

CONCURSO PÚBLICO SALUD+ARTE 2025

**ANEXO 4: EJEMPLOS/SUGERENCIAS DE PROPUESTAS METODOLÓGICAS**

<b>Enfoque</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Ejemplos/sugerencias de propuestas metodológicas</b>
Salud mental	Aplicar técnicas de arte para ofrecer alivio y bienestar emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escritura creativa como herramienta terapéutica en el manejo de emociones.</li> <li>- Danza para liberar tensiones emocionales y físicas.</li> <li>- Música para reducir estrés y ansiedad.</li> <li>- Cine foro: proyección de películas con temáticas de resiliencia y bienestar emocional, seguidas de conversatorios.</li> <li>- Expresión a través de la fotografía: uso de la imagen como medio para promover la salud mental, expresión de emociones y la introspección.</li> <li>- Pintura, escultura, collage, etc., para expresar emociones.</li> <li>- Canto para la exploración emocional</li> </ul>
Promoción de entornos seguros y de cuidado mutuo	Implementar espacios de sensibilización y apoyo psicosocial mediante prácticas artísticas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teatro foro para explorar conflictos sociales y generar reflexión.</li> <li>- Danza comunitaria para fomentar confianza y cohesión social.</li> <li>- Narrativas fotográficas y audiovisuales como herramientas de resiliencia.</li> <li>- Documentales participativos, relatos audiovisuales sobre violencia y resolución de conflictos de los participantes.</li> <li>- Relatos y cuentos colaborativos sobre convivencia y resolución de Conflictos.</li> <li>- Creación de fanzines, poemarios, historietas, etc. sobre empatía, equidad y justicia social.</li> <li>- Talleres de composición musical como herramientas de resiliencia.</li> </ul>
Bienestar físico y emocional	Implementar prácticas artísticas que promuevan la movilidad, reduzcan el dolor y fortalezcan la conexión con el cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimiento consciente y danza terapia para reducir el estrés y mejorar la flexibilidad.</li> <li>- Pintura y arte sensorial para estimular la creatividad y aliviar tensiones musculares.</li> <li>- Teatro sensorial y expresión corporal: teatro como forma de conexión con el cuerpo y manejo del dolor.</li> <li>- Música para estimular la memoria.</li> <li>- Técnicas de ritmo musical para estimular la coordinación</li> <li>- Técnicas de storytelling y narración oral para mejorar la expresión y la identidad.</li> <li>- Danza adaptada para fortalecer el equilibrio y la movilidad.</li> <li>- Dibujo y pintura con texturas para mejorar la motricidad fina.</li> <li>- Escultura y modelado en plastilina o arcilla para fortalecer coordinación.</li> <li>- Club de lectura con tertulias intergeneracionales.</li> <li>- Escritura de cartas entre generaciones para compartir saberes.</li> <li>- Música y ritmo terapéutico para la regulación del estrés y la tensión muscular.</li> </ul>