Mini - manual

para replicar el Taller:

Gestión del estrés en proyectos creativos

Care for Creativity
arts and culture

LABA
VALENCIA

SCHOOL OF ART
DESIGN
& NEW MEDIA

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Care for Creativity
Proyecto Europeo

Este taller forma parte del proyecto europeo Care for Creativity - 2023-1-NL01-KA210-ADU-000158949. Su principal objetivo es desarrollar estrategias efectivas para gestionar el estrés durante el proceso creativo.

El taller se centra en explorar el proceso creativo y en idear herramientas para la gestión del estrés en el entorno profesional. Será una oportunidad para generar un diálogo entre profesionales de la industria y jóvenes diseñadores que están dando sus primeros pasos en su carrera.

Además de la conversación, trabajaremos de manera práctica en la elaboración de materiales como un folleto y un mini manual, que servirán como guía en el día a día profesional para gestionar el estrés durante el proceso creativo.

LABA VALENCIA
SCHOOL OF ART DESIGN & NEW MEDIA

Care for Creativity
arts and culture

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Objetivo del Taller

Proporcionar herramientas prácticas para gestionar el estrés en los procesos creativos, integrando la organización del trabajo, la comunicación asertiva y el bienestar emocional. El objetivo es promover una cultura creativa más saludable, sostenible y empática.

Estructura del Taller

Duración recomendada: 2 a 3 horas

Modalidad: Presencial o virtual

Participantes: Estudiantes de diseño, creativos, docentes o equipos multidisciplinarios (ideal: 8 a 20 personas)

Módulos:

1. Introducción (15–20 min)

- Presentación del facilitador y de los participantes
- Actividad inicial: *"¿Cómo se siente hoy tu creatividad?"* (dinámica breve usando emojis o cartas de emociones)
- Breve presentación de los objetivos del taller

2. Mapa del estrés creativo (30 min)

- Actividad individual o grupal: identificar momentos de estrés en un proyecto creativo
- Categorizar las causas: presión de tiempo, falta de claridad, miedo al fracaso, perfeccionismo, etc.
- Reflexión: ¿Qué impacto tiene este estrés en mi creatividad?

LABA VALENCIA SCHOOL OF ART DESIGN & NEW MEDIA
Care for Creativity arts and culture
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

3. Herramientas de organización del trabajo (30 min)

- Introducción a herramientas: matriz de Eisenhower, listas “SMART”, planificación visual (kanban o línea de tiempo creativa)
- Ejercicio práctico: aplicar una de las herramientas a un proyecto real o ficticio
- Discusión grupal: ¿Qué cambia cuando tengo un plan?

4. Comunicación asertiva y autonomía (30 min)

- Juego de roles: cómo pedir claridad, negociar plazos y decir “no” de manera constructiva
- Actividad: *“Escucha activa + retroalimentación no violenta”*
- Consejos prácticos: mensajes en primera persona (“yo”), pausas conscientes, acuerdos claros

5. Bienestar emocional y cierre creativo (30 min)

- Técnica de respiración o *mindfulness* expresiva (5 minutos)
- Ejercicio de reformulación: *“Del error al aprendizaje”*
- Cierre grupal: *“¿Qué me llevo conmigo y qué quiero compartir con los demás?”*

LABA VALENCIA SCHOOL OF ART DESIGN & NEW MEDIA
Care for Creativity arts and culture
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Materiales incluidos

- Plantillas de planificación y mapas de estrés (impresos o digitales)
- Guía visual con consejos de comunicación asertiva
- Hoja de ruta para diseñadores
- Folleto original del taller (mini manual de referencia)
- Lista de reproducción opcional de música relajante

CforC Workshop - Material RECOMMENDATIONS PRINT ES.pdf

CforC Workshop - Material RECOMMENDATIONS ONLINE_es.pdf

Consejos prácticos

- Crear un espacio seguro: validar emociones y experiencias diversas
- Usar ejemplos personales (sin sobreexponerse) para conectar con el grupo
- Fomentar la participación, pero nunca forzarla
- Incluir pausas activas si se percibe tensión o fatiga
- Promover el aprendizaje horizontal: “todos tienen algo que aportar”

LABA VALENCIA SCHOOL OF ART DESIGN & NEW MEDIA
Care for Creativity arts and culture
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Adaptabilidad

Este taller puede adaptarse para:

- **Docentes de diseño**: enfocado en cómo apoyar emocionalmente a los estudiantes y prevenir el burnout académico.

- **Equipos de trabajo creativo**: incorporando dinámicas de colaboración y gestión compartida de proyectos.

- **Programas académicos**: como parte de la metodología de proyectos, cursos de diseño y salud mental, o talleres extracurriculares.a

Recursos complementarios

- Lecturas recomendadas sobre gestión emocional y creatividad
- Enlaces a recursos para el manejo del estrés
- Enlace a la página de Care for Creativity con boletines e información sobre el proyecto

https://dft.ray.nl/cforc

CforC Workshop - Material RESOURCES EN-ES.pdf

LABA VALENCIA SCHOOL OF ART DESIGN & NEW MEDIA
Care for Creativity arts and culture
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Mensaje final para replicadores

Compartir este conocimiento también es una forma de autocuidado colectivo. Guiar a otros diseñadores y educadores a través de este proceso no requiere perfección, sino disposición, empatía y la convicción de que una cultura creativa más saludable es tanto posible como necesaria.

LABA VALENCIA
SCHOOL OF ART DESIGN & NEW MEDIA

Care for Creativity
arts and culture

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union