestionario dirigido a profesionales del ámbito socioeducativo, utilizando un muestreo no probabilístico por accesibilidad. Así, se ha tenido en cuenta que las personas participantes fueran educadores/as sociales en activo o graduados/diplomados en esta titulación. Este cuestionario tiene como finalidad recopilar información sobre sus experiencias, percepciones y prácticas relacionadas con el autocuidado y el arte. Se ha empleado Google Forms o Formularios de Google como la principal herramienta de investigación y recolección de datos para llevar a cabo el cuestionario, lo cual simplifica la recogida y el análisis de información de una forma eficaz. Además, se ha compartido a través de diferentes redes sociales, como WhatsApp, Instagram y Facebook para llegar a una audiencia amplia y diversa de profesionales del ámbito socioeducativo. Esta estrategia posibilita una participación sencilla y accesible, fomentando así una mayor colaboración y enriqueciendo la investigación.

Considerando todo lo mencionado previamente, es decir, partiendo de un análisis de la realidad fundamentado, lo cual es un aspecto clave en la elaboración de proyectos (Pérez-Serrano, 2016), se elabora una propuesta de intervención. Esta propuesta está centrada en promover el autocuidado de los educadores sociales mediante la implementación de estrategias artísticas. Para lograrlo, es esencial plantear una serie de objetivos, tanto generales como específicos, establecer una metodología concreta de trabajo y desarrollar las actividades correspondientes dentro de un espacio-tiempo. Además, también se establece la evaluación del proyecto, la cual adopta un enfoque mixto que comprende tres momentos principales: evaluación inicial, procesual y final, utilizando diversas técnicas y herramientas que permiten obtener información relevante acerca del desarrollo del proyecto.

VI. RESULTADOS

Con el fin de otorgar coherencia y sentido a la propuesta actual, en este apartado se analizan los resultados obtenidos. En primer lugar, se lleva a cabo un análisis de los datos recopilados de la revisión de los planes de estudio del Grado de Educación Social de todas las universidades españolas que lo ofertan. Por otro lado, se procede a analizar los datos recopilados a través del cuestionario aplicado a profesionales de la educación social que, a su vez, se diferenciará entre tres secciones distintas que abordan las percepciones y opiniones de los profesionales sobre el arte, el autocuidado y la integración de ambos en su práctica profesional.

- **Resultados de la revisión de los planes de estudio:**

El análisis de datos obtenidos de la recopilación de información sobre todas las universidades de España que ofrecen el Grado en Educación Social, tanto públicas como privadas, así como la presencia de asignaturas de arte en dichos planes de estudio (véase Anexo III), revela aspectos significativos que pueden contribuir a una comprensión más profunda de la situación educativa en este campo.

En primer lugar, se destaca que el Grado en Educación Social se oferta en 38 universidades, de las cuales 31 son públicas. Es decir, la mayoría de las universidades que ofrecen este grado son públicas (81.58%), mientras que las privadas representan el 22,58%. Esto sugiere una mayor oferta educativa en el sector público en comparación

con el privado, lo que podría tener implicaciones importantes en términos de políticas educativas y disponibilidad de recursos para la formación en Educación Social.

En cuanto a la presencia de asignaturas de arte o expresión artística dentro del plan de estudios del Grado en Educación Social, se identifica que, de las 38 universidades analizadas, 19 de ellas, es decir, el 50%, no cuentan con ninguna asignatura relacionada con el arte o la expresión artística. Este dato es relevante ya que destaca la ausencia de enfoques artísticos en la formación de los educadores sociales en la mitad de las instituciones estudiadas. Asimismo, si queremos diferenciar entre la oferta pública y la privada, el análisis detallado muestra que de las 31 universidades públicas que ofrecen el Grado en Educación Social, 16 instituciones incluyen asignaturas de arte en sus planes de estudio. Esto revela que el 51,61% de las universidades públicas integradas en el estudio han optado por incorporar el arte como parte de la formación en Educación Social. Por otro lado, entre las 7 universidades privadas que ofrecen este grado, se encontró que 3 de ellas, es decir, un 42,86% de las universidades privadas también han decidido incluir asignaturas de arte en su currículo.

Por otro lado, la mayoría de las asignaturas vinculadas al arte se encuentran en los cursos finales del grado y son optativas (véase Anexo IV). De hecho, un 78.05% de estas asignaturas se presentan desde la optatividad, mientras que solo un 21.95% son parte obligatoria del currículo para la formación de los educadores sociales. Esto resalta la necesidad de reconocer la importancia del arte en la formación de los educadores y evitar que quede relegado a la opción de elección, enfatizando su importancia como parte integral del proceso educativo y formativo de estos profesionales.

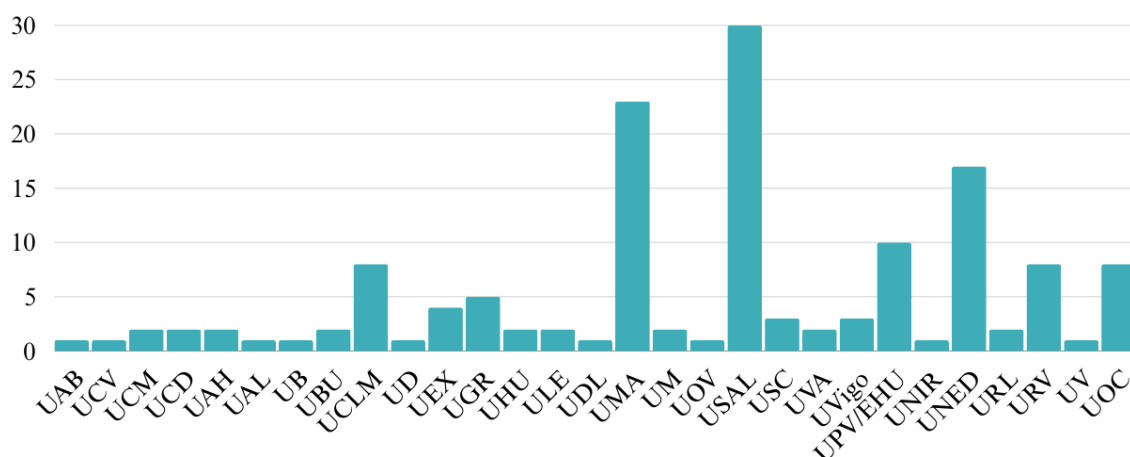
Sin embargo, aunque algunas universidades han reconocido la importancia del arte al incluir asignaturas relacionadas en sus planes de estudio, estas no se abordan desde la perspectiva del autocuidado. Es precisamente aquí donde surge la necesidad del presente proyecto, cuyo objetivo es integrar el arte y el autocuidado como aspectos esenciales e interrelacionados en la formación en Educación Social. Esta propuesta busca no solo resaltar la importancia del arte como una herramienta educativa, sino también dotar a los futuros educadores sociales de las habilidades y estrategias necesarias para cuidar de sí mismos en su práctica profesional.

- **Resultados del cuestionario:**

Tras analizar las respuestas obtenidas a partir cuestionario realizado a educadores sociales, se ha comprobado que los 146 profesionales que han participado representan el 76,32% de las universidades españolas que ofrecen el Grado de Educación Social. Sin embargo, no se obtuvo información del 23,68% de dichas instituciones En términos concretos, se recibieron respuestas de 29 universidades de un total de 38. Por consiguiente, aunque los resultados no son completamente representativos, sí ofrecen una visión bastante precisa de esta realidad educativa.

Figura 1

Respuestas por universidad



Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario.

En el gráfico se presenta el número de respuestas recibidas, desglosadas por la universidad de graduación o diplomatura de cada participante. Las siglas que identifican a cada universidad se encuentran detalladas en el Anexo III. A partir de la visualización del gráfico, se puede observar que las universidades de Málaga y Salamanca destacan por tener una participación significativamente mayor en comparación con otras instituciones. No obstante, es importante señalar que, aunque en muchos casos la participación se reduce a un único representante, el estudio abarca una amplia diversidad de universidades.

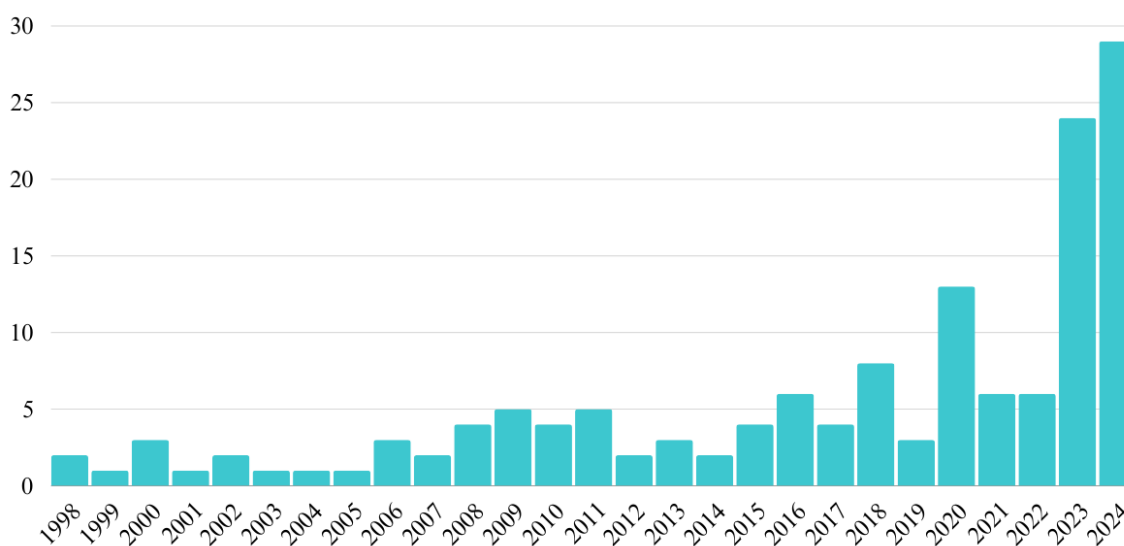
No obstante, otra variable que merece ser considerada es el año de finalización del Grado en Educación Social de los participantes. Este factor puede influir en múltiples aspectos del análisis. El año de graduación puede reflejar cambios en el plan de estudios, ya que suelen ser actualizados para adaptarse a nuevas necesidades y

enfoques educativos. Estos cambios pueden incluir la introducción de nuevas asignaturas, la eliminación de otras o la modificación de contenidos y metodologías.

Tanto el desglose por universidad como el año de finalización de los estudios son variables esenciales para obtener una comprensión más profunda y detallada de los datos recopilados. Esto permite contextualizar los resultados, identificar tendencias y variaciones significativas, y ofrecer una visión más precisa y detallada de la realidad educativa en el ámbito de la Educación Social.

Figura 2

Año de finalización de estos estudios



Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario.

El gráfico ilustra la distribución temporal de los participantes según el año de finalización de sus estudios, abarcando desde 1998 hasta el presente año, incluyendo a los recién graduados. Se observa una representación continua de graduados de cada año dentro de este período, lo que proporciona una perspectiva longitudinal. Sin embargo, es importante señalar que, aunque hay participantes de todos los años, el número de respuestas por año es generalmente bajo. Por otro lado, se destaca una mayor concentración de respuestas correspondientes a los últimos años que puede estar relacionada con varios factores. Por ejemplo, los graduados recientes pueden estar más motivados para participar en estudios y encuestas, dado que su experiencia académica y profesional está aún reciente. Esta elevada concentración de datos recientes resulta útil ya que ofrece una perspectiva actualizada de las experiencias formativas y profesionales

de los nuevos titulados. No obstante, es importante tener en cuenta que esta mayor representación de los últimos años debe ser interpretada con cautela, ya que podría sesgar la percepción de las tendencias generales.

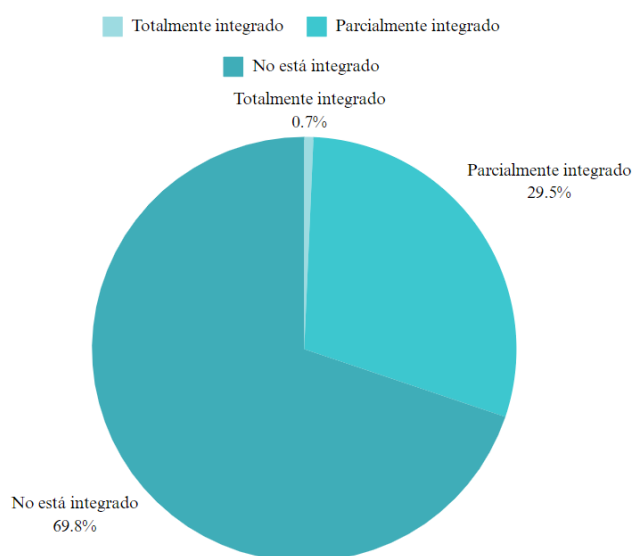
El cuestionario se estructura en tres secciones distintas según el orden de preguntas. En primer lugar, las primeras preguntas abordan el papel del arte en la educación social, tanto en el proceso de formación como en el ámbito laboral en las intervenciones que se realizan. La segunda parte del cuestionario se enfoca en el tema del autocuidado, explorando la importancia que los educadores sociales otorgan a esta práctica en sus vidas. Por último, la tercera sección del cuestionario se dedica a conocer las opiniones que tienen estos profesionales sobre el uso del arte como una herramienta de autocuidado. Aquí, se busca comprender si los educadores sociales consideran el arte como una vía válida y efectiva para el cuidado de su bienestar.

Consideraciones de los profesionales sobre el arte:

De los 146 participantes, un 84,2% considera que el arte tiene un papel importante en la Educación Social. Según algunas respuestas, el arte “es una herramienta de empoderamiento”, “ayuda a expresar” y “permite analizar y explorar emociones y sensaciones” (participantes del cuestionario).

Figura 3

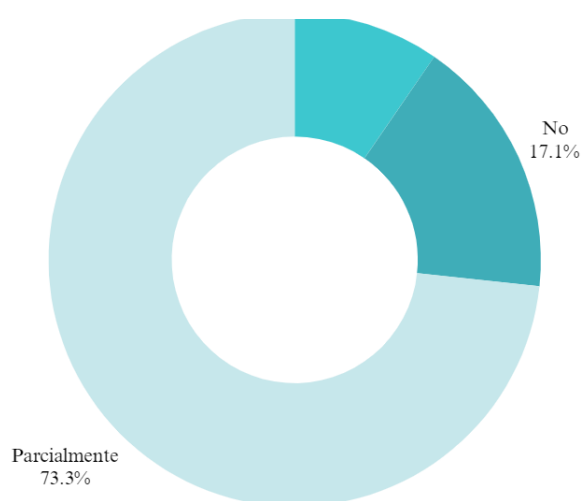
Medida de integración del arte en los planes de estudio del Grado



Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario.

Figura 4

He recibido formación específica sobre arte para las intervenciones



Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario.

Sin embargo, un 69,9% de las respuestas señalan que el arte no está integrado en los planes de estudios, mientras que un 29,5% afirma que está parcialmente integrado en algunas asignaturas. Esta discrepancia entre la percepción de la importancia del arte y su presencia en la formación resulta notable. Además, un 73,3% de los participantes afirman no haber recibido formación específica sobre cómo incorporar el arte en las intervenciones como educadores sociales. Solo un 9,6% afirma haber recibido esta formación, principalmente a través de cursos externos y por iniciativa propia.

Tabla 9

Arte en la formación de educadores/as sociales

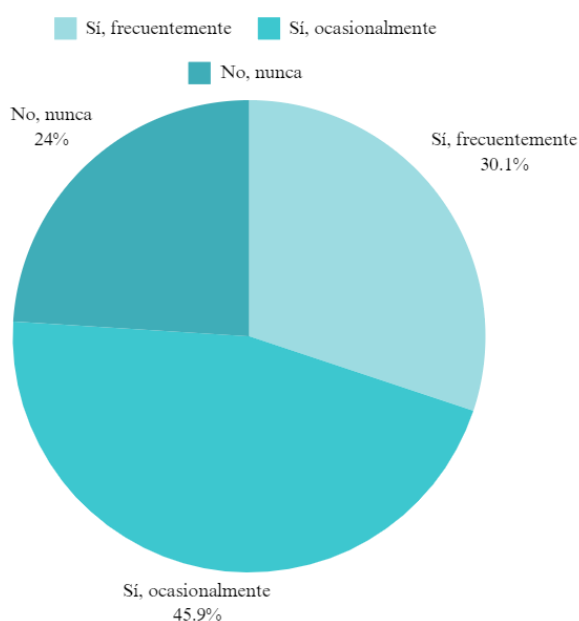
Arte como herramienta en la formación	f	%
Sí, definitivamente	102	69,9
Tal vez, depende del contexto	4	2,7
No, no creo que sea relevante	40	27,4

Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario.

Asimismo, es interesante destacar que un 69,9% de los encuestados opinan que el arte debería ser una herramienta más utilizada en la formación de educadores sociales, lo que sugiere un deseo de mayor integración y valoración del arte.

Figura 5

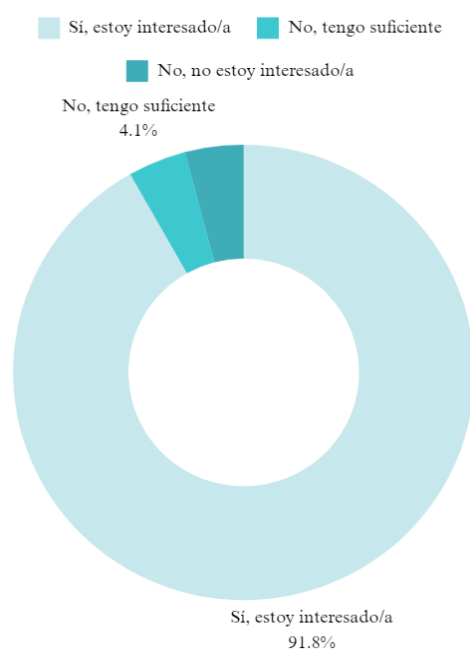
Frecuencia del uso del arte en intervenciones



Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario.

Figura 6

Interés en recibir más formación



Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario.

Algunas de las formas que utilizan estos profesionales en su labor diaria son el cine, la música, el teatro, la danza, aunque destacan especialmente las artes plásticas como la pintura o el dibujo. Sin embargo, al analizar desde otra perspectiva, resulta relevante considerar los 35 profesionales de los 146 encuestados que nunca han utilizado el arte en su trabajo. Este grupo representa una minoría, pero sus razones para no incorporar el arte podrían revelar barreras o desafíos que limitan su aplicación en la práctica profesional. A pesar de estas consideraciones, es alentador observar que un alto porcentaje, específicamente un 91,8% de los participantes, expresan un interés en recibir más información sobre cómo integrar el arte en sus intervenciones. Esto sugiere un reconocimiento generalizado del valor y potencial del arte como una herramienta más.

Consideraciones de los profesionales sobre el autocuidado:

A pesar de que un 63,7% de los profesionales encuestados reconocen la importancia del autocuidado como una prioridad en su práctica profesional, un 71,2% manifiesta no haber recibido formación suficiente sobre técnicas de autocuidado durante el Grado.

Tabla 10

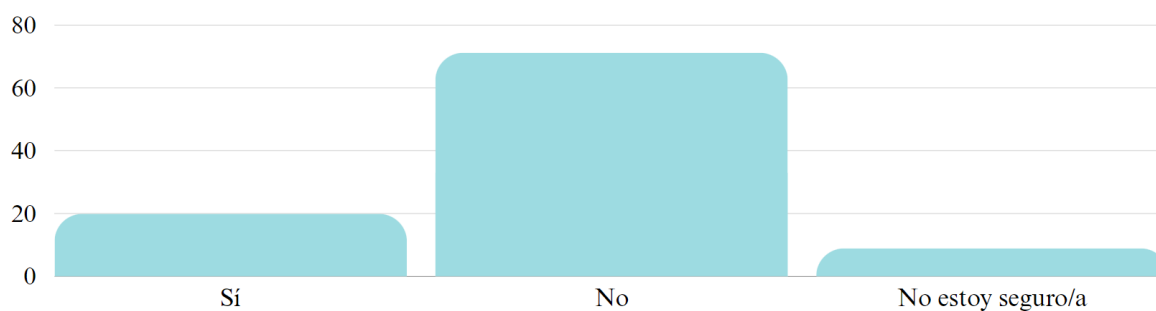
Consideración del autocuidado como prioridad

Consideración del autocuidado como prioridad	f	%
Sí, por supuesto que es una prioridad	93	63,7
A veces lo es, depende las circunstancias	37	25,3
No, no lo es	14	9,6
No estoy seguro/a	2	1,4

Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario.

Figura 7

Formación sobre técnicas de autocuidado



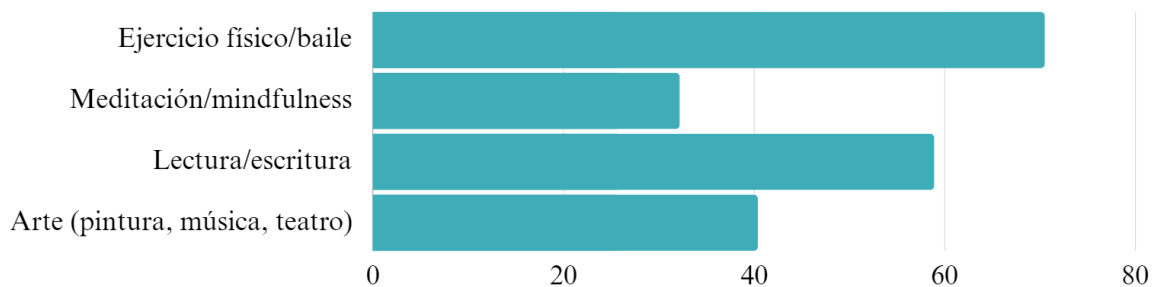
Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario.

Es evidente que, aunque muchos profesionales son conscientes de la relevancia del autocuidado para mantener su bienestar y eficacia en el trabajo, hay una notable falta de formación en este ámbito. La ausencia de formación específica puede limitar su capacidad para implementar prácticas de autocuidado de manera efectiva, lo que podría repercutir negativamente en su salud mental y emocional a largo plazo. De los encuestados, 29 personas indicaron que sí han recibido formación sobre autocuidado, principalmente a través de cursos externos al Grado, en sindicatos, en másteres y de forma esporádica en algunas asignaturas universitarias.

Algunas de las principales estrategias de autocuidado que practican los participantes del cuestionario son las siguientes:

Figura 8

Formas de autocuidado más recurrentes



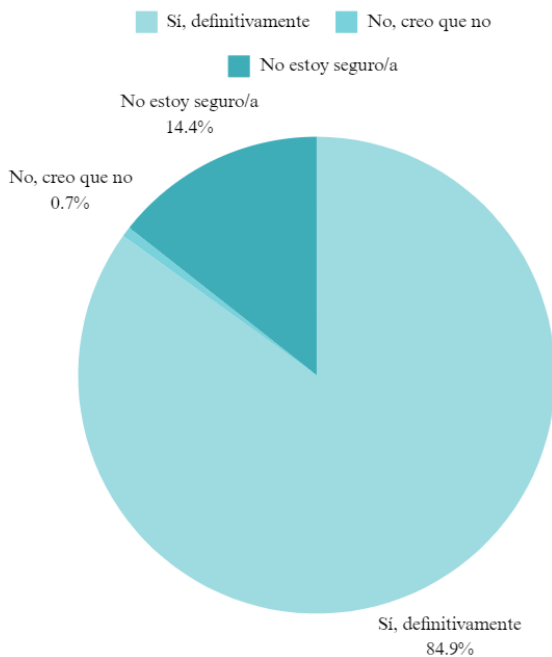
Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario.

Sin duda, una amplia mayoría de los participantes, 103 personas (70,5%), prefieren el ejercicio físico o el baile para aliviar el estrés y la carga profesional. Por otro lado, un 11% de los encuestados admite no practicar ninguna forma de autocuidado. Este dato es significativo, ya que subraya la necesidad de sensibilizar y educar a los profesionales sobre la importancia del autocuidado y las diversas formas en las que pueden incorporarlo en su rutina diaria para mejorar su bienestar personal y profesional. Finalmente, un 21,2% de los participantes señala que opta por otras alternativas de autocuidado que incluyen actividades como escuchar música y podcasts, dedicar tiempo a los amigos y la familia, estar en contacto con la naturaleza, ir a terapia, recibir tratamientos de belleza o pasar tiempo en soledad.

Consideraciones de los profesionales sobre el autocuidado a través del arte:

Figura 9

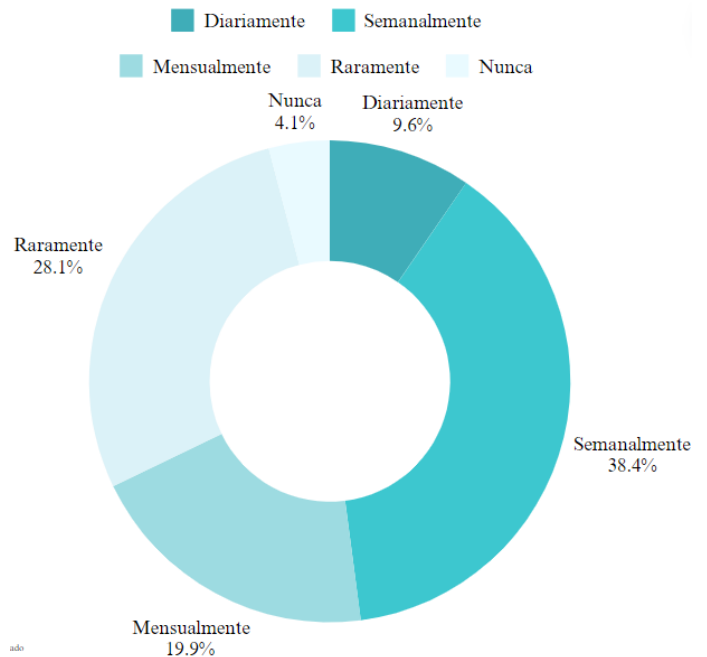
Arte como herramienta para el autocuidado



Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario.

Figura 10

Frecuencia de actividades artísticas



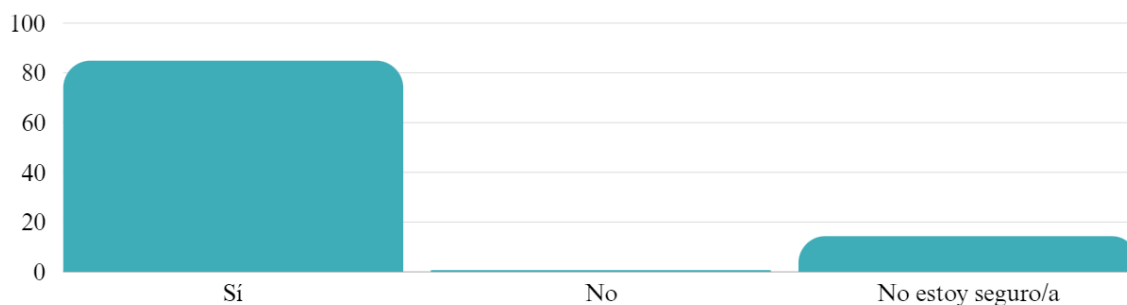
Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario.

Según los datos obtenidos de la encuesta realizada, el 84,9% de los profesionales considera que el arte puede ser una herramienta efectiva para el autocuidado. Esta alta tasa de aceptación sugiere una percepción positiva generalizada sobre el valor del arte en el bienestar personal y profesional. Un 14,4% de los encuestados manifiesta no estar seguro/a respecto a la efectividad del arte en el autocuidado, lo que podría indicar una falta de conocimiento o experiencia previa con actividades artísticas en este contexto. Por otro lado, solo un 0,7% opina que el arte no es una herramienta útil para el autocuidado.

Asimismo, también se muestran los datos de la frecuencia con la que los profesionales participan en actividades artísticas como parte de su rutina de autocuidado. De este modo, se puede observar que únicamente un 4,1% de los encuestados nunca realiza este tipo de actividades, mientras que el resto, en mayor o menor medida, sí las integran en su vida cotidiana. Además, es destacable que la mayoría de estos profesionales realiza actividades artísticas semanalmente.

Figura 9

Interés en recibir recursos o formación para integrar el arte en el autocuidado



Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos del cuestionario.

Esto indica que la mayoría de los profesionales reconocen el potencial del arte como una herramienta de autocuidado. Además, un 89% de los encuestados ha expresado su interés en recibir recursos y formación que les permitan integrar el arte en sus prácticas de autocuidado. Este patrón de respuestas revela que, si bien la mayoría de los profesionales están familiarizados con el arte y lo integran regularmente en sus prácticas de autocuidado, todavía hay un pequeño porcentaje que no ha explorado el arte en este contexto. Esta falta de experiencia y conocimiento representa una oportunidad valiosa para desarrollar proyectos de formación.

Así, los resultados de esta encuesta no solo evidencian una percepción favorable del arte como herramienta de autocuidado entre los profesionales, sino que también revelan una creciente demanda de recursos y formación en este ámbito.

En definitiva, los resultados obtenidos, por un lado, de la revisión de los planes de estudio y, por otro lado, del cuestionario dirigido a profesionales, revelan que una significativa proporción de universidades españolas que ofrecen el Grado en Educación Social ya incluyen asignaturas de arte en sus programas. Sin embargo, aún existe un considerable porcentaje de universidades que no integran estas asignaturas en sus currículos.

Además, la mayoría de los profesionales que respondieron al cuestionario indicaron que no recibieron formación relacionada con el arte durante su carrera. Esto sugiere una laguna en la formación que podría estar limitando el potencial educativo y creativo de los futuros educadores sociales, así como su desarrollo de habilidades de autocuidado.

VII. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

El presente proyecto de intervención denominado “Arte para el Bienestar: Promoviendo el Autocuidado en Profesionales de la Educación Social” surge por la necesidad de abordar los desafíos emocionales y las demandas de cuidado personal que afrontan los educadores sociales en su labor profesional. Reconociendo el potencial terapéutico y transformador del arte, se propone integrar diversas estrategias y técnicas artísticas como herramientas efectivas para el autocuidado y el bienestar de estos profesionales.

Al mismo tiempo, se busca facilitar el encuentro y la colaboración entre educadores y educadoras sociales, al reconocer la importancia del apoyo mutuo y el intercambio de experiencias como vías esenciales para su propio cuidado y la mejora continua de su labor. De esta manera, “Arte para el Bienestar” se presenta como una propuesta integral e innovadora que busca, no solo mejorar el bienestar de los educadores sociales, sino también fortalecer la comunidad profesional y seguir impulsando el desarrollo de la Educación Social.

1. Contexto

Situar esta propuesta supone centrarnos en un lugar específico. Este proyecto está pensado para llevarse a cabo en tres ciudades distintas de manera simultánea: Córdoba, Málaga y Sevilla, siendo esta última la protagonista del encuentro. La elección de estas localidades no solo se basa en su importancia demográfica, sino en su ubicación dentro de la comunidad autónoma de Andalucía. Sevilla, al estar situada en el corazón de la región y tener buenas redes de transporte, se convierte en un punto estratégico que facilita la participación de profesionales de distinto origen.

Además, se contempla el apoyo del Colegio Profesional de Educadoras y Educadores Sociales de Andalucía (COPESA), que proporcionará un respaldo institucional y facilitará el desarrollo del proyecto en cada una de las ciudades mencionadas. También, se contempla la participación de Eduso.net como centro digital de referencia en recursos sobre Educación Social para publicar la convocatoria del proyecto, así como la participación de la Revista de la Educación Social (RES) para compartir y difundir una de las partes de esta propuesta. Esto se debe a que ambas son instituciones colaboradoras del Consejo General de Colegios Oficiales de Educadoras y Educadores Sociales (CGCEES).

2. Objetivos de la propuesta de intervención

- **General:**

Promover el autocuidado y el bienestar integral de los profesionales de la educación social a través del arte.

- **Específicos:**

- Conocer y experimentar técnicas de autocuidado mediante la implementación de prácticas artísticas.
- Facilitar la adquisición de recursos y herramientas de autocuidado a través del arte para prevenir el agotamiento emocional en el ámbito profesional.
- Fomentar el encuentro de distintos profesionales de la educación social como una forma de autocuidado e intercambio de experiencias.
- Fortalecer y ampliar las redes de colaboración y apoyo entre los profesionales de este ámbito.
- Difundir los resultados del proyecto mediante el desarrollo de un artículo accesible y divulgativo que incluya los aspectos más relevantes de este.

3. Metodología de la intervención

La metodología adoptada para la elaboración de esta propuesta de intervención tiene en cuenta diferentes acciones combinadas y secuenciadas, incluyendo las técnicas, los procedimientos y las estrategias pertinentes. Asimismo, se basa en unos principios metodológicos que se consideran fundamentales para su desarrollo. Esta metodología se caracteriza por ser activa, participativa, centrada en los propios profesionales, socializadora, flexible, abierta, gratificante y crítica. Cada uno de estos principios se entrelazan para conformar un enfoque integral que busca no solo el beneficio individual de los participantes, sino también contribuir al desarrollo de la comunidad socioeducativa en su conjunto.

En primer lugar, el proyecto se enfoca en la participación activa de los profesionales de la educación social, reconociéndolos como los protagonistas principales de la intervención. Esto supone que su implicación es fundamental en todas las etapas del proyecto, desde su diseño hasta su ejecución y evaluación. Además, se trata de una metodología abierta y flexible puesto que esta intervención está totalmente

centrada en los educadores/as sociales, podrán colaborar en el desarrollo del proyecto aportando nuevas ideas y mejorando el mismo a través del proceso de evaluación.

La metodología también se concibe como socializadora, pues este proyecto tiene el propósito de crear un ambiente de cohesión que favorezca la realización de las actividades. Se busca crear un ambiente de confianza abierto, seguro y libre, en el que todos los participantes puedan expresar sus ideas y necesidades, sin sentirse obligados a participar en todas las actividades propuestas.

Por último, se destaca el carácter crítico de las actividades y técnicas de intervención utilizadas, con el objetivo de que los participantes sean capaces de analizar, reflexionar y generar su propio pensamiento sobre los aspectos relacionados con el autocuidado y el arte. De esta manera, se busca potenciar el desarrollo de habilidades críticas para abordar los desafíos que enfrentan en su práctica profesional.

Esta metodología está presente a lo largo de todo el proyecto, el cual se estructura en tres bloques diferentes:

El primer bloque consta de diversas actividades artísticas diseñadas para que los profesionales vivencien experiencias que les permitan tanto autocuidarse como ampliar su repertorio de herramientas y recursos a través del arte, con la finalidad de que puedan posteriormente aplicar estas técnicas en sus ámbitos de trabajo. Pues tenemos que cuidarnos y saber cómo hacerlo. Estas actividades se caracterizan por ser dinámicas, participativas y adaptadas a las necesidades y preferencias de los participantes.

El segundo bloque consiste en un encuentro entre todos los profesionales participantes que, no solo favorecerá el intercambio de experiencias, el apoyo mutuo y la colaboración entre los participantes, sino que también se erigirá como una forma de autocuidado, al fortalecer los vínculos profesionales y crear redes de apoyo que perduren más allá del proyecto.

En cuanto al tercer bloque, está enfocado en la difusión de los resultados y aprendizajes obtenidos a través del proyecto. Esto se llevará a cabo mediante la elaboración y publicación de un artículo que quedará en un repositorio, accesible para la comunidad. Esta difusión no solo contribuirá a compartir el conocimiento generado, sino que también servirá como una forma de seguir descubriendo nuevos caminos en el campo de la Educación Social.

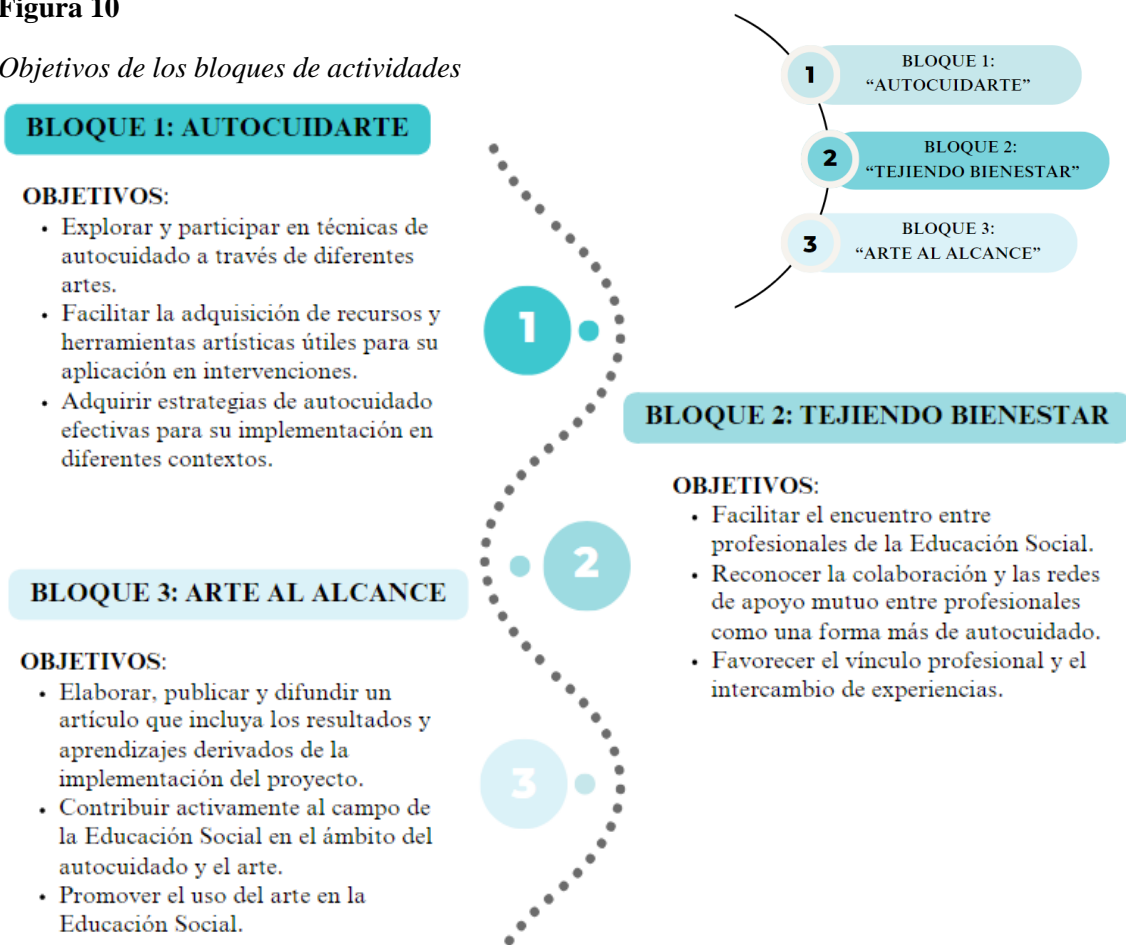
4. Actividades

La intervención de la presente propuesta se llevará a cabo a través de diferentes actividades conformes a los principios metodológicos expuestos anteriormente. Con el propósito de estructurar el proyecto y asegurar que se cumplen los objetivos, este se estructurará en tres bloques, cada uno con sus respectivos objetivos.

En el Bloque 1, se pretende que los profesionales exploren y experimenten con diversas técnicas artísticas que les permitan desarrollar estrategias de autocuidado. Estas técnicas no solo se incorporarán a su vida personal, sino que también podrán ser adaptadas y aplicadas en su práctica profesional. El Bloque 2 tiene como objetivo reunir a estos profesionales para fomentar la creación de vínculos y redes de apoyo en el ámbito profesional. Finalmente, el Bloque 3 se enfoca en la redacción de un artículo que será incluido en un repositorio y servirá como recurso para que otros profesionales se beneficien del conocimiento generado en el proyecto. Así, se espera que cada vez más profesionales utilicen el arte como herramienta en sus intervenciones.

Figura 10

Objetivos de los bloques de actividades

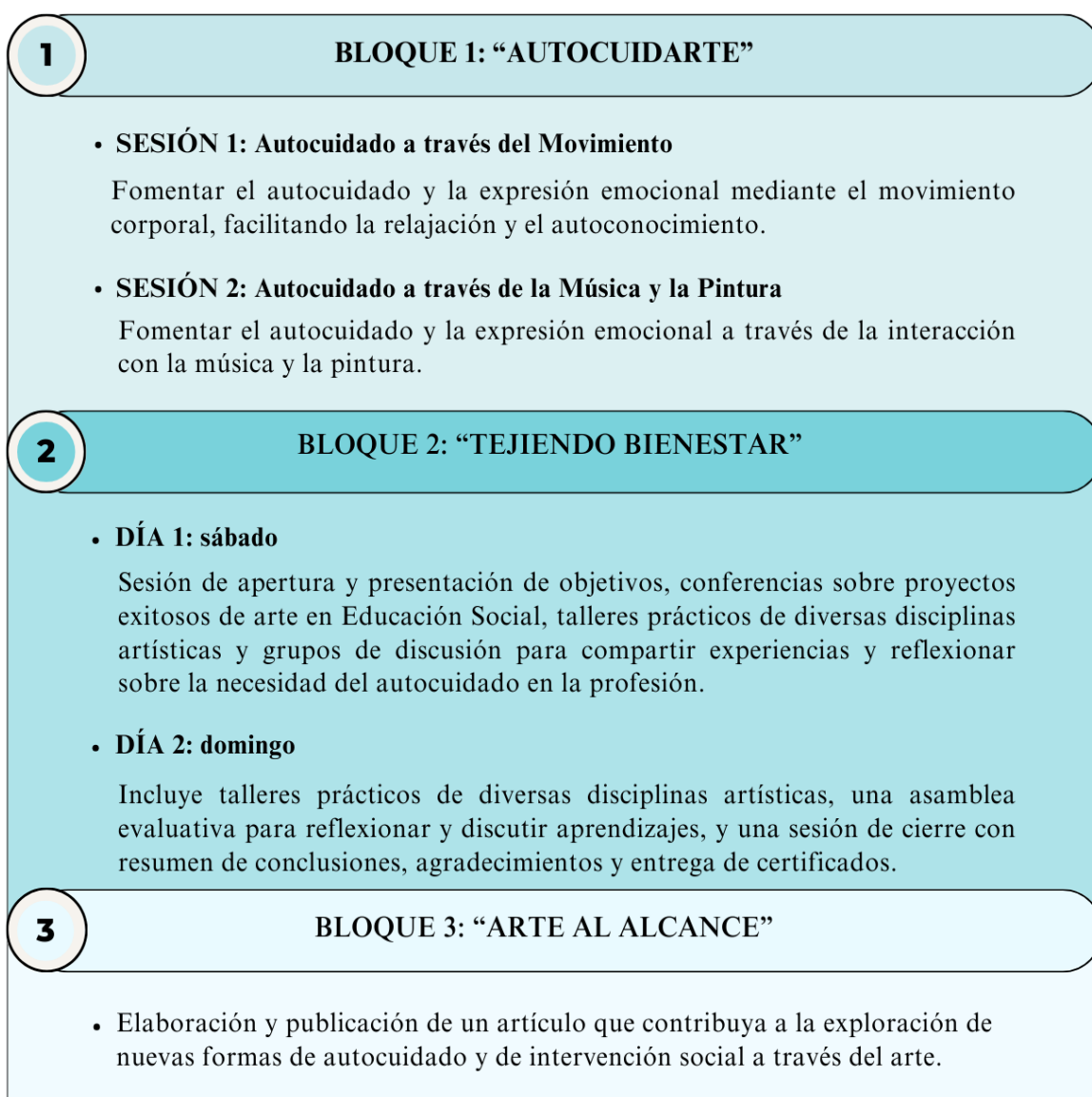


Fuente: elaboración propia.

Asimismo, entender la estructura de este proyecto implica organizar cada uno de los bloques temáticos en distintas sesiones, cada una con sus respectivas actividades (figura 13). Esta organización permite una planificación adecuada, asegurando que cada aspecto del proyecto se aborde de manera coherente y efectiva de acuerdo con los objetivos. En el Anexo V se presentan diversas tablas que describen detalladamente la organización de cada bloque y sesión.

Figura 11

Estructura de bloques y sesiones



Fuente: elaboración propia.

Como se ha mencionado previamente, cada bloque y cada sesión tienen un propósito específico diseñado para alcanzar los objetivos establecidos del proyecto. A

través de las diversas actividades propuestas, se garantiza la efectividad y coherencia del mismo. Si bien todas estas actividades podrían llevarse a cabo en distintas épocas del año, se ha decidido planificarlas específicamente para el mes de marzo de 2025. Esta elección se basa en la intención de maximizar la participación y lograr una mayor cohesión entre los participantes, facilitando así el logro de los objetivos propuestos.

El desarrollo de las actividades en marzo permite una planificación precisa y estructurada, asegurando que cada sesión y bloque se lleven a cabo en un periodo óptimo. Este enfoque temporal también permite a los participantes anticiparse y organizarse adecuadamente, contribuyendo a una mayor implicación y compromiso con el proyecto. Además, realizar todas las actividades en un mismo mes facilita la continuidad y el seguimiento de los procesos y resultados, permitiendo una evaluación más efectiva del impacto y los logros alcanzados.

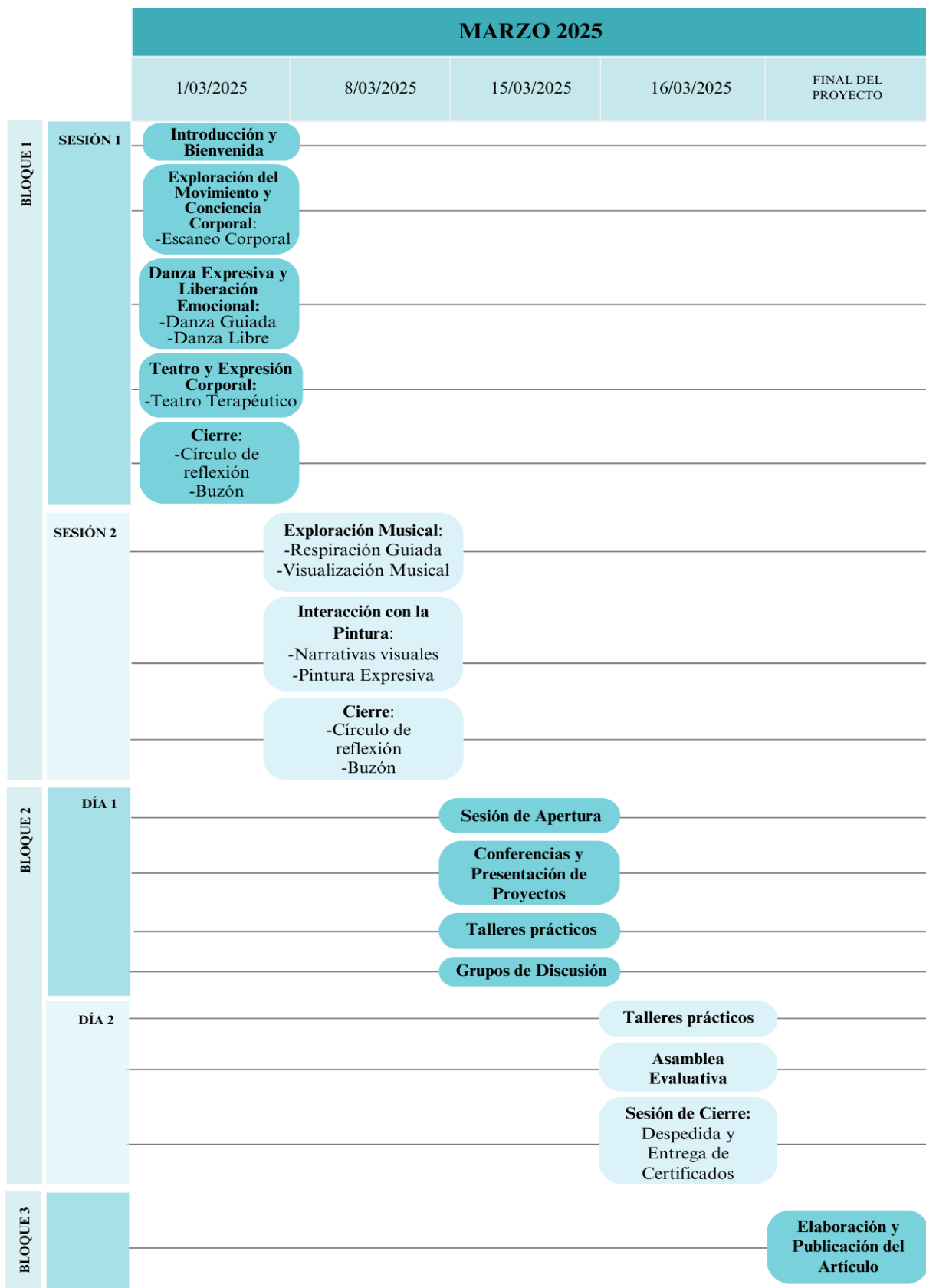
De esta manera, El Bloque 1 está diseñado para llevarse a cabo en dos días específicos: la primera sesión se realizará el día uno y la segunda sesión tendrá lugar el día ocho. Ambas sesiones están programadas para realizarse en horario de mañana, con una duración de tres horas por sesión. El Bloque 2, por su parte, está planteado para desarrollarse durante dos días consecutivos, específicamente los días 15 y 16. Este bloque se caracteriza por un enfoque intensivo, con diversas actividades programadas a lo largo de ambos días, permitiendo a los participantes sumergirse profundamente en el contenido y beneficiarse de una experiencia de aprendizaje continua y cohesiva. Finalmente, el Bloque 3 está previsto para desarrollarse una vez que se hayan completado los bloques anteriores. A diferencia de los bloques anteriores, este bloque no requiere la participación activa de los asistentes en la creación del artículo. En su lugar, el artículo será elaborado por los organizadores del proyecto, quienes integrarán los resultados y las reflexiones obtenidas de los bloques previos.

La secuenciación de los bloques asegura una progresión lógica y estructurada en el desarrollo del proyecto, facilitando una transición fluida de un bloque a otro y garantizando que cada sesión contribuya de manera coherente al objetivo general.

A continuación, se muestra un cronograma con la temporalización de las actividades detalladas:

Figura 12

Temporalización



Fuente: elaboración propia.

5. Evaluación

La evaluación de un proyecto de intervención es un proceso fundamental que permite analizar, valorar y obtener conclusiones sobre su desarrollo y resultados (Pérez-Juste, 2006). Es un modo de progresar ya que se trata de una herramienta indispensable para comprender la eficacia de las estrategias implementadas, así como para identificar posibles mejoras en el futuro.

La evaluación se realizará de manera mixta, integrando una evaluación interna, que involucra a los participantes y al personal responsable del proyecto, siguiendo el principio de coevaluación, y una evaluación externa, basada en la validación mediante el juicio de profesionales externos a la organización y al proyecto. Esta combinación de enfoques proporcionará una visión holística y equilibrada del proceso y los resultados alcanzados.

Asimismo, esta evaluación se clasifica en cuatro momentos distintos: evaluación inicial, evaluación procesual, evaluación final y evaluación de impacto.

La evaluación inicial se llevará a cabo mediante un cuestionario dirigido a los participantes, centrándose en aspectos relacionados con el bienestar y el autocuidado, así como en la percepción del papel del arte en su bienestar emocional (véase Anexo VI). El objetivo es obtener información detallada sobre el estado actual de los participantes en términos de su bienestar emocional, físico y mental, y cómo perciben la integración del arte en sus prácticas de autocuidado. A partir de las respuestas recopiladas, se podrá comprender mejor en qué punto se encuentran los participantes y cuáles son sus necesidades y preocupaciones principales en relación con el autocuidado y la expresión artística. Paralelamente, se estima que este proyecto tenga una validación externa por parte de profesionales del ámbito socioeducativo y artístico que evaluarán la propuesta mediante una guía previamente realizada (véase Anexo VII). Este proceso consiste en someter el proyecto a la evaluación y el juicio crítico de expertos en la materia, quienes aportarán sus conocimientos y experiencia para verificar la viabilidad y la pertinencia de este. De esta manera, se garantiza la calidad y la efectividad del proyecto antes de su implementación.

La evaluación procesual está presente durante todo el proyecto, pues tiene como objetivo ir modificando y/o ajustando las estrategias planteadas si fuera necesario. Se utilizarán tres técnicas distintas. En primer lugar, se utilizará un diario de campo para

que las educadoras sociales o personas responsables que se encuentren presentes durante el desarrollo del proyecto puedan anotar y registrar sus observaciones. En segundo lugar, existirá un buzón anónimo en el lugar donde se lleven a cabo las actividades del Bloque 1, con el fin de que los participantes puedan dejar sus sensaciones, comentarios y sugerencias tras su participación en las mismas. Esta técnica permitirá recoger información inmediata y directa sobre la percepción de los participantes respecto a las actividades realizadas. Y, en tercer lugar, se realizará una asamblea en el marco del Bloque 2, con el objetivo de propiciar un espacio de reflexión y diálogo entre todos los participantes. De esta manera, se compartirán y discutirán las percepciones, experiencias y aprendizajes obtenidos a lo largo del proceso, permitiendo así una retroalimentación colectiva y más enriquecedora.

La evaluación final se lleva a cabo al terminar el proyecto con el objetivo de analizar y valorar los resultados obtenidos. El cuestionario de evaluación inicial (Anexo VI) será nuevamente aplicado en esta fase final del proyecto para analizar posibles cambios en el bienestar y las prácticas de autocuidado de los participantes. Esta evaluación permitirá comparar los resultados con los obtenidos al inicio del proyecto y determinar si ha habido algún impacto significativo después de la intervención. Además, proporciona información valiosa sobre la efectividad de las actividades y estrategias implementadas, así como posibles áreas de mejora para futuras intervenciones.

Por último, se llevará a cabo una evaluación de impacto mediante la elaboración de un artículo para su difusión. En este caso, la elaboración del artículo no solo busca compartir los hallazgos y aprendizajes del proyecto, sino que también proporciona una evaluación integral y reflexiva del proceso en su conjunto. En este sentido, el artículo no solo actúa como un medio de difusión de los resultados del proyecto, sino que también cumple una función evaluativa al proporcionar una retrospectiva detallada y estructurada de todo el proceso.

Además de esto, también se plantean dos técnicas para llevar a cabo esta evaluación: una reunión con las personas organizadoras y el equipo responsable del proyecto, así como una breve encuesta de satisfacción dirigida a los participantes del mismo (véase Anexo VII).

Para obtener una visión más general de todo lo que comprende la evaluación de esa propuesta, a continuación, se presenta una tabla en la que se muestra su estructura:

Tabla 11*Tipos de evaluaciones, momentos y técnicas*

EVALUACIÓN	MOMENTO	TÉCNICAS
Inicial	Al comienzo del proyecto	Cuestionario participantes
Procesual	Durante todo el proyecto	Diario de campo Buzón anónimo Asamblea
Final	Al finalizar el proyecto	Reunión equipo/organización Encuesta de satisfacción Cuestionario participantes
De impacto	Tiempo después del proyecto	Artículo de difusión

Fuente: elaboración propia.

En definitiva, la evaluación de un proyecto de intervención desempeña un papel fundamental para analizar su desarrollo y resultados, lo que permite mejorar así las estrategias implementadas. Este proyecto se beneficia de una evaluación integral, que fusiona la coevaluación interna con la validación externa por parte de expertos, asegurando así una valoración equilibrada y completa. Además, se lleva a cabo en tres etapas distintas: inicial, en curso y final, cada una empleando técnicas específicas para garantizar un análisis exhaustivo y detallado.

VIII. CONCLUSIONES

En este apartado, se recogen los resultados más relevantes del estudio y se ofrecen interpretaciones basadas en una sólida fundamentación teórica y empírica. Se pretende, de este modo, proporcionar una comprensión más profunda de los resultados obtenidos, situándolos en el marco de investigaciones y estudios previos y destacando su pertinencia y contribución al conocimiento actual.

En este estudio se resalta la importancia del autocuidado para los educadores sociales, dada la naturaleza exigente y emocionalmente intensa de su labor tal como han señalado autores como Barraza et al. (2007) y Oltra (2013). Específicamente, se identificó que el autocuidado no solo es crucial para el bienestar personal de estos profesionales, sino también para prevenir el síndrome de burnout, que puede afectar

negativamente su ética profesional y la calidad de sus intervenciones como indican Totolhua-Reyes y Rodríguez-Vásquez (2021).

En consonancia con investigaciones previas como la de Rodríguez-Carvajal y De Rivas-Hermosilla (2011), los resultados de este estudio también subrayan la responsabilidad profesional de los educadores sociales de cuidarse a sí mismos. De hecho, más de la mitad de los profesionales encuestados reconocen que el autocuidado es una prioridad en su práctica profesional. Sin embargo, es alarmante observar que más del 70% de los encuestados admiten no haber recibido formación específica sobre autocuidado, lo que evidencia una necesidad significativa de capacitación en este ámbito. Además, es crucial que las instituciones asuman un papel activo en el cuidado de sus profesionales, tal y como señalan Gomà-Rodríguez y Pereira da Silva (2018). Garantizar que los profesionales de la Educación Social reciban el apoyo y la formación necesarios en estrategias de autocuidado es una responsabilidad compartida entre ellos/as y las organizaciones. Esta falta de formación específica no solo pone en riesgo el bienestar de los profesionales, sino también la calidad de sus intervenciones. Por tanto, es esencial implementar programas de formación para abordar esta necesidad.

Si bien el objetivo principal de este estudio es promover el autocuidado entre los educadores sociales, el arte se presenta como una herramienta muy útil y efectiva para alcanzar este fin. Aunque investigaciones como la de Ontoria Millán (2019) afirman que la educación a través del arte está estrechamente relacionada con la mejora de la calidad de vida y el desarrollo personal, son muchos los profesionales que manifiestan no haber recibido formación sobre cómo integrar el arte en su práctica profesional.

Para que el arte se convierta en una parte integral de la labor profesional de los educadores sociales, es crucial contar con una formación específica que abarque tanto el estudio teórico como la práctica del arte en diversos contextos, como sugiere Vignoli (2020). Este es uno de los desafíos fundamentales en el ámbito de la Educación Social: lograr que el arte forme parte de la formación de sus profesionales. Esta formación no solo proporcionaría las herramientas necesarias para diseñar e implementar intervenciones a través del arte, sino que también permitiría comprender la experiencia artística como una potente herramienta de transformación social y personal. Además, se refleja en los datos obtenidos que más de la mitad de los profesionales encuestados reconocen que el arte debería ser una herramienta más utilizada en el ámbito de la

educación social. Este enfoque integrador es esencial para fomentar una Educación Social capaz de abordar las complejidades de la realidad social contemporánea.

En el ámbito de la formación universitaria, es notable que solo la mitad de las universidades que ofrecen el grado de Educación Social incluyen al menos una asignatura relacionada con el arte, y en la mayoría de los casos, estas asignaturas son optativas. Además, un significativo 69,9% de los profesionales encuestados admiten no haber recibido esta formación durante su periodo universitario. Aquellos que sí han accedido a ella lo han hecho mayoritariamente a través de iniciativas externas y por interés propio. Existen algunas iniciativas externas que combinan el arte y el autocuidado en el ámbito de la educación social, como "Educa con el Arte" y "Desde el Cuerpo", ambas ubicadas en Cataluña, al igual que la mayoría de las pocas existentes. No obstante, hay una escasez de proyectos similares en otras regiones del país, especialmente en el sur. Por ello, el interés de este proyecto radica en su implementación en el sur, aunque su diseño permite adaptarlo a cualquier lugar.

Es fundamental que los educadores sociales conozcan y apliquen estrategias de autocuidado no solo cuando ya han alcanzado un estado de agotamiento, sino como medida preventiva. El arte, como señala Giraldez-Hayes (2020), tiene la capacidad de lograr este objetivo preventivo. Estudios como los de Calderón-Garrido et al. (2017) y Martínez-Vérez y Albar-Mansoa (2023) han demostrado que el arte ofrece numerosos beneficios para la salud y el bienestar emocional. Por estas razones, el arte se presenta como una vía única y efectiva para promover el autocuidado, especialmente entre los educadores sociales. Esta percepción es compartida por los propios profesionales, ya que más del 80% de los encuestados consideran que el arte puede ser una herramienta efectiva para el autocuidado.

Por otro lado, las conclusiones de este Trabajo de Fin de Grado revelan una serie de limitaciones importantes que plantean desafíos significativos en el ámbito de la Educación Social, específicamente en lo que respecta al arte y al autocuidado. Una de las principales limitaciones identificadas es la carencia significativa de información específica sobre el autocuidado a través del arte en el contexto de la Educación Social, pues tampoco existe ninguna asignatura dentro del plan de estudios que lo aborde y no son muchas las iniciativas externas que existen. A pesar de que el arte ofrece una vía única para la expresión, la reflexión y el bienestar emocional (Stuckey y Nobel, 2010), esta faceta del autocuidado parece haber sido pasada por alto tanto en la literatura como

en las prácticas profesionales. La falta de recursos en este ámbito representa una limitación importante en el desarrollo de estrategias de autocuidado para los educadores sociales.

Otra limitación identificada en este estudio es la escasa información disponible sobre el papel del arte en la Educación Social. Esta carencia no solo abarca la escasez de estudios e investigaciones en esta área, sino también la falta de recursos y herramientas disponibles para los profesionales del campo. De acuerdo con Giraldez-Hayes (2020):

El debate va a continuar, y a pesar de contar con numerosos estudios que demuestran la gran importancia de las artes, necesitamos aún más investigaciones empíricas que nos permitan afirmar, también apoyándonos en la evidencia, que ellas son una intervención positiva. (p.82)

La ausencia de una base sólida de conocimientos y recursos limita considerablemente las oportunidades de aprovechar al máximo los beneficios que el arte puede aportar a la práctica de la Educación Social. Asimismo, esto también abre un nuevo y necesario campo de estudio en este ámbito. Sin una comprensión profunda de cómo integrar el arte de manera efectiva en las intervenciones, se desaprovecha un recurso valioso que podría enriquecer significativamente la experiencia y promover un mayor bienestar emocional y desarrollo personal. Además, se ha observado que el arte no está lo suficientemente presente en el plan de estudios del grado de Educación Social en las diferentes universidades españolas, y existen pocas iniciativas externas que fomenten su incorporación en este ámbito. Esta falta de integración del arte en la formación de los educadores sociales puede limitar su capacidad para utilizar el arte de manera efectiva en su práctica profesional y en su propio autocuidado.

En definitiva, las limitaciones identificadas en este estudio subrayan la necesidad de desarrollar y promover herramientas de arte y autocuidado, como la que aquí se presenta, específicamente diseñadas para los educadores sociales. Los profesionales, siendo conscientes de estas necesidades, demandan recibir este tipo de formación que les permita utilizar el arte como una herramienta efectiva para mejorar su bienestar.

Las conclusiones de este Trabajo de Fin de Grado no solo destacan las limitaciones identificadas en el ámbito del arte y el autocuidado en la Educación Social, sino que también resaltan una serie de fortalezas y aspectos positivos que tienen importantes implicaciones para futuras investigaciones y prácticas profesionales. Una de las principales fortalezas de este proyecto radica en su enfoque integral y reflexivo, que

va más allá de una mera serie de actividades. Este enfoque abarca un abordaje holístico, propiciando el encuentro entre profesionales para fortalecer las redes de apoyo y fomentar la difusión de este tipo de iniciativas. Además, se ha promovido un ambiente colaborativo que propicia el intercambio de experiencias y conocimientos entre los educadores sociales, enriqueciendo así la práctica profesional y el desarrollo de la comunidad educativa.

Otra fortaleza importante de este proyecto es la profundidad de la fase diagnóstica llevada a cabo para fundamentar la propuesta. Se ha realizado una investigación exhaustiva para comprender las necesidades y los desafíos específicos en el ámbito del arte y el autocuidado en la Educación Social, lo que ha proporcionado una base sólida para la formulación de la propuesta de intervención. Además, se destaca que el arte está empezando a tener cabida en la Educación Social, aunque sea desde la optatividad de las asignaturas. Este avance sugiere un cambio positivo en la percepción y la integración del arte en este ámbito, lo que puede generar nuevas oportunidades para su desarrollo y aplicación en el futuro. Además, esta situación abre la puerta a posibles ajustes curriculares y necesarias revisiones de los planes de estudio en la formación de estos profesionales, que podrían incluir una mayor presencia y consideración del arte como herramienta integral en su formación académica y práctica profesional.

A pesar de que la propuesta no se ha llevado a cabo, presenta una estrategia de evaluación sólida que no solo garantiza la calidad y efectividad de la intervención propuesta, sino que también proporciona información valiosa para ajustes o mejoras necesarias durante su implementación.

Por último, este proyecto está concebido de manera que su implementación en el futuro resulte viable y efectiva. Su diseño ha sido pensado considerando las condiciones y necesidades actuales, pero también mirando hacia adelante para asegurar su aplicación en un contexto futuro. Además, se ha prestado atención a la flexibilidad y adaptabilidad del proyecto, de manera que pueda ajustarse a diferentes contextos. Esta visión prospectiva y adaptativa garantiza que el proyecto pueda seguir siendo relevante y útil a medida que se desarrollen nuevas tendencias y desafíos en el ámbito de la Educación Social. Es crucial seguir explorando el campo de la Educación Social y abrir nuevas vías de investigación que enriquezcan las habilidades y prácticas de los profesionales que trabajan en este campo. No podemos dejar de lado el papel tan importante del arte, así como tampoco podemos olvidarnos de cuidarnos y mantener nuestro bienestar.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, E. y Fernández, L. (1991). El Síndrome de Burnout o el desgaste profesional. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 11(39), 257-265. https://www.researchgate.net/publication/277117597_El_Sindrome_de_Burnout_o_el_desgaste_profesional_II_Estudio_empirico_de_los_profesionales_gallegos_del_area_de_Salud_Mental
- Álvarez-Fernández, A. y Herrero-Martín, J. (2020). Un análisis para la mejora de la formación del educador social basada en su perfil competencial. *Educación social: Revista de intervención socioeducativa*, 76, 131-153. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7919211>
- Alvaro, J. L., Torregrosa, J. R., y Garrido, A. (1996). *Psicología Social Aplicada*. Mgraw Hill. <https://psicuagtab.files.wordpress.com/2012/06/psicologia-social-aplicada-josc3a9-luis-alvaro1.pdf>
- Antón-Sierra, M. A. (2012). *Educación Social y Arte desde una perspectiva de género*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/2007>
- Arias, M., Riquelme, B., Cañaviri, A. y Bauco, A. (2012). Expresiones artísticas como reflejo del contexto histórico-social en las ciudades de La Paz, Mendoza y Valparaíso durante el período 2010-2012. *Cátedra Virtual para la Integración de Latinoamérica*. <https://bdigital.uncu.edu.ar/4632>
- Aristzábal, G. P., Blanco-Borjas, D. M., Sánchez-Ramos, A. y Ostiguín, R. M. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería universitaria*, 8(4), 16-23. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
- Arón, A. M., y Llanos, M. T. (2004). Cuidar a los que cuidan. Desgaste profesional y cuidado de los equipos que trabajan con violencia. *Sistemas Familiares*, 1(2), 5-15. <https://www.bivipas.unal.edu.co/handle/10720/259>
- Artifice. (2022, 18 julio). *El Arte como Propulsor de Cambio Social*. <https://artifice.gallery/el-arte-como-propulsor-de-cambio-social/>

- Bañón, R. (2024). Taller: Desde el cuerpo: estrategias de las artes escénicas para la intervención social. *EDUSO. La puerta de La Educación Social*. <https://www.eduso.net/taller-desde-el-cuerpo-estrategias-de-las-artes-escenicas-para-la-intervencion-social/>
- Barragán, J. M., y González, A. M. (2004). Experiencia artística y producción cultural, ámbitos para la intervención socioeducativa. *Educación Social: Revista de intervención socioeducativa*, 28, 19-40. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1065775>
- Barraza, Carrasco-Soto y Arreola. (2007). Síndrome de burnout: un estudio comparativo entre profesores y médicos de la ciudad de Durango. *Revista INED: Investigación Educativa Duranguense*, 6, 64-73. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2293010>
- Barrionuevo, O. (2001). *Identificar: cuáles son las diferencias y similitudes del Burn out, con el estrés laboral*. Primer simposio virtual del dolor, medicina paliativa y avances en Farmacología del dolor.
- Barudy, J. (1999). *Maltrato infantil. Ecología social: Prevención y reparación*. Galdoc. <https://es.scribd.com/document/523393300/Maltrato-Infantil-Ecologia-Social-Prevencion-y-Reparacion-Jorge-Barudy>
- Barudy, J. y Dartagnan, M. (2009). *Los buenos tratos a la infancia, paternalidad, apego y resiliencia*. Gedisa.
- Bautista, J. J. (2010). Arte, educación y posmodernidad. Un ensayo pragmático-educativo a partir del arte en el Instituto de Ciencias de la Educación de la UABJO. *Revista Iberoamericana De Educación*, 52(2), 1–11. <https://doi.org/10.35362/rie5221798>
- Benese, C. (2017). El teatro de la improvisación: una experiencia con personas en riesgo de exclusión social. *RES: Revista de Educación Social*, 24. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6435939>
- Bustamante-Restrepo, C, Franco-Soto, N y Gómez-Quintero, M. (2023). *Promoción de la salud bajo la perspectiva de Nola Pender en una comunidad urbana de Pereira*. Fundación Universitaria del Área Andina. <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/4967>

- Calderón-Garrido, D., Martín-Piñol, C., Gustems, J. y Portela-Fontán, A. (2017). La influencia de las Artes como motor de bienestar: un estudio exploratorio. *Arte, Individuo y Sociedad*, 30, 77-93. https://www.researchgate.net/publication/322685422_La_influencia_de_las_Artes_como_motor_de_bienestar_un_estudio_exploratorio
- Campos-Ramírez, J. (2009). La difusión en los archivos: importante herramienta de proyección ante la sociedad. *Códices*: 5(2). <https://ciencia.lasalle.edu.co/co/vol5/iss2/5/>
- Cancio-Bello, C., Lorenzo-Ruiz, A., y Alarcó-Estévez, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119–138. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/200>
- Cubino, J. C. (2016). *Proyecto de intervención social a través del arte para personas privadas de libertad*. C.P. Topas, Salamanca. <https://jeanclaudecubino.com/wp-content/uploads/2019/09/Proyecto-de-intervenci%C3%B3n-social-a-trav%C3%A9s-del-arte-para-personas-privadas-de-libertad.pdf>
- Dewey, J. (2008). El arte como experiencia. *Paidós Estética*, 45. <https://circulosemiotico.files.wordpress.com/2012/10/dewey-john-el-arte-como-experiencia.pdf>
- Díaz-Torres, C. D., Gómez-Villa, C. A., Corredor-Díaz, S., Quiceno-Garcés, Y. G., y Rodríguez-Bustamante, A. (2020). Herramientas de autocuidado para el profesional psicosocial como factor protector de su salud mental y bienestar. *Poiésis*, 39, 168-186. <https://doi.org/10.21501/16920945.3767>
- Educa amb l'Art. (2023, julio 14). Apropa Cultura. <https://www.apropacultura.org/ca/curs/educa-art-2324>
- EducaThyssen. (s. f.). *Educación y acción social*. <https://www.educathyssen.org/educacion-accion-social>
- Eisner, W., E. (1998). *Educar la visión artística*. Paidós Educador. <https://es.scribd.com/document/478452399/Eisner-Elliot-1998-Educar-la-vision-artistica>

- Franco-Peláez, Z. R. y Duque-Escobar, J. A. (2015). La bioética y el autocuidado de la salud: imperativos para la formación integral en la universidad. *Acta bioeth*, 21(1), 37-44. <https://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2015000100005>
- García-Medrano, S. (2014). *Promoción del autocuidado desde el cuerpo: La importancia del cuerpo en el autocuidado en equipos profesionales*. Equidad de Género: Ciudadanía, Trabajo y Familia, A.C. https://www.academia.edu/20363953/Promoci%C3%B3n_del_autocuidado_desde_el_cuerpo_Manual_para_facilitadoras_es
- Gardner, H. (2005). *Arte, mente y cerebro. Una aproximación cognitiva a la creatividad*. Paidós. <https://mediacionartistica.org/wp-content/uploads/2012/11/arte-mmente-y-cerebro.pdf>
- Gast, H. L., Denyes, M. J., Campbell, J. C., Hartweg, D. L., Schott-Baer, D., y Isenberg, M. (1989). Self-care agency: conceptualizations and operationalizations. *ANS. Advances in nursing science*, 12(1), 26–38. https://journals.lww.com/advancesinnursingscience/abstract/1989/10000/self_care_agency__conceptualizations_and.6.aspx
- Giraldez-Hayes, A. (2020). Artes y bienestar psicológico: Las artes como intervenciones positivas. *PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG*, 10(20), 72-85. <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistapos/article/view/20711>
- Gomà-Rodríguez, I., Cantera, L. M., y Pereira da Silva, J. (2018). Autocuidado de los profesionales que trabajan en la erradicación de la violencia de pareja. *Psicoperspectivas*, 17(1), 132-143. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol17-issue1-fulltext-1058>
- Guardiola, E. y Baños, J. (2020). ¿Y si prescribimos el arte? El papel del arte en la mejora de la salud y el bienestar. *Revista de Medicina y Cine*, 16(3), 149-153. <https://dx.doi.org/10.14201/rmc2020163149153>
- Gustems, J. (2013). *Arte y bienestar: investigación aplicada*. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=XnSwBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA13&dq=arte+and+bienestar&ots=zOCmj-jFfK&sig=qWzriBFH-GIg3e4wXEydyMVYHV4#v=onepage&q=arte%20and%20bienestar&f=false>

- Horno Goicoechea, P. (2017). La mirada consciente en los centros de protección. Cómo transformar la intervención con niños, niñas y adolescentes. CCS.
- Huegun, A., Lareki, A., y Etxaque, X. (2016). Los educadores sociales como protagonistas de un proyecto transformador: una experiencia socioeducativa para repensar la intervención con adolescentes. *Educación social: Revista de intervención socioeducativa*, 62, 73-87. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7056931>
- La valiosa experiencia internacional*. (2006, 22 abril). La Nación. <https://www.lanacion.com.ar/comunidad/la-valiosa-experiencia-internacional-nid799379/>
- Márquez-Casero, M. V., Del Río Fernández, P. y Vázquez-Carpio, L. A. (2023) Capítulo 18. Arte e instituciones sociales: experiencia artística en Educación Social. *Arte y educación en contextos multidisciplinares*. <https://www.dykinson.com/libros/arte-y-educacion-en-contextos-multidisciplinares/9788411703055/>
- Martínez-Vérez, V. y Albar-Mansoa, J. (2023). Capítulo 2. El modelo psicodinámico del trabajo social: las artes aplicadas al bienestar. *Arte y educación en contextos multidisciplinares*. <https://www.dykinson.com/libros/arte-y-educacion-en-contextos-multidisciplinares/9788411703055/>
- Maslach, C., Jackson, S. E., y Leiter, M. P. (1997). *Maslach Burnout Inventory*. Sacarecrow Education, 191-218. https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual
- Montero-Pachano, P. C. (2005). Cassirer y Gadamer: El arte como símbolo. *Revista de Filosofía*, 23(51), 58-69. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-11712005000300004
- Moreno-González, A. (2010). La mediación artística: un modelo de educación artística para la intervención social a través del arte. *Revista Iberoamericana De Educación*, 52(2), 1-9. <https://doi.org/10.35362/rie5221797>

- MOVE arte para todos. (s. f.). *Qué es MOVE*.
<https://www.movearteparatodos.com/test-que-es-move/>
- Naranjo-Hernández, Y., Concepción-Pacheco, J. A., y Rodríguez-Larreynaga, M. (2017). La teoría del déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3), 89-100.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es&tyng=es
- Oltra, S. (2013). El autocuidado, una responsabilidad ética. *Rev GPU*, 9 (1), 85-90.
https://etica.uazuay.edu.ec/sites/etica.uazuay.edu.ec/files/public/SANDRA-OLTRA-El_autocuidado.pdf
- Ontoria-Millán, M. D. L. M. (2019). *Arroyarte: Desarrollo comunitario a través del arte en un espacio rural periurbano*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/37975>
- Orem, D. (1983). *Normas prácticas en enfermería*. Ediciones Pirámide.
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Revisión exploratoria: Definiciones de Autocuidado Según la OMS*. Directrices de la OMS Sobre Intervenciones de Autocuidado Para la Salud y el Bienestar.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK586739/>
- Oriola-Requena, S. (2014). Josep Gustems. Arte y Bienestar. Investigación Aplicada. *EARI: Educación Artística Revista de Investigación*, 5, 193-194.
<http://hdl.handle.net/2445/149072>
- Palacios, L., (2006). El valor del arte en el proceso educativo. *REencuentro. Análisis de Problemas Universitarios*, (46). <https://www.redalyc.org/pdf/340/34004607.pdf>
- Pérez-Cano, A. (2018). *Análisis del Síndrome de Burnout en Educadores Sociales en nuestro contexto nacional*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Salamanca]. CEESCYL. Colegio Profesional de Educadores y Educadoras Sociales de Castilla y León. <https://www.ceescyl.com/documentacion-del-ceescyl/zona-publica/concursos/concurso-ceescyl-tgs-eduso-cyl/1675-analisis-del-sindrome-del-burnout-en-educadores-sociales-de-nuestro-contexto-nacional/file.html>

- Pérez-Juste, R. (2006). Evaluación de programas educativos. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 58(2). <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/39620>
- Pérez-Muñoz, M. (2002). La Educación a través del arte en la Educación Social: Los espacios laborales y la investigación en educación a través del arte. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, 9, 287-299. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=995041>
- Pérez-Serrano, G. (2016). Diseño de proyectos sociales. Aplicaciones prácticas para su planificación, gestión y evaluación. Madrid. Narcea. *Teoría de la educación*, 28(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5549781>
- Ramírez-Pérez, T. (s.f.). El arte como agente de transformación social: Explorando el poder del arte en China. *Programa Universitario de Estudios sobre Asia y África. PUEAA*. <http://pueaa.unam.mx/blog/el-arte-como-agente-de-transformacion-social>
- Ramis-Murillo, T. (2023). *Autocuidado: la importancia de los hábitos saludables*. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/escrituraacademica/file/importancia-emocional->
- Rebolledo, D. P. (2010). *Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bío Bio: un análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem*. Facultad de Medicina, Universidad Austral de Chile. <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2010/fmr292a/doc/fmr292a.pdf>
- Rivera-Álvarez, L. N. (2006). Autocuidado y capacidad de agencia de autocuidado. *Avances en Enfermería*, 24(2), 91-98. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9076538>
- Rodríguez-Carvajal, R. y de Rivas-Hermosilla, S. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57(1), 72-88. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000500006
- Rojas-Solís, J. L., Totolhua-Reyes, B. A. y Rodríguez-Vásquez, D. J. (2021). Síndrome de Burnout en docentes universitarios latinoamericanos: Una revisión

sistemática. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 29(14), 136-150.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/249504>

Rubio-Jiménez, J. C. (2003). *Fuentes de estrés, Síndrome de Burnout y Actitudes disfuncionales en Orientadores de Instituto de Enseñanza Secundaria*. [Tesis Doctoral, Universidad de Extremadura].
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=1494>

Sánchez de Serdio, A. (2010). Arte y educación: diálogos y antagonismos. *Revista Iberoamericana De Educación*, 52, 43–60. <https://doi.org/10.35362/rie520575>

Santana, A. I., y Farkas, S. (2007). Estrategias de Autocuidado en Equipos Profesionales que Trabajan en Maltrato Infantil. *Psykhe (Santiago)*, 16(1), 77-89.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282007000100007>

Silva, J. M. y Pontífice, P. (2015). Estrategias para el autocuidado de las personas con cáncer que reciben quimioterapia / radioterapia y su relación con el bienestar. *Revista Enfermería Global*, 14(37), 372-383.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000100017

Soler, M. (2013). Proyecto ART-ETE. Proyecto socioeducativo a través de la Arteterapia. [https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/90048/1/PROYECTO O%20ART-%20C3%88TE.%20Proyecto%20socioeducativo....pdf](https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/90048/1/PROYECTO%20ART-%20C3%88TE.%20Proyecto%20socioeducativo....pdf)

Stuckey, H.L. y Nobel, J. (2010) The Connection between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. *American Journal of Public Health*, 100, 254-263. <http://dx.doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>

Tobón-Correa, O. (2003). El autocuidado una habilidad para vivir. *Hacia La Promoción de La Salud*, 8, 38–50.
<https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870>

Tonon, G. (2003). *Calidad de vida y desgaste profesional. Una mirada del Síndrome del Burnout*. Espacio. <https://trabajosocial5.files.wordpress.com/2019/04/tonon-calidad-de-vida-y-desgaste-profesional.pdf>

- Universidad Pablo de Olavide. (s.f.). *Proyecto Atalaya. Arte y Compromiso. Experiencias para el Cambio Social*.
<https://www.arteycompromiso.com/proyecto-atalaya/>
- Uribe, T. M. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. *Revista de Investigación y Educación en Enfermería*, 17(2), 109-118.
<http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd26/fulltexts/0467.pdf>
- Vásquez-Rocca, A. (2007). Joseph Beuys “Cada hombre, un artista”. *Revista Almiar*, 37.
<https://margencero.es/biblioteque/joseph-beuys-cada-hombre-un-artista/>
- Vignoli, N. (2020). *La importancia del arte en la formación en educación social desde una perspectiva de desarrollo integral*. Instituto de Formación en Educación Social. Consejo de Formación en Educación.
<https://repositorio.cfe.edu.uy/bitstream/handle/123456789/1933/Vignoli%20%20N.%20%20La%20importancia.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

X. ANEXOS

ANEXO I

Tabla comparativa de proyectos y recursos que integran el arte

INICIATIVA	LUGAR	ORGANIZA/ COLABORA	DESTINATARIOS	OBJETIVOS
Grupo de teatro Andana	Cataluña	Cristina Benesey, educadora social Club Social Andana Cruz Roja, Cáritas Asociación Jaume Pineda Ayuntamiento de Mataró	Personas en riesgo de exclusión	A través del teatro, se busca: <ul style="list-style-type: none"> fomentar el disfrute, la expresión creativa, la autoestima y la construcción de relaciones de confianza dentro del grupo promover la participación en el ámbito artístico
PROYECTO ATALAYA: "Arte y Compromiso. Experiencias para el Cambio Social"	Andalucía	Universidad Pablo de Olavide Universidades públicas andaluzas	Estudiantes y comunidad universitaria	<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer el compromiso de las universidades públicas andaluzas con sus estudiantes a través de las artes Explorar las diferentes formas en las que las disciplinas artísticas se aproximan y actúan sobre las problemáticas sociales Realizar encuentros internacionales, acciones artísticas como conciertos, espectáculos o exposiciones y jornadas y seminarios
MOVE. Arte para todos	Madrid, Cataluña, Andalucía, Castilla y León, Holanda, Francia, Eslovenia, etc.	<ul style="list-style-type: none"> Elena López Nieto Artistas y profesionales contratados 	Toda la población	A través de la danza, el teatro, la voz y el movimiento, buscan: <ul style="list-style-type: none"> Promover las artes escénicas a través del arte comunitario Facilitar la participación del grupo desde una perspectiva lúdica Crear un ambiente de libertad e improvisación
Proyecto de Intervención Social a Través del Arte en Topas	Salamanca, Castilla y León	<ul style="list-style-type: none"> Griselda Arbizu, estudiante de Educación Social en la Universidad de Salamanca Jean Claude Cubino Cáritas-Salamanca 	Personas internas en el centro penitenciario de Topas	<ul style="list-style-type: none"> Llevar a cabo una exposición en un Centro Cultural para visibilizar a las personas internas Promover la sensibilización ciudadana sobre los procesos de intervención e integración social Crear espacios que fomenten el acercamiento sociocultural Romper estereotipos sobre la cárcel y los presos
EducaThyssen	Madrid	<ul style="list-style-type: none"> Museo Thyssen-Bornemisza Profesionales y entidades del ámbito social 	Toda la población	<ul style="list-style-type: none"> Hacer un museo más inclusivo Promover el encuentro y la participación ciudadana Reflexionar sobre temas de interés social
ART-ÈTE. Proyecto Socioeducativo a Través de la Arteterapia	Murcia	<ul style="list-style-type: none"> Maricruz Moreno Soler Congreso Internacional de Intervención Psicosocial, Arte Social y Arteterapia Centros educativos del municipio de Archena 	Alumnado de educación primaria con dificultades en la adaptación escolar, y que además provienen de ámbitos familiares desestructurados y/o con falta de recursos económicos	<ul style="list-style-type: none"> Generar un lugar donde se sientan acogidos Favorecer la autoestima y el aprendizaje de habilidades sociales

ANEXO II

Cuestionario dirigido a profesionales de la Educación Social

AUTOCUIDADO Y ARTE EN EDUCACIÓN SOCIAL

¡Hola! Soy Gisela, estudiante de Educación Social de la Universidad de Salamanca. Estoy cursando mi último año de carrera y quiero que formes parte de mi Trabajo de Fin de Grado sobre autocuidado a través del arte. El cuestionario no te llevará más de 5 minutos y tus respuestas serán tratadas de manera confidencial y anónima. El objetivo de este cuestionario es recopilar información sobre tus experiencias, percepciones y prácticas relacionadas con el autocuidado y el arte en el contexto de tu labor como profesional de la Educación Social.

Sabemos que nuestro trabajo puede ser intenso a veces, ¡así que es crucial encontrar formas de cuidarnos!

¡Te agradezco de antemano tu colaboración y espero que este cuestionario te resulte interesante y enriquecedor! ¡Sigamos aportando a la Educación Social!

Indica la Universidad en la que te diplomaste/graduaste en Educación Social *

Tu respuesta _____

Indica el año de finalización de estos estudios *

Tu respuesta _____

¿Consideras que el arte tiene un papel importante en la Educación Social? *

- Sí
- No
- No estoy seguro/a

¿Por qué?

Tu respuesta

¿En qué medida crees que se integra el arte en la formación o plan de estudios del Grado de Educación Social? *

- El arte está totalmente integrado en el plan de estudios
- El arte está parcialmente integrado en algunas asignaturas
- El arte no está integrado en absoluto en el plan de estudios

¿Has utilizado alguna forma de arte en tus intervenciones como educador social? *

- Sí, frecuentemente
- Sí, ocasionalmente
- No, nunca

Si tu respuesta ha sido afirmativa, ¿de qué manera lo has utilizado?

Tu respuesta

¿Crees que el arte debería ser una herramienta más utilizada en la formación de educadores/as sociales? *

- Sí, definitivamente
- Tal vez, depende del contexto
- No, no creo que sea relevante

¿Recibiste formación específica sobre cómo incorporar el arte en tus intervenciones como educador/a social? *

- Sí
- No
- Parcialmente

Si tu respuesta ha sido afirmativa, ¿dónde has recibido esta formación?
(Ej.: Universidad, cursos...)

Tu respuesta

¿Te gustaría recibir más formación sobre cómo utilizar el arte en tus intervenciones como educador/a social? *

- Sí, estoy interesado/a
- No, creo que tengo suficiente conocimiento de ello
- No, no estoy interesado/a en utilizar el arte en mis intervenciones

¿Qué entiendes por autocuidado? *

- Entiendo el autocuidado como la práctica deliberada de atender mis necesidades físicas, emocionales y mentales para mantener mi bienestar general.
- Para mí, el autocuidado implica dedicar tiempo y atención a mí mismo/a para prevenir el agotamiento y mantener un equilibrio saludable entre mi vida personal y profesional.
- a y b son correctas
- No tengo una definición clara del autocuidado

¿Crees que el autocuidado es una prioridad en tu práctica profesional como educador/a social? *

- Sí, por supuesto que es una prioridad
- A veces lo es, dependiendo de las circunstancias
- No, no lo es
- No estoy seguro/a

¿Has recibido formación específica sobre técnicas de autocuidado durante tu formación como educador/a social? *

- Sí
- No
- No estoy seguro/a

Si tu respuesta ha sido afirmativa, ¿qué tipo de formación? ¿dónde?

Tu respuesta _____

¿Qué tipo de actividades de autocuidado practicas regularmente? *

- No practico autocuidado
- Ejercicio físico o baile
- Meditación o mindfulness
- Lectura o escritura
- Arte (pintura, música, teatro, etc.)
- Otras

Si en la pregunta anterior has marcado *otras*, especifica

Tu respuesta

¿Crees que el arte puede ser una herramienta efectiva para el autocuidado como profesionales? *

- Sí, definitivamente
- No, creo que no
- No estoy seguro/a

¿Te gustaría recibir más recursos o formación sobre cómo integrar el arte en tu práctica de autocuidado? *

- Sí, definitivamente
- No, no estoy interesado/a
- Indiferente

¿Con qué frecuencia dedicas tiempo a actividades artísticas como parte de tu autocuidado? *

- Diariamente
- Semanalmente
- Mensualmente
- Raramente
- Nunca

¿Cómo describirías la relación entre el arte y tu autocuidado como educador/a social? *

- Fundamental
- Importante
- No relevante
- Desconozco

Observaciones o comentarios:

Tu respuesta

ANEXO III

Tabla de universidades y asignaturas de arte en los planes de estudio del Grado

UNIVERSIDAD	TITULARIDAD	ASIGNATURAS DE ARTE
Universidad Autónoma de Barcelona (UAB)	Pública	-
Universidad Autónoma de Madrid (UAM)	Pública	-
Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir (UCV)	Privada	<ul style="list-style-type: none"> • Educación Musical y su Didáctica • Educación Plástica y Didáctica • Técnicas de Animación, Expresión y Creatividad
Universidad Complutense de Madrid (UCM)	Pública	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas Artísticas para Educadores Sociales • Música y Movimiento en Educación Social
Universidad de A Coruña (UCD)	Pública	-
Universidad de Alcalá (UAH)	Pública	<ul style="list-style-type: none"> • Arte e Inclusión Social
Universidad de Almería (UAL)	Pública	<ul style="list-style-type: none"> • La Música como Medio Didáctico para el Desarrollo Personal y Social • Cuerpo y Motricidad como Medios para el Desarrollo Personal y Social • La Literatura como Medio Didáctico para el Desarrollo Personal y Social • Las Artes Plásticas y Visuales como Medio para el Desarrollo Personal y Social
Universidad de Barcelona (UB)	Pública	<ul style="list-style-type: none"> • Artes Visuales y Plásticas y Educación Social. • Cuerpo y Teatro. • Música y Educación Social • Arte y Cultura en la Educación Social
Universidad de Burgos (UBU)	Pública	-
Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM)	Pública	-
Universidad de Córdoba (UCO)	Pública	<ul style="list-style-type: none"> • La Música como Instrumento de Intervención en la Educación Social • Lectura y Escritura para la Inserción Social y el Crecimiento Personal • La Expresión Artística en la Intervención Socioeducativa
Universidad de Deusto (UD)	Privada	-
Universidad de Extremadura (UEX)	Pública	-
Universidad de Girona (UDG)	Pública	<ul style="list-style-type: none"> • Proyectos Artísticos como Recurso Socioeducativo
Universidad de Granada (UGR)	Pública	<ul style="list-style-type: none"> • Literatura de Tradición Oral y Música • Actividades Musicales para la Educación Social
Universidad de Huelva (UHU)	Pública	<ul style="list-style-type: none"> • El Dibujo como Elemento de Formación para Talleres de Inclusión Social
Universidad de Jaén (UJA)	Pública	<ul style="list-style-type: none"> • Intervención socioeducativa basada en las artes • Educación del ocio y creatividad social por medio de las artes • Escritura Creativa

Universidad de las Palmas de Gran Canaria (ULPDGC)	Pública	<ul style="list-style-type: none"> • Participación Comunitaria y creatividad Social
Universidad de León (ULE)	Pública	<ul style="list-style-type: none"> • Arte Contemporáneo y Cultura Visual • Taller de Expresión Artística
Universidad de Lleida (UDL)	Pública	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión Artística y Educación Social
Universidad de Málaga (UMA)	Pública	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades y Dinámicas para el Ocio y el Tiempo Libre en Expresión Corporal • Actividades y Dinámicas para el Ocio y el Tiempo Libre en Expresión Musical • Actividades y Dinámicas para el Ocio y el Tiempo Libre en Expresión Plástica • Animación a la Lectura y la Dramatización • Educación Social a Través del Arte
Universidad de Murcia (UM)	Pública	<ul style="list-style-type: none"> • Educación a Través del Arte
Universidad de Oviedo (UOV)	Pública	-
Universidad de Salamanca (USAL)	Pública	-
Universidad de Santiago de Compostela (USC)	Pública	-
Universidad de Valladolid (UVA)	Pública	<ul style="list-style-type: none"> • Arte Contemporáneo y Cultura Audiovisual • Creatividad Audiovisual
Universidad de Vic-Universidad Central de Catalunya	Privada	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos Expresivos Corporales
Universidad de Vigo (UVigo)	Pública	-
Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibersitatea (UPV/EHU)	Pública	<ul style="list-style-type: none"> • La Expresividad Corporal y Motriz: Propuestas, Técnicas y Estrategias de Intervención en la Educación Social
Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)	Privada	-
Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)	Pública	-
Universidad Pablo de Olavide (UPO)	Pública	-
Universidad Pontificia de Salamanca (UPSA)	Privada	-
Universidad Ramón Llull (URL)	Privada	<ul style="list-style-type: none"> • Teatro y Expresión Corporal para la Acción Socioeducativa • Artes Plásticas y Acción Socioeducativa
Universidad Rovira i Virgili (URV)	Pública	-
Universidad de las Islas Baleares (UIB)	Pública	-
Universitat de València (UV)	Pública	-
Universitat Oberta de Catalunya	Privada	-

ANEXO IV

Relación de asignaturas, curso y tipología

ASIGNATURAS	CURSO	TIPO
Educación Musical y Didáctica	1°	Obligatoria
Música y Movimiento en Educación Social	4°	Optativa
La Música como Medio Didáctico para el Desarrollo Personal y Social	2°	Obligatoria
Música y Educación Social	3°	Optativa
La Música como Instrumento de Intervención en la Educación Social	3°	Obligatoria
Literatura de Tradición Oral y Música	3°	Optativa
Actividades Musicales y Plásticas en la Educación Social	4°	Optativa
Actividades y Dinámicas para el Ocio y el Tiempo Libre en Expresión Musical	4°	Optativa
Música y Acción Socioeducativa	2°, 3°, 4°	Optativa
Educación Plástica y Didáctica	2°	Obligatoria
Las Artes Plásticas y Visuales como Medio para el Desarrollo Personal y Social	3°	Optativa
Artes Visuales y Plásticas y Educación Social	3°	Optativa
Creatividad Audiovisual	4°	Optativa
El Dibujo como Elemento de Formación para Talleres de Inclusión Social	4°	Optativa
Arte Contemporáneo y Cultura Visual	3°	Optativa
Actividades y Dinámicas para el Ocio y el Tiempo Libre en Expresión Plástica	4°	Optativa
Artes Plásticas y Acción Socioeducativa	2°, 3°, 4°	Optativa
Cuerpo y Motricidad como Medios para el Desarrollo Personal y Social	2°	Obligatoria
Cuerpo y Teatro	3°	Optativa
Actividades y Dinámicas para el Ocio y el Tiempo Libre en Expresión Corporal	4°	Optativa
Recursos Expresivos Corporales	1°	Obligatoria
La Expresividad Corporal y Motriz: Propuestas, Técnicas y Estrategias de Intervención en la Educación Social	4°	Optativa
Teatro y Expresión Corporal para la Acción Socioeducativa	2°, 3°, 4°	Optativa
La Literatura como Medio Didáctico para el Desarrollo Personal y Social	3°	Optativa
Lectura y Escritura para la Inserción Social y el Crecimiento Personal	4°	Obligatoria
Escritura Creativa	4°	Optativa
Animación a la Lectura y la Dramatización	3°	Optativa
Técnicas de Animación, Expresión y Creatividad	4°	Optativa
Técnicas Artísticas para Educadores Sociales	3°	Optativa
Arte e Inclusión Social	4°	Optativa
Arte y Cultura en la Educación Social	4°	Obligatoria
La Expresión Artística en la Intervención Socioeducativa	4°	Obligatoria
Proyectos Artísticos como Recurso Socioeducativo	3°	Optativa
Intervención Socioeducativa basada en las Artes	3°	Obligatoria
Educación del Ocio y Creatividad Social por medio de las Artes	4°	Optativa
Participación Comunitaria y Creatividad Social	2°	Obligatoria
Taller de Expresión Artística	4°	Optativa
Expresión Artística y Educación Social	4°	Optativa
Educación Social a Través del Arte	3°, 4°	Optativa

ANEXO V

Tablas de las sesiones con las actividades detalladas

SESIÓN 1: AUTOCUIDADO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO	BLOQUE 1
OBJETIVO: Fomentar el autocuidado y la expresión emocional mediante el movimiento corporal, facilitando la relajación y el autoconocimiento.	1/03/2025
1- Introducción y Bienvenida	
<ul style="list-style-type: none">• Presentación de los/as profesionales acompañantes durante el proyecto• Presentación de los/as participantes	
2- Exploración del Movimiento y Conciencia Corporal	
<ul style="list-style-type: none">• Escaneo corporal: los participantes serán guiados a través de un recorrido mental por su cuerpo, identificando áreas de tensión o relajación y haciendo ejercicios de respiración y conciencia corporal. Esto permite centrarse en las sensaciones físicas y emocionales presentes, desarrollando una mayor conciencia de sí mismos.	
3- Danza expresiva y Liberación Emocional	
<ul style="list-style-type: none">• Danza guiada: mediante movimientos dirigidos se promueve la expresión de diferentes emociones en los/as participantes.• Danza libre: los/as participantes bailan libremente al ritmo de diferentes tipos de música, explorando cómo cada estilo afecta su movimiento y emociones.	
4- Teatro y Expresión Corporal	
<ul style="list-style-type: none">• Teatro terapéutico: se representan situaciones de la vida laboral y personal de los/as participantes de una manera simbólica. Esto permite explorar y comprender mejor sus experiencias y buscar alternativas para gestionarlas.	
5- Cierre	
<ul style="list-style-type: none">• Círculo de reflexión: los/as participantes comparten sus experiencias, lo que descubrieron sobre sus cuerpos y emociones durante la sesión.• Buzón: los participantes podrán escribir, de forma anónima, sus sensaciones, percepciones, comentarios y sugerencias al finalizar la sesión.	

SESIÓN 2: AUTOCUIDADO A TRAVÉS DE LA MÚSICA Y LA PINTURA	BLOQUE 1
<p>OBJETIVO: Fomentar el autocuidado y la expresión emocional a través de la interacción con la música y la pintura.</p>	<p>8/03/2025</p>
<p>1- Exploración Musical</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Respiración Guiada: se guía a los participantes a través de un ejercicio de respiración profunda sincronizada con una pieza musical calmante. Consiste en inhalar durante ciertos compases y exhalar durante otros, esto permite aprender a regular las emociones utilizando la música. • Visualización Musical: a través de una visualización guiada con música suave de fondo, los/as participantes imaginan un lugar tranquilo y seguro mientras escuchan la música, describiendo lo que ven, oyen y sienten en ese lugar. Se trata de buscar un lugar seguro dentro de nosotros/as mismos/as a donde acudir en cualquier situación. 	
<p>2- Interacción con la Pintura</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Narrativas visuales: se utilizan diferentes formas de arte visual, como dibujo, pintura o fotografía, para representar momentos significativos en su vida personal y profesional. Después, estas narrativas visuales serán puestas en común, discutiendo sobre cómo esos momentos han influido en su identidad y práctica como educadores sociales. • Pintura expresiva: los/as participantes pintan libremente en lienzo o papel grande mientras escuchan diferentes tipos de música. Se trata de usar colores y formas que reflejen sus emociones mientras escuchan. 	
<p>5- Cierre</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Círculo de reflexión: los/as participantes comparten sus experiencias, lo que descubrieron sobre sus cuerpos y emociones durante la sesión. • Buzón: los participantes podrán escribir, de forma anónima, sus sensaciones, percepciones, comentarios y sugerencias al finalizar la sesión. 	

DÍA 1: SÁBADO 15/03/2025

BLOQUE 2

9:30h-10:00h: Sesión de apertura: Presentación y Expectativas

- Bienvenida a los participantes y presentación de los objetivos del encuentro.
- Introducción y resumen de la programación del encuentro.

10:30h-13:30h: Conferencias y Presentación de Proyectos.

- Exposiciones de proyectos exitosos y buenas prácticas que utilizan el arte en la Educación Social.

16:00h-18:00h: Talleres prácticos

- Actividades simultáneas en distintas salas dirigidas por profesionales del arte, educadores/as sociales experimentados y otros profesionales que aborden diferentes disciplinas artísticas, como pintura, teatro, danza, música o escritura creativa.

18:30h-20:00h: Grupos de discusión

- Sesiones grupales para compartir experiencias, reflexiones y desafíos en relación con el arte dentro de la Educación Social.
- Mesa redonda para hacer una reflexión conjunta en torno a la necesidad del autocuidado en esta profesión.

DÍA 2: DOMINGO 16/03/2025

BLOQUE 2

9:30h-13:30h: Talleres prácticos

- Actividades simultáneas en distintas salas dirigidas por profesionales del arte, educadores/as sociales experimentados y otros profesionales que aborden diferentes disciplinas artísticas, como pintura, teatro, danza, música o escritura creativa.

15:30h-17:00h: Asamblea Evaluativa

- Reflexión y diálogo entre los/as participantes para compartir y discutir las percepciones, experiencias y aprendizajes obtenidos a lo largo de todo el proyecto, como una forma de evaluación y retroalimentación de este.

17:00h-18:00h: Sesión de Cierre – Despedida y Entrega de Certificados

- Resumen de los puntos clave y las conclusiones del encuentro.
- Agradecimientos a los participantes, colaboradores y organizadores del evento.
- Entrega de certificados de participación.

ANEXO VI

Cuestionario evaluación inicial

1. ¿Con qué frecuencia participas en actividades artísticas (como pintura, música, teatro, etc.) como forma de expresión o relajación?
 - Nunca
 - Ocasionalmente
 - Regularmente
 - Frecuentemente

2. ¿Cómo calificarías tu nivel de satisfacción con tu capacidad para manejar el estrés en tu vida cotidiana?
 - Muy insatisfecho/a
 - Insatisfecho/a
 - Neutral
 - Satisfecho/a
 - Muy satisfecho/a

3. ¿Cuánto tiempo dedicas cada semana al autocuidado, incluyendo actividades como ejercicio, meditación, cuidado de la alimentación, etc.?
 - Menos de 1 hora
 - Entre 1 y 3 horas
 - Entre 3 y 5 horas
 - Más de 5 horas

4. ¿Qué importancia le das al arte como herramienta para mejorar tu bienestar emocional y mental?
 - Muy poca importancia
 - Poca importancia
 - Alguna importancia
 - Importancia considerable
 - Muy importante

5. ¿Con qué frecuencia practicas la autorreflexión o la autoexploración para mejorar tu autoconocimiento y bienestar personal?
 - Nunca
 - Ocasionalmente

- A menudo
 - Siempre
6. ¿Te sientes satisfecho/a con tu calidad de vida en general?
- Muy insatisfecho/a
 - Insatisfecho/a
 - Neutral
 - Satisfecho/a
 - Muy satisfecho/a
7. ¿Cuál es tu principal fuente de estrés en el entorno laboral?
- Sobrecarga de trabajo
 - Relaciones interpersonales
 - Falta de recursos o apoyo
 - Otros (especificar)
8. ¿Sientes que tu trabajo como educador/a social afecta tu bienestar emocional y mental?
- Sí, bastante
 - Sí, en cierta medida
 - No, no mucho
 - No, para nada
9. ¿Recibes algún tipo de apoyo o formación en tu lugar de trabajo relacionado con el manejo del estrés y el autocuidado?
- Sí
 - No
10. ¿Cómo describirías el ambiente laboral en tu lugar de trabajo?
- Muy estresante
 - Estresante
 - Neutral
 - Cómodo
 - Muy cómodo
11. ¿Qué tipo de recursos o apoyos crees que podrían mejorar tu bienestar en el trabajo? (Respuesta abierta)

ANEXO VII

Guía de Evaluación Externa

Marca del 0 al 5, siendo 0 *muy en desacuerdo* y 5 *muy de acuerdo*.

1. Relevancia y Pertinencia:

- ¿La propuesta aborda una necesidad significativa en el campo de la Educación Social?

1 2 3 4 5

- ¿El enfoque en el autocuidado a través del arte es apropiado y beneficioso para los profesionales de la educación social?

1 2 3 4 5

2. Claridad y Coherencia:

- ¿La propuesta describe claramente los objetivos y el propósito de la intervención?

1 2 3 4 5

- ¿Los componentes de la propuesta (actividades artísticas, encuentro de profesionales, publicación del artículo) están bien integrados y coherentes entre sí?

1 2 3 4 5

3. Viabilidad y Factibilidad:

- ¿La propuesta es factible de implementar en términos logísticos y de recursos?

1 2 3 4 5

- ¿Se han considerado adecuadamente los posibles desafíos y obstáculos en la implementación?

1 2 3 4 5

4. Potencial de Impacto:

- ¿La propuesta tiene el potencial de generar un impacto positivo en el bienestar y la salud emocional de los profesionales de la Educación Social?

1 2 3 4 5

- ¿Se espera que la propuesta contribuya de manera significativa al campo de la Educación Social?

1 2 3 4 5

5. Comentario Abierto

ANEXO VIII

Encuesta de evaluación del proyecto para los participantes:

Gracias por participar en nuestro proyecto de intervención para promover el autocuidado a través del arte en profesionales de la Educación Social. Queremos conocer tu opinión sobre diversos aspectos del proyecto. Tus respuestas nos ayudarán a evaluar su impacto y a mejorar futuras iniciativas. Por favor, dedica unos minutos a completar esta encuesta. Tus respuestas serán confidenciales.

1. ¿Cómo de satisfecho/a estás con tu experiencia general en el proyecto?
 - Muy insatisfecho/a
 - Insatisfecho/a
 - Neutral
 - Satisfecho/a
 - Muy satisfecho/a
2. ¿Qué conocimientos o habilidades has adquirido o fortalecido gracias a tu participación en el proyecto? (Selecciona todas las opciones que correspondan)
 - Técnicas de autocuidado personal
 - Estrategias para integrar el arte en la educación social
 - Métodos para reducir el estrés
 - Mejora en habilidades de comunicación
 - Capacidades de trabajo en equipo
 - Otros (especificar).....
3. ¿En qué medida consideras que el proyecto ha contribuido a tu capacidad de autocuidado?
 - No ha contribuido en absoluto
 - Ha contribuido ligeramente
 - Ha contribuido moderadamente
 - Ha contribuido significativamente
 - Ha contribuido de manera excepcional
4. ¿Cómo valoras la importancia del encuentro con otros profesionales durante el proyecto?
 - Nada importante
 - Poco importante
 - Indiferente

- Muy importante
5. ¿Cómo ha cambiado tu comprensión y apreciación del valor del arte en la educación social a través de este proyecto?
- No ha cambiado en absoluto
 - Ha cambiado ligeramente
 - Ha cambiado moderadamente
 - Ha cambiado significativamente
6. ¿Consideras que los encuentros y actividades del proyecto han facilitado el intercambio de experiencias y la creación de redes profesionales?
- Sí
 - No
 - No estoy seguro/a

A continuación, valora los siguientes aspectos del proyecto:

- Organización del Proyecto:
 - Muy insatisfecho/a
 - Insatisfecho/a
 - Neutral
 - Satisfecho/a
 - Muy satisfecho/a
- Calidad de las Actividades:
 - Muy insatisfecho/a
 - Insatisfecho/a
 - Neutral
 - Satisfecho/a
 - Muy satisfecho/a
- Facilitadores y Personal del Proyecto:
 - Muy insatisfecho/a
 - Insatisfecho/a
 - Neutral
 - Satisfecho/a
 - Muy satisfecho/a
- Recursos y Materiales Utilizados:

- Muy insatisfecho/a
- Insatisfecho/a
- Neutral
- Satisfecho/a
- Muy satisfecho/a
- **Cumplimiento de Expectativas:**
 - Muy insatisfecho/a
 - Insatisfecho/a
 - Neutral
 - Satisfecho/a
 - Muy satisfecho/a

7. Comentarios y Sugerencias