



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria, FAREM-Estelí

Efectividad del arte terapia para la reducción del estrés:

El caso de las estudiantes de 5to año de Medicina de FAREM-Estelí, que realizaron prácticas en el Hospital Escuela San Juan de Dios, periodo octubre 2018 - abril 2019.

Trabajo de seminario de graduación para optar

al grado de:

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

Autoras:

Adriana María Aguilera Altamirano

Jennifer Paola Molina Sobalvarro

Karen Lucia Méndez Huete

Tutor:

Ms.c. Franklin Solís Zúniga

Estelí, 9 de mayo de 2019.





CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE DOCUMENTO DE TESIS

Por este medio **SE HACE CONSTAR** que las estudiantes: **Adriana María Aguilera Altamirano, Jennifer Paola Molina Sobalvarro y Karen Lucia Méndez Huete**, en cumplimiento a los requerimientos científicos, técnicos y metodológicos estipulados en la normativa correspondiente a los estudios de grado de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN – Managua, y para optar al título de **Licenciatura en Psicología**, han elaborado tesis de **Seminario de Graduación** titulada: **Efectividad del arte terapia para la reducción del estrés: El caso de los estudiantes de 5to año de Medicina de FAREM Estelí, que realizaron prácticas en el Hospital Escuela San Juan de Dios Estelí, período Octubre 2018 - Abril 2019**; la que cumple con los requisitos establecidos por esta Institución.

Por lo anterior, se autoriza a las estudiantes antes mencionadas, para que realicen la presentación y defensa pública de tesis ante el tribunal examinador que se estime conveniente.

Se extiende la presente en la ciudad de Estelí, a los cuatro días del mes de mayo del año dos mil diecinueve.

Atentamente,

Franklin J. Solís Zúniga
Docente - Tutor de Tesis
FAREM-Estelí

C.c. archivo

DEDICATORIA

A **Dios** quien me ha guiado por su buen camino, me ha bendecido y ha sido el pilar fundamental más importante en mi vida, regalándome sabiduría, paciencia y fortaleza para la finalización de esta investigación.

A mi madre **Mercedes Altamirano** por su amor, paciencia y dedicación, por estar pendiente de mi formación y darme palabras de aliento en momentos cuando quería renunciar, a ti te dedico esta victoria mamá.

A mis hermanas **Consuelo** y **Liseth Aguilera**, por ser un ejemplo de lucha constante; por apoyarme, motivarme y recordarme que soy capaz de cumplir mis sueños cuando me lo propongo.

A mis compañeras **Jennifer** y **Karen**, fue un gusto el compartir con ustedes esta etapa tan importante en nuestras vidas, gracias por su apoyo y motivación.

El día en que clame, me respondiste

Y aumentaste la fuerza de mi alma.

(Salmo 138,3)

Adriana Aguilera Altamirano

DEDICATORIA

A **Dios** por haberme otorgado una familia tranquila, quienes han creído en mí siempre, dando ejemplo de humildad, deseos de superación y motivación para ser mejor persona.

A mis hermanos **Ricardo, Aimara, Norman** y **Carlos** por su confianza y consejos que me llevaron hasta el final de este caminar. En especial a mi madre **Zoila Méndez** y a mi hermano **Roberto Loáisiga** por enseñarme a ser una mujer independiente y guiarme por el buen camino.

Son muchas las personas que han contribuido al proceso y conclusión de este trabajo. A mis compañeras de tesis **Adriana** y **Jennifer**, por su cariño, comprensión y sus palabras de aliento en todo este proceso ¡Muchas Gracias!

Quien no ha caído nunca,

no tiene la idea justa

del esfuerzo que hay que

hacer para tenerse en pie.

(Multatuli)

Karen Lucia Méndez Huete

DEDICATORIA

Es fácil seguir un camino, pero construir un sendero para poder comenzar a caminar es más complicado; en mi simple andar he encontrado personas maravillosas y me he despedido también de unas cuantas, siempre agradecida por su huella, siendo a veces dura y a veces gratificante, pero siempre de aprendizaje. Dedico este esfuerzo a quienes me han apoyado, motivado y me han abrigado con su ternura, entre estas personas están mis abuelos/as, amigos/as, primos/as, tíos/as, docentes, compañeras de clase, colegas laborales, a la muestra, mi hermano y a mi novio.

En especial la dedico a mi madre **Salvadora del Rosario Sobalvarro Rayo**, que me ama y me cuida, apoya mi andar y sigue tejiendo mis alas, para que no me olvide de ser y volar, a mis compañeras de tesis **Adriana Altamirano** y **Karen Méndez**, que juntas hemos luchado por este paso tan importante, en los momentos necesarios siendo incondicionales, en los de triunfos siendo agradecidas, pero desde el primer día como un buen equipo y finalmente a mí persona por perseverar y entregar lo mejor que tengo para la investigación.

*“A veces en las tardes una cara
nos mira desde el fondo de un espejo;
el arte debe ser como ese espejo
que nos revela nuestra propia cara...”*

– **Arte Poética, Jorge Luis Borges.**

Les amo y llevo siempre en mi corazón.

Jennifer Paola Molina Sobalvarro.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradecemos a nuestro **Dios** por bendecirnos y permitir culminar con éxito esta etapa en nuestras vidas. Por ser él quien nos brindó la sabiduría, fortaleza y entendimiento para superar las adversidades que se nos presentaron a lo largo de este proceso.

A nuestras **madres y familiares** por habernos apoyado, gracias por su amor, paciencia y ternura, nos enseñaron a luchar por nuestros sueños, ahora nos queda seguir nuestros caminos con la sensación de gratificación y orgullo por haber cumplido con todos ellos.

A la **Facultad Multidisciplinaria FAREM-Estelí**, por habernos aceptado en su casa de estudio, proporcionarnos conocimientos necesarios para ser agentes de cambio de nuestro país.

De igual manera a todos nuestros **docentes** que durante estos cinco años nos dotaron de sus conocimientos enseñándonos a ser mejores cada día.

Agradecemos a nuestro tutor de tesis por su paciencia y dedicación **Ms.c. Franklin Solís Zúniga** quien nos orientó y compartió parte de sus conocimientos para la realización de este estudio, gracias por motivarnos a seguir adelante con su paciencia y humildad.

También agradecemos a las estudiantes de medicina que fueron parte de esta investigación, gracias por compartirnos sus experiencias.

RESUMEN

El presente estudio surgió al observar y escuchar las situaciones que viven los estudiantes de medicina en su periodo de prácticas de profesionalización como les afecta en sus estados físicos, emocionales y psicológicos.

Dicha investigación tiene como objetivo evaluar la efectividad del arte terapia para la reducción del estrés: El caso de las estudiantes de 5to año de Medicina de FAREM-Estelí, que realizaron prácticas en el Hospital Escuela San Juan de Dios, periodo octubre 2018 - abril 2019.

La metodología de dicha investigación está basada en un estudio cualitativo de carácter exploratorio, a través del método estudio de caso, los instrumentos aplicados fueron una guía de observación, grupo focal, cuestionario de Maslach, talleres de aplicación de arte terapia y un cuestionario en línea los cuales nos permitieron analizar los datos que fueron transcritos en el procesador de Microsoft Word.

El estudio comprende un muestro no probabilístico intencional en el cual se seleccionaron 6 estudiantes que estaban realizando sus prácticas profesionales en el Hospital Escuela San Juan de Dios en el periodo de octubre del 2018 a abril 2019, siendo obtenida por criterios que cada participante debió cumplir. Los resultados obtenidos con los instrumentos fueron procesados a través del programa Word donde se transcribieron en consolidado las respuestas obtenidas en el grupo de discusión, talleres de aplicación de arte terapia, cuestionario de Maslach Burnout Inventory y cuestionario en línea posteriormente se realizó el respectivo análisis.

Entre los datos más relevantes se encontró que el arte terapia sí es efectivo para la reducción del estrés, los estudiantes lograron canalizar sus situaciones estresantes a través de un escrito, una pintura o de la danza, se logró una mejora en comparación al estado inicial de las participantes.

Palabras clave: Arte Terapia, canalización emocional, estudiantes de medicina, estrés, prácticas profesionales.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	12
1.1 Antecedentes.....	14
1.2. Planteamiento del problema	16
1.2.1. Descripción del problema.....	16
1.2.2. Formulación del problema de investigación.....	17
1.3. Justificación.....	18
II. OBJETIVOS	20
2.1. Objetivo general	20
2.2. Objetivos específicos.....	20
III. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	21
3.1 Capítulo 1. Estrés.....	21
3.1.1 El estrés	21
3.1.2 Estrés laboral	22
3.2. Capítulo 2. Medicina	23
3.2.1. La medicina	23
3.2.2 Exigencias laborales dentro de un hospital para los/as practicantes de medicina	23
3.3 Capítulo 3. Arte terapia	24
3.3.1 Una terapia.....	24
3.3.2 El arte terapia.....	25
3.3.3 Ventajas del arte terapia	25
3.3.4 Funcionamiento del arte terapia	26
3.3.5 Tipos de arte que se utilizan en el arte terapia.....	32
3.4 Capítulo 4. Postulados teóricos	34
3.4.1 La terapia de la Gestalt	34

3.4.2 Terapia psicoanalítica	35
IV. DISEÑO METODOLÓGICO	37
4.1 Tipo de estudio	37
Contexto y ámbito del estudio	37
4.2 Delimitación espacial y temporal	38
4.3 Población y muestra	38
4.3.1 Criterios que se tomaron en cuenta para la conformación del grupo muestra.....	39
4.4 Técnicas de obtención de datos	39
4.4.1 Observación	39
4.6.2 Cuestionario de Maslach Burnout Inventory	40
4.6.3 Grupo de discusión	40
4.6.4 Talleres de aplicación	40
4.6.5 Cuestionario en línea	41
4.6.6 Validación de instrumentos	41
4.6.7 Plan de análisis de los datos	42
4.7. Procedimiento metodológico	46
4.7.1 Fase de planificación o preparatoria	46
4.7.2 Fase de ejecución o trabajo de campo	46
4.7.3 Fase analítica	46
4.7.4 Informe final o fase informativa	47
4.8 Consideraciones éticas.....	47
4.9 Limitaciones del estudio y dificultades	47
V. PRESENTACIÓN DEL ESTUDIO DE CASO	48
VI. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	49
6.1 Resultados de la guía de observación	49

6.1.1 Resultados de Grupo de discusión.....	51
6.1.1.1 Situaciones estresantes que más afectan a los/as estudiantes practicantes de medicina de FAREM-Estelí	51
6.1.1.2 Repercusiones que suscitan por las situaciones estresantes en su desarrollo laboral	53
6.2 Resultados del Cuestionario de Maslach Burnout Inventory	55
6.3 Triangulación de los resultados	56
6.4 Resultados de los talleres de aplicación	57
6.4.1 Primer taller	57
6.4.2 Segundo taller	62
6.4.3 Tercer taller.....	67
6.5 Resultados de cuestionario en línea.....	70
VII. CONCLUSIONES	73
VIII. RECOMENDACIONES	75
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	77
X. ANEXOS	79

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Sistema de Categorías.....	43
Tabla 2. Consolidado de grupo de discusión (Situaciones).....	51
Tabla 3. Consolidado de grupo de discusión (Repercusiones).....	53
Tabla 4. Tabla de análisis de actividades talleres de aplicación (Escritura).....	57
Tabla 5. Tabla de análisis de actividades talleres de aplicación (Pintura).....	.62
Tabla 6. Tabla de análisis de actividades talleres de aplicación (Biodanza).....	67
Tabla 7. Consolidado cuestionario en línea (efectos del proceso)	70

I. INTRODUCCIÓN

Prepararse para la vida laboral nunca es sencillo, pues implica un gran cambio y nuevas exigencias, no solo físicas, sino también mentales, muchas veces este cambio puede exponer a los sujetos a situaciones de estrés laboral, es decir, cuando se produce una discrepancia entre las demandas del ambiente, y los recursos de la persona para hacerles frente, que provocan deterioro no solo en su área personal, sino también en la social y la laboral misma.

El área de la salud por su labor con contacto humano directo, conlleva exigencias que remarcan un grado de dificultad, las situaciones de estrés que soportan los estudiantes de medicina y como estos conllevan a problemas físicos, conductuales y psicológicos.

El objetivo de dicha investigación es evaluar efectividad del arte terapia para la reducción del estrés en estudiantes de 5to año de Medicina de FAREM-Estelí, que realizaron prácticas en el Hospital Escuela San Juan de Dios, periodo octubre 2018 - abril 2019.

Por tal motivo, es que se aplicó el arte terapia en estudiantes de medicina identificando las situaciones y repercusiones que conlleva el vivir expuestos a situaciones de estrés que sobrepasan sus límites para canalizarlas a través del arte.

El diseño metodológico de este está basado en estudio cualitativo de carácter exploratorio, con un enfoque cualitativo de estudio de casos, los instrumentos aplicados fueron guía de observación, cuestionario de Maslach Burnout Inventory, grupo de discusión, talleres de aplicación y cuestionario en línea los cuales permitieron analizar los datos que fueron transcritos en el procesador Microsoft Word.

El estudio pertenece a la línea de investigación salud pública, en relación al tema de educación para la salud, lo cual, tiene como propósito promover el abordaje de problemáticas psicosociales relacionados con la salud pública.

El estudio comprende un muestreo no probabilístico intencional en la cual se seleccionaron seis estudiantes de 5to año de medicina que estaban realizando sus prácticas de profesioanalización en el Hospital Escuela San Juan de Dios, cumpliendo una serie de criterios previamente establecidos.

Para los resultados obtenidos se realizó una transcripción de las respuestas obtenidas en la guía de observación, grupo de discusión, cuestionario de Masch Burnout Inventory, talleres de aplicación y cuestionario en línea posteriormente se realizó el análisis de contenido.

El documento está estructurado por apartados principales, en el primero se incluyen los antecedentes de investigación, el planteamiento del problema y justificación de la investigación, en el segundo apartado se encuentran los objetivos de este estudio, en un tercer apartado se abordan aspectos teóricos que sustentan la investigación.

Otros apartados abordan el diseño metodológico describiendo los instrumentos que se utilizaron para dar salida a la investigación, posteriormente se encuentra el proceso de análisis y discusión de resultados, divididos por objetivos con un análisis cualitativo.

Seguidamente se encuentra la conclusión y recomendaciones de dicha investigación, siguiéndole las referencias que sitúan al lector cuáles fueron las fuentes de información, los ejemplos de la guía de instrumentos, memoria de las actividades y cuadros metodológicos que se aplicaron.

1.1 Antecedentes

Para la construcción de los antecedentes de la presente investigación se realizó una revisión de literatura y estudios en búsqueda de abordajes previos sobre el arte terapia en estudiantes de medicina, cabe mencionar que a nivel nacional e internacional se encontraron pocos estudios referidos a esta temática.

A **nivel Internacional** se destaca una investigación, cabe mencionar que el enfoque de este estudio está inclinado a otro sector de la población.

Arte terapia como herramienta de intervención para el proceso del desarrollo personal, estudio desarrollado por (Oppliger, 2006) en la ciudad de Santiago, Chile

Esta investigación fue desarrollada a través de estudio de caso, teniendo como principal objetivo facilitar o posibilitar el proceso de toma de conciencia de la experiencia y canalizar las emociones y vivencias que aparezcan en beneficio de una mejor calidad de vida.

La paciente de inicial R, mujer de 23 años, adulto sin patologías aparentes, funcionaria del Hospital Barros Luco, con quien trabajó durante tres meses, una vez por semana con la terapia antes mencionada.

Los resultados indican que el arte terapia ayudó y permitió a la paciente la conexión con el sí mismo, el encuentro con sus vivencias; de esta manera ella pudo trabajar con arte concentradamente y luego identificarse con la experiencia. En esta mirada a sí misma, la autora indica que la paciente reconoció las fortalezas o elementos resilientes de su personalidad, decidiendo cuidarse y quererse más.

El arte terapia como herramienta de prevención de Burnout en profesioanales de la salud. Estudio realizado por (Morales, 2006) en la ciudad de Santiago, Chile.

El desarrollo de esta investigación fue a través de un estudio de caso, teniendo como principal objetivo, disminuir la posibilidad de desarrollar el síndrome de Burnout, mejorando la calidad de vida en el trabajo a partir de poder expresar, contactar y re significar sus sentimientos a través del proceso creativo.

Como principales resultados obtenidos de estudio se identifica el potencial conocimiento entre el terapeuta y el paciente para así poder evaluar cuáles son sus necesidades. Entre los

resultados se encontraron que la investigación a pesar de tener un intento fallido es posible comenzar la práctica luego de tres semanas en el recinto. Finalmente es positivo motivar el desarrollo de Arte Terapia en instancia que no sean comunes a su utilización, se espera que las futuras prácticas abran nuevos campos y nos ayuden a instaurar el Arte Terapia como una necesidad dentro de la sociedad chilena.

A nivel nacional:

Bajo el título *de Arte terapia y Biodanza en el Hospital Psicosocial, un análisis desde la percepción de los y las participantes*, se presentó la tesis para optar al título de Licenciatura en Psicología descrita por (Deleo Urcuyo & Gutierrez Orozco , 2016) en la ciudad de Managua, Nicaragua.

Este estudio se realizó con el objetivo de analizar la percepción de los y las participantes (pacientes psiquiátricos) sobre las actividades realizadas con Movimiento Ventana en contexto de internación hospitalaria. La investigación se realizó desde un enfoque cualitativo con un análisis del discurso recopilado por medio de cinco entrevistas a profundidad dirigidas a usuarias/os y esta información fue triangulada con dos grupos focales dirigidos al voluntariado de Movimiento Ventana, la observación y la teoría en el período de mayo a agosto del año 2016.

Como principales resultados resaltan que las percepciones de usuarios/as se encuentran vinculadas con su rol de internos/as psiquiátricos, donde tienen poca conciencia terapéutica de las actividades, pero estas son percibidas como espacios de recreación e interacción que permiten establecer vínculos y desarrollar habilidades sociales y comunicativas.

Los hallazgos en esta investigación invitan a los profesionales de la salud mental a estructurar estrategias interdisciplinarias adecuadas a las necesidades de las personas con trastornos mentales, basadas en la empatía y el trato humano como aspectos que posibilitan la recuperación, empoderamiento e inserción social de este grupo segregado.

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Descripción del problema

El estrés es una reacción física en la cual entran varios mecanismos de defensa para actuar frente a una situación amenazante, este es un fenómeno cada vez más frecuente que aumenta y afecta el entorno donde viven y laboran las personas, al conocer la demanda dentro del trabajo cada vez cambia y las exigencias se hacen más fuertes durante los últimos tiempos.

Una de las manifestaciones comunes en los trabajadores de la salud es el estrés, este puede irse recrudeciendo poco a poco y rebasar la capacidad o los recursos del individuo para hacer frente a este fenómeno, dicha manifestación se transforma en crónica y el ser que lo padece manifiesta actitudes y sentimientos desfavorables para el mismo, ya que decae en su rendimiento, se siente agotado física y emocionalmente y las personas que le rodean sienten un trato despersonalizado para con ellas.

En el ambiente hospitalario, la salud mental requiere una especial atención, debido principalmente a que existen diferentes factores que limitan el desarrollo personal de los estudiantes de medicina, entre ellos: horarios de trabajo, atención a individuos enfermos que en ocasiones enfrentan crisis, el sentimiento provocado por la muerte, las crecientes demandas de las personas que no quedan satisfechas con los servicios recibidos.

Dichos factores actúan directamente sobre el individuo y el grupo de trabajo, provocando un malestar que puede manifestarse en fuertes cargas negativas, estrés e insatisfacción entre otras, lo cual genera una deficiente calidad de la atención hacia el enfermo y en el trabajador de la salud puede producirse un estado de agotamiento por estrés.

Las instituciones de salud ejercen gran influencia en el proceso salud-enfermedad del personal que labora en estas, además de que dichas instituciones carecen de programas, políticas, campañas dirigidas a su propio personal a fin de prevenir y/o tratar enfermedades provocadas por diversos factores como la sobrepoblación demandante de los servicios de salud y el poco capital humano que se cuenta para dar respuesta a esta demanda, la falta de material y equipo necesario para desempeñar su trabajo, conflictos con compañeros o

superiores, otro elemento de la vida institucional es el relacionado con las interrelaciones personales que se establecen entre los distintos integrantes en el espacio cotidiano de trabajo.

1.2.2. Formulación del problema de investigación

En la temática abordada en el presente estudio se plantean las siguientes preguntas de investigación como referencia para dar salida a los objetivos:

¿Cuál es la efectividad del arte terapia para la reducción del estrés: El caso de las estudiantes de 5to año de Medicina de FAREM-Estelí, que realizaron prácticas en el Hospital Escuela San Juan de Dios, periodo octubre 2018 - abril 2019.

Sistematización del problema

¿Cuáles son las situaciones estresantes que más afectan a los/as estudiantes?

¿Qué repercusiones se suscitan por las situaciones estresantes en su desarrollo laboral?

¿Cuál es la respuesta de las/os participantes ante las técnicas psicoterapéuticas aplicadas en el marco del Arte Terapia?

¿Qué efectos se obtienen del proceso psicoterapéutico en el estrés en los/as estudiantes?

1.3. Justificación

Mediante la observación directa, se contempla el proceso formativo de los participantes para afrontar las exigencias de la vida laboral y escolar. Teniendo en cuenta que son las primeras experiencias formales de los participantes y que en ocasiones, esto expone a la persona a situaciones física y mentalmente exigentes, es posible, que los participantes al desear cumplir adecuadamente con las exigencias, se sobrecarguen y no cuenten con una alternativa de canalización emocional es por eso que el arte terapia, puede contribuir a su labor, es decir, no solo les permite tener una alternativa para manejar sus emociones, sino que también pueden transformarlas en arte y no solo alivia su sentir, sino que también le permite enriquecer su estatus sociocultural.

Como se habla de personas ya en una edad de jóvenes-adultos, la alternativa artística es atractiva para ellos/as, y es que el arte, en esencia es un medio para la expresión de sentimientos y permite comprenderlos una vez la obra está terminada, por tanto, teniendo un medio en el cual pueden apoyarse o desahogarse, permite a las personas sobrellevar mejor las situaciones estresantes a las cuales puedan enfrentarse en el quehacer laboral.

El arte permite al sujeto transfigurar sus sentimientos y emociones; dentro del contexto Esteliano, el arte tiene un espacio bastante amplio y variado, sin embargo, se tiene la idea errónea de que pertenece a cierto grupo de personas y que sólo ese reducido círculo sea quienes pueden proyectarlo.

En cambio, es de mucha productividad, importancia y beneficio para las instituciones públicas y privadas o para el mercado laboral en general, que se utilicen las propiedades del arte para la buena funcionalidad de sus trabajadores; sobre todo si su objeto de atención son personas, comprendiendo su naturaleza sensible y cambiante, muchas veces el tener este contacto puede producir altos niveles de estrés y pérdida del control emocional.

La atención de la investigación está enfocada a los estudiantes de medicina de 5to año y a quienes ya están en su proceso de internado, debido al conocimiento que se tiene sobre ésta profesión, es necesario prepararlos/as para las exigencias de su futuro trabajo y sus prácticas actuales; inducirlos a un proceso de educación con respecto a cómo aplicar el arte terapia en

sí mismo, para la canalización y expresión de sus emociones y sentimientos, puede permitir el crecimiento de su inteligencia emocional, aumentar su resiliencia y constituirse en un/a profesional integrado; con esto se puede brindar a la población un importante beneficio extra, pues ésta puede contar con médicos adaptados y preparados para manejar la presión y no trasladarla o proyectarla en la atención de los pacientes.

II. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

- Evaluar la efectividad del arte terapia para la reducción del estrés en estudiantes de 5to año de Medicina de FAREM-Estelí, que realizaron prácticas en el Hospital Escuela San Juan de Dios, periodo octubre 2018 - abril 2019.

2.2. Objetivos específicos

1. Conocer las situaciones estresantes que más afectan a los/as estudiantes.
2. Explorar las repercusiones de esas situaciones estresantes en su desarrollo laboral.
3. Determinar la respuesta de los/as estudiantes ante las técnicas psicoterapéuticas aplicadas en el marco del arte terapia.
4. Analizar los efectos del proceso psicoterapéutico en el estrés en los/as estudiantes.

III. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Este apartado se dispone a abordar aspectos teóricos relacionados a la temática del arte terapia para la reducción del estrés en estudiantes practicantes de medicina de FAREM-Estelí. Abordando las temáticas: el estrés, medicina, arte terapia y postulados teóricos.

3.1 Capítulo 1. Estrés

Vivir un momento estresante no es lo mismo que vivir estresado. Lo primero es normal, inesperado y generado por el ambiente, mientras que lo segundo, vivir estresado, es tóxico, buscado y generado por nosotros mismos porque se ha convertido en un hábito y no sabemos vivir de otra manera. -Bernardo Stamateas

3.1.1 El estrés

En algún momento de la vida se oye y utiliza la palabra estrés para definir alguna situación que está produciendo tensión, nervios o inquietud, por lo general se suele utilizar esta palabra con un sentido negativo, sin embargo, esta reacción es sana en nuestro cuerpo que nos sirve para afrontar los retos de la vida.

Todas las personas poseen esta reacción y es necesaria para vivir, pero en su justa medida, para tener un equilibrio sano en nuestra vida. El estrés es una respuesta importante, el Dr. en medicina Hans Selye pionero en las investigaciones sobre el estrés, lo define como “*una respuesta corporal no específica ante cualquier demanda que se le haga al organismo (Cuando la demanda externa excede los recursos disponibles)*”. Esta respuesta es parte normal de la preparación del organismo para el enfrentamiento para la huida.

(Cano) define desde el punto de vista de la psicología que el estrés ha sido entendido desde los tres enfoques siguiente:

- Como estímulo: estrés es capaz de provocar una reacción o respuesta por parte del organismo.
- Como reacción o respuesta: el estrés se puede evidenciar en cambios conductuales, cambios fisiológicos y otras reacciones emocionales en el individuo.

- Como interacción: el estrés interactúa entre las características propias de cada estímulo exterior y los recursos disponibles del individuo para dar respuesta a los estímulos.

En línea con la definición anterior, la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) postula que el estrés es el “Conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción.”

3.1.2 Estrés laboral

El estrés en el entorno laboral es un problema creciente con un costo personal social y económico notable.

El estrés en el trabajo aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control. Cano (2016) señala que *hablamos de estrés cuando se produce una discrepancia entre las demandas del ambiente, y los recursos de la persona para hacerles frente.*

El estrés es una respuesta adaptativa por parte del individuo, que en un primer momento nos ayuda a responder más rápida y eficazmente a situaciones que lo requieren.

Nuestro cuerpo se prepara para un sobreesfuerzo, somos capaces de procesar más información sobre el problema y actuamos de forma rápida y decidida. El problema es que nuestro cuerpo tiene unos recursos limitados y aparece el agotamiento.

Desde este punto de vista, puede considerarse al estrés laboral como el factor que desencadena o libera efectos tanto físicos (consecuencias físicas) como psicológicos (consecuencias psicosociales) en los individuos.

Según Selva (2004), el estrés laboral surge cuando existe desajuste entre las capacidades del individuo y las exigencias de su trabajo, que puede ser crónico, cuando la persona no puede recuperarse completamente durante el período laboral, o agudo, tratándose entonces de situaciones de corta duración.

3.2. Capítulo 2. Medicina

El buen médico trata la enfermedad; el gran médico trata al paciente que tiene la enfermedad. -William Osler.

3.2.1. La medicina

Ha sido definida como *la ciencia que tiene por objeto la conservación y el restablecimiento de la salud*”, *“prevenir, cuidar y asistir en la curación de la enfermedad”* o *“la ciencia de curar y precaver las enfermedades.* (Hered, 1996)

Es la ciencia que trata de la curación, prevención de la enfermedad y del mantenimiento de la salud. El origen del término se deriva del vocablo latino *medicinam* proveniente de *mederi* que significa "curar, cuidar, medicar". En un principio los conocimientos de medicina tenían carácter mágico-religioso con algunas diferencias según de la época y las religiones en las diferentes zonas que tenían distinto grado de desarrollo. (EcuRed, 2018).

3.2.2 Exigencias laborales dentro de un hospital para los/as practicantes de medicina

Además de demostrar que posee la capacidad y conocimientos requeridos para el puesto donde se van a desempeñar, conociendo que estará en contacto directo con los pacientes, existe una serie de los valores deseados, que se espera que posea profesional en medicina se encuentran los siguientes:

Empatía: actitud de sensibilidad y comprensión del desempeño en el respeto irrestricto a la condición humana, donde prevalezca el trato respetuoso y digno a compañeros de trabajo al individuo, la familia y la comunidad.

Disciplina: conducta acorde con las normas y principios de la institución y cumplimiento de las funciones inherentes a su puesto de trabajo con calidad

Abnegación: actuar con altruismo, generosidad y desinterés en las funciones que realizan los individuos para el cumplimiento de los servicios de salud.

Liderazgo: reconocida capacidad como referente en la conducción de acciones de dirección técnica, profesional y humana.

Desinterés y modestia: rectitud en la conducta, desprendimiento personal, amor a la verdad, austeridad y sencillez en su actuación.

Sentido de la crítica y la autocrítica: receptividad ante los señalamientos y recomendaciones, así como la valentía para señalar oportunamente a los compañeros sus deficiencias en el actuar y la capacidad de realizar profundos autoanálisis de la conducta individual y la decisión de cambiar.

Iniciativa: capacidad de gestión y técnica para abordar los problemas que puedan limitar la calidad del desempeño de los servicios de salud y generar variantes de posibles soluciones.

Creatividad: capacidad de gestión y técnica para abordar un desempeño eficiente de los servicios de salud a través de la búsqueda de lo nuevo y útil para cada circunstancia, innovando en aras de generar soluciones. (Ministerio de salud pública, área de asistencia médica y social., 2007)

Sobrecarga de trabajo, trabajar en domingos y festivos, ejecutar tareas distintas simultáneamente, atender a un número grande de personas, los contenidos del trabajo o las características de las tareas que hay que realizar, contacto con el sufrimiento, contacto con la muerte, atender a pacientes exigentes, atender a pacientes poco o nada colaboradores, atender a familiares, asistir un caso urgente, no tener ocasión para compartir experiencias y sentimientos con otros compañeros.

3.3 Capítulo 3. Arte terapia

La creación de imágenes es más capaz de llegar a la resolución de los conflictos emocionales, puesto que utiliza sentimientos preverbales. -Margaret Naumburg.

3.3.1 Una terapia

La terapia psicológica, o simplemente terapia, es un tratamiento que se usa como medio para resolver problemas de la vida. Su principal instrumento de curación es la comunicación que busca estimular pensamientos, sentimientos, sensaciones y conocimientos, que tiene el paciente pero que no sabe cómo aplicarlos o no logra identificarlos plenamente. Esta comunicación implica un alto grado de confianza y tiene como recurso principal simplemente hablar, aunque a veces se usan otras técnicas como dibujar, escribir, actuar, etc. El terapeuta es un profesional especializado y calificado en tratar problemas psicológicos y de conducta (Terapia Psicológica Mexico, 2017).

3.3.2 El arte terapia

A lo largo y ancho del entorno se pueden encontrar distintas definiciones sobre lo que es el arte terapia, es por eso que a continuación se presentan tres conceptos de distintos conglomerados de terapeutas, que trabajan en función de emplear las técnicas de Arte Terapia, en su contexto.

El arte terapia es definido por la British Association of Art Therapists (BAAT) como *una forma de psicoterapia que usa el medio artístico como su base primaria de comunicación*. Los clientes que son derivados a Arte Terapia no necesitan experiencia previa o formación en arte, el arte terapeuta no está llevado a hacer diagnóstico o asesoría estética de la imagen del paciente. En definitiva, se busca capacitar al cliente a efectuar cambios y crecimientos en un nivel personal a través del uso de materiales artísticos en un entorno protegido y facilitador (British Association of Art Therapists, 2018).

La terapia de arte se define como *el uso de medios artísticos, imágenes y procesos creativos, así como el respeto a los productos creados por el cliente como reflexiones de desarrollo, habilidades, personalidad, intereses, preocupaciones y conflicto*. Es un medio terapéutico de reconciliación de conflictos emocionales promoviendo la toma de conciencia, desarrollando habilidades sociales, manejando la conducta, resolviendo problemas, reduciendo la ansiedad, orientando en la realidad y aumentando la autoestima. (Luna & UNAM, 2015).

Según la Asociación Colombiana de Arte Terapia (AACT), el arte terapia es un modelo del área de la salud mental que utiliza el proceso creativo como puente de comunicación entre lo universal y lo particular, lo interno y lo externo, lo visible y lo invisible. En un espacio libre de juicios estéticos la persona participa activamente manipulando y transformando materiales artísticos, expresándose a través de ellos. Así, el arte terapia facilita la integración de los sentidos, lo verbal y lo no verbal (Asociación Colombiana de Arte Terapia, 2018).

3.3.3 Ventajas del arte terapia

Marinovic Herder (1994) plantea que la experiencia del arte tiene la particularidad de permitir integrar diversas funciones en un todo con sentido. Las principales ventajas mencionadas que se describen del trabajo con arte en el proceso terapéutico:

- **Terapia no verbal:** el trabajo con imágenes permite expresar diversas experiencias simbólicas tales como sueños, fantasías e imágenes del pasado, sin tener que traducirlos a palabras. En definitiva, se está creando un equivalente a las experiencias humanas pudiendo transformar, revivir y/o reinterpretar estas.
- **Proyección:** el realizar un producto tangible, espontáneo, que no persigue un objetivo estético permite suponer que se relaciona con el mundo interno del autor, como una proyección de su experiencia de vida. Se daría objetivación de la realidad al ser la expresión artística un nexo entre el individuo y su experiencia interna.
- **Catarsis:** en el proceso de expresión plástica se estimula la liberación intensa de emociones previamente contenidas. De esta manera se ayuda a abordar situaciones conflictivas sin experimentar demasiada ansiedad.
- **Integración de opuestos:** en el proceso creativo se expresan polaridades del creador, lo que permitiría la integración de estas.
- **Disminución de las defensas:** el arte es un medio menos utilizado que el lenguaje y por lo tanto es menos susceptible de controlar, de esta manera salen a relucir cosas inesperadas.
- **Integración del mundo interno y externo:** el creador debe relacionar sus sentimientos e impulsos internos con las impresiones externas, de esta manera estaría ordenándose y descubriéndose a sí mismo y a su entorno desde una perspectiva diferente y novedosa.
- **Permanencia:** la obra creada conlleva una experiencia, es por esto que se puede revivir los sentimientos que se tuvieron al crearla, con solo mirar la obra.
- **Prototipo de un funcionamiento sano:** con la expresión plástica se promueve un comportamiento sano que estimula la expresión de sentimientos, la disminución de las defensas rígidas, la integración de la realidad interna y externa, etc.
- **Experiencia gratificante:** la experiencia creativa es gratificante en sí, lo que lleva al paciente a motivarse con el proceso terapéutico.

3.3.4 Funcionamiento del arte terapia

Ducan (2007) lo explica a través de cuatro fases de facilitación, que son importantes no sólo trabajando con las artes, sino en cualquier acto de comunicación profundo, especialmente

donde está claro que hay una emoción fuerte o escondida. Las fases vienen del modelo terapéutico del Gestalt:

1. Observar y dar nombre.
2. Invitar a explorar.
3. Experimentar y ejercitar.
4. Integrar y concienciar.

Se puede incluir otro paso que es la de actuación fuera del foro de facilitación, que informa del proceso de desarrollo. A veces se empieza en la fase tres con un ejercicio, pero también aquí se incluyen y siguen las otras etapas.

1. Observar y dar nombre:

La facilitación del desarrollo empieza con una observación (sentir, escuchar...) profunda y fenomenológica del lenguaje corporal, del comportamiento, de la expresión, del gesto, del tono de voz, de las metáforas, de los sentimientos. Es una observación sin interpretación. Muestra el interés de forma apropiada. Trabaja lentamente, dejando al protagonista que marque el ritmo de su trabajo, permite el silencio, puede que estén pasando cosas que no se puedan ver. Hay que tener curiosidad por el proceso y seguirlo. La observación sin palabras aumenta por sí misma el significado de las acciones y la concienciación.

Cuando la persona entra en su propio proceso de expresión, es necesario seguir su expresión con observación fenomenológica. Cuando es necesario hablar, hay que utilizar sus palabras, gestos y metáforas, devolviendo la descripción, no interpretando las expresiones, por ejemplo:

- Veo que estás golpeando el cojín. NO: Estás golpeando al cojín rabiosamente.
- Esta bola roja me parece muy cercana a la azul. NO: ¿Está amenazando a la azul?
- Veo que te das golpecitos en la rodilla con los dedos. NO: Nerviosamente con los dedos.
- Te he oído decir... (repite o parafrasea)

2. Invitar a explorar:

Después de la observación empezamos a tener una idea acerca de los tipos de imágenes y modos de expresarse que tiene el protagonista. Comenzamos a ver dónde se encuentra su “energía”: en mantenerse bloqueado/a, en descargarla físicamente, en hablar tristemente, o en cualquier otra forma de expresión.

En cualquier forma expresiva se encuentran presentes todas las demás: dibujar implica movimiento, en cualquier medio la persona posee imágenes internas, puede hablar y emitir sonidos, y seguirlos. De esta forma es posible descubrir imágenes o símbolos que contienen más significado. Sin embargo, hay que reconocer que dicho significado es siempre una interpretación que tendrá un componente de proyección del inconsciente del terapeuta. Siguiendo la energía, metáforas, gestos, del paciente, se invita a un aumento de expresión:

- El terapeuta, con su atención, interés y entusiasmo, anima a la expresión y al diálogo: *Intenta hacerlo otra vez, qué te gustaría resaltar, haz lo más grande, qué nos está diciendo.*

Estamos buscando que el paciente priorice y tome compromiso con una emoción, una voz, un personaje durante la exploración. Podemos especular la expresión corporal o de la voz, pero siempre a un nivel de energía más bajo que el del protagonista, para no inundar su expresión con la nuestra. De esta forma se siente capaz en su expresión y se favorece que continúe.

Conviene explorar las imágenes o símbolos temporalmente y espacialmente. ¿Qué ocurrió antes de esto, o qué va ocurrir después? ¿Cómo es el entorno de esto? ¿qué o quién hay ahí, con qué o quién se relaciona, cómo? ayudar en la exploración, a veces, integrar o fragmentar imágenes. Fijarse en los trozos fragmentados e invitar a juntarlos ¿Cómo podríamos reunir todo esto? o ¿Son todas estas cosas parte de otra más grande?” Similarmente, explorar y comprender algo complejo ¿Expandimos este trozo en una página entera para ver que necesita? Los sentimientos pueden ser demasiado grandes para poder manejarlos, entonces se puede empezar por expresar lo muy pequeño y después ir agrandándolo.

Ejercitar y experimentar:

Ahora se invita a este personaje a definirse más en relación con el entorno. Se propone ejercicios apropiados a, o congruentes con su expresión, energía y estilo de expresión. Un ejercicio efectivo debe tener el tipo y el nivel de exigencia adecuados. Ejercicios demasiado

estresantes reducen o bloquean el proceso del desarrollo. Un ejercicio, o un plan de terapia, apropiado para una persona será muy diferente a lo conveniente para otra.

Se busca diseñar experimentos que son ensayos de lo posible, afirmando comportamientos nuevos de modo seguro. Ejercitar las emociones requiere encarnarse y diálogo. Encarnarse es el compromiso total del paciente para entrar en la imagen, rol, carácter y emociones de los símbolos, tanto en lo relacionado con una situación, como en aspectos de ellos. Significa entrar completamente dentro del símbolo, movimiento, imagen o sonido, y apercibirlo con todos los sentidos: deja que todo tu cuerpo sea la bola azul, deja que todo tu cuerpo acompañe el movimiento de tu dedo, ¿Qué voz tiene?, ¿Qué quiere decir?, ¿Tiene nombre?, ¿Habla en primera persona?

Diálogo implica entrar en relación con los otros símbolos importantes alrededor, con la expresión y la escucha de las emociones implicadas en la situación. ¿Qué le está diciendo esta parte a esta otra?, ¿Qué es lo que quiere decirte, o qué quieres decirle?, Diga al rojo lo que te sientes, demuéstreselo.

Buscar que cada aspecto quiera decir lo que siente o se desea. Asegurarse que un elemento pueda responder a cosas que han sido dichas de él. Como es difícil la exploración de estos aspectos personales podemos utilizar alguna de las imágenes que nuestro protagonista ha sacado fuera. La propia encarnación de la imagen empieza ya a tener carácter; está cargada de personalidad, pues invitamos a descubrir esa personalidad –la imagen tiene objetivos, fortalezas, debilidades y amenazas en su recorrido.

Se desarrolla el viaje de las imágenes. Si se propone el uso de colores sobre papel y nadie empieza a dibujar, este hecho es ya material (datos) sobre el que hablar, responsabilicémonos preguntando cómo se puede mejorar la propuesta; entrando en relación creativa con los participantes, no defendiéndola ante ellos. Conviene trabajar con medios de expresión diferentes. Esto es especialmente efectivo cuando alguien está atascado con una técnica, o bloqueado con una emoción (normalmente por miedo inconsciente). Un cambio de vía expresiva permite la comprensión lateral, la encarnación y la exploración más profunda, por ejemplo:

De las imágenes - Qué es lo que diría, qué tipo de voz, cómo se movería, de qué está hecho, es duro, es pesado, ligero, pequeño, blando, seco, húmedo, qué hay dentro, fuera...

De una emoción: dibújala, muévela, dale una voz...

De la música: qué imágenes o sentimientos te da, dibújalas, muévelas, dales una voz.

A veces (tanto con grupos nuevos, como con individuos ya conocidos) no surgen imágenes fácilmente, se encuentran bloqueados o, se sienten más inseguros con este tipo de exploración. El bloqueo que tiene una persona constituye en ese momento una defensa necesaria que no hay que eliminar (aunque se pueda). En estas situaciones conviene proponer un ejercicio o experiencia. Es posible preparar un ejercicio a partir de la investigación a priori (observación y escucha profunda), en cualquier medio expresivo, que sea adecuado al diagnóstico de una situación (tendencias emocionales, necesidades, bloqueos, conflictos, estilo de expresión...). Resultan muy útiles los cuentos (o música), a través de los cuales los participantes pueden relajarse pasivamente y entrar en una visualización, notando lo que sienten, explorando cuál de las imágenes del cuento captura su imaginación. Como si fuera un viaje al inconsciente.

En el trabajo con bloqueos o conflictos la abstracción artística facilita la búsqueda y el ensayo de soluciones de manera simple y segura para todos. Es necesario permitir que la persona o grupo estén en su bloqueo, paradoja o caos; no caer en la trampa de querer ser el salvador. Observar fenomenológicamente, y nombrar lo que se ve. Facilitar que el protagonista entre completamente en su bloqueo, encarnándolo.

Me siento atrapado –exploremos la trampa, siente sus ligaduras...

Me siento como en una niebla –cómo es, entra realmente en ella...

Me siento atrapado –en que, cómo es, entremos en la sensación para realmente sentirla...

No sé nada –entremos en ese no saber ni pensar nada, dejando que no haya cuerpo, pensamientos, ni emociones ni relaciones con nadie; sólo estar en tu nada, exploremosla...

A partir de aquí es más fácil seguir el resto de las fases de exploración. Cualquier propuesta tiene que ser fácil y apropiada. Nunca hay que forzar una experiencia. Es muy importante aquí darse cuenta de las propias emociones y pensamientos, todo aquello que implica nuestra

necesidad para facilitar “un desarrollo” o ejercicio preparado. Las expectativas y bloqueos del facilitador son una de las primeras inhibiciones en el proceso de desarrollo de los participantes. La exploración permite a la persona siente reconocida y más segura para poder salir de su bloqueo y definir un poco más.

4. Integración y concienciación:

Puesto que se es responsable de la seguridad de los participantes hay que asegurarse de que no son abandonados en un estado peligroso y fuera de la realidad. En cualquier facilitación en la que una persona o un grupo se interna en elementos inconscientes hay que mantener límites seguros: describir cualquier ejercicio claramente, dentro de un tiempo, con límites (no pintes en las paredes, ni en el suelo... Acabamos en dos minutos).

Acabar siempre restituyendo aquellas cosas que se han quebrantado. Invitar a los participantes a contar lo que ha pasado. Advertir que están “presentes”, no todavía en la fantasía. En caso de duda invitarles a contar lo que van a hacer cuando acaba la sesión – devolverles a aspectos de su vida del día en día que tienen que afrontar cuando salgan por la puerta. Será la persona misma quien indicará cuando está preparada para un análisis de lo ocurrido. No es nuestro trabajo ofrecer interpretaciones, ni siquiera cuando son solicitadas. Cuando un cliente pregunta ¿Por qué ha ocurrido esto? o ¿Cómo ves lo que ha ocurrido? Lo mejor es devolverle la pregunta para que, si es necesario con nuestra ayuda, elaboren su propia interpretación.

Conviene recordar que tenemos todos mecanismos de interpretación esenciales para relacionarnos con el mundo. Por ello tenemos que filtrar y adaptar la mayor parte de la información que reciben nuestros sentidos, no podemos procesado todo. Entonces distorsionamos parte para que nuestra interpretación encaje con patrones que podemos reconocer. Hacemos esto continuamente e inconscientemente. Estos mecanismos sirven para hacer nuestras vidas menos dolorosas y más vivibles. Algunas veces, sin embargo, los mecanismos que son útiles en algunas circunstancias, inhiben en otras el acceso efectivo a la comprensión de información.

Hay siempre distintas interpretaciones de los resultados de una acción. Es fundamental que se evalúe no sólo el proceso de los protagonistas sino también el del facilitador y lo que ha

hecho. Los resultados de cualquier proceso de reflexión y desarrollo serán más válidos siempre y cuando haya triangulación, y congruencia, entre:

- Las personas que observan: la persona misma, los pares, el facilitador.
- Una variedad de estilos, acciones, ejercicios o comportamientos relacionados.
- Una variedad de contextos dentro de que pueda ser observada una acción.

Facilitar un proceso emocional es siempre tocar, enganchar y provocar emociones escondidas y mecanismos de interpretación en el facilitador. El facilitador tiene que estar atento continuamente a sus propios sentimientos e imágenes, que pueden salir del proceso del paciente o del propio proceso inconsciente. La revelación de pensamientos, imágenes u otros aspectos del facilitador pueden ser útiles a veces para los clientes – pero hay que conocer siempre esa motivación inconsciente. Observamos aquí la necesidad de que el facilitador haga una reflexión continua sobre su propia práctica y su influencia sobre los participantes en sus programas, trabajando ese material en supervisión.

3.3.5 Tipos de arte que se utilizan en el arte terapia

Existen cuatro terapias artísticas reconocidas: dramaterapia (DT), Danza-Movimiento-Terapia (DMT), Musicoterapia (MST) y Arte Terapia (AT). El Arte Terapia, también conocida por Psicoterapia por el Arte, incluye los medios artísticos propios de las artes visuales como la pintura, el dibujo, el grabado, la fotografía, el video, el performance, la escultura, la instalación, el trabajo tridimensional, la narrativa ligada a la imagen, entre otros, como lenguaje terapéutico. (Marinovic, 2013)

Los tipos de arte que más se utilizan al momento de desarrollar el proceso terapéutico son:

- El dibujo: es un arte visual en el que se utilizan diferentes medios para representar algo en un medio bidimensional. Para realizar el dibujo, se utilizan diversos materiales, siendo los más comunes los lápices de grafito, la pluma estilográfica, creyones, carbón, etc. El dibujo es la expresión de una imagen que se hace en forma manual, es decir, se usa la mano para realizarlo. Los materiales para dibujar pueden variar, así como las superficies. Los más usados son el papel como soporte y el lápiz como el instrumento. (EcuRed, 2018)

- La pintura: La práctica del arte de pintar, consiste en aplicar, en una superficie determinada —una hoja de papel, un lienzo, un muro, una madera, un recorte de tejido, etc.— una técnica determinada, para obtener una composición de formas, colores, texturas, dibujo, etc. Dando lugar a una obra de arte según unos principios estéticos. (EcuRed, 2018)

- La escultura: Es el arte de modelar, tallar y esculpir en barro, piedra, madera, metal u otra materia conveniente, representando en volumen, figuras de personas, animales u otros objetos de la naturaleza o el asunto y composición que el ingenio concibe. (EcuRed, 2018).

- La escritura: La escritura es una destreza que permite traducir el habla a signos visibles. Desde una perspectiva cognitiva, la escritura se define como un conjunto de procesos cognitivos y lingüísticos que nos permiten componer un texto. Desde una perspectiva sociocultural, el lenguaje escrito es una herramienta construida en el transcurso de la historia en determinados ámbitos y con diversos usos y funciones. (Martín, 2016)

- La música: La música es un conjunto de sonidos y silencios, organizados de manera lógica, que se rige por una serie de leyes como la armonía, el ritmo y la melodía, haciendo uso de la sensibilidad que caracteriza al ser humano con respecto a la emoción y percepción de elementos artísticos. Está dispuesta, tradicionalmente, para generar sensaciones agradables a quien la oye, es decir, tiene un fin estético bastante notable; pero esto no puede ser posible si todos sus elementos no están unidos de una forma lógica (Concepto definición, 2017)

- La danza: También conocida como baile, es una forma del arte y se caracteriza por ser una ejecución de movimientos que se realizan con el cuerpo, principalmente con los brazos y las piernas, que van acorde a la música que se desee bailar. De igual manera, es también una forma de expresar los sentimientos y emociones a través de gestos finos, armoniosos y coordinados. El baile, en muchos casos, también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal. (EcuRed, 2018)

3.4 Capítulo 4. Postulados teóricos

Dentro del desarrollo y aplicación de la práctica en psicología, existen distintas corrientes o teorías que permiten desarrollar el trabajo desde la línea científica de sus postulados, el arte terapia por su estructura, funcionamiento proyectivo y forma de ejecución, puede desarrollarse a través de distintas corrientes, dos de las corrientes que tienen en su metodología integrado el trabajo con arte son la Gestalt y el psicoanálisis.

3.4.1 La terapia de la Gestalt

Procede la psicología de la Gestalt o psicología de la forma que surgió con los psicólogos alemanes de principios del S.XX Koffka, Köhler, Wertheimer, entre otros.

Natalie Rogers, aborda la forma en que el arte y la expresión sirven al crecimiento personal y grupal en la terapia expresiva centrada en la persona y describe este enfoque creado por su padre Carl Rogers, como el espacio a lo intuitivo, creativo, emocional y a la exploración de la experiencia humana, donde se cree en la habilidad de los individuos para encontrar la autodirección adecuada. El modelo creado por Carl Rogers, es una teoría psicológica en un ámbito específico, que denominó en una primera instancia, psicoterapia No directiva, luego centrada en el cliente, y finalmente centrada en la persona. (Moallán, 2013)

Natalie Rogers se refiere a su trabajo su enfoque como: *“El terapeuta expresivo combina movimiento, arte, escritura, música, fantasía dirigida, meditación, trabajo corporal, comunicación verbal y no verbal para facilitar la conciencia interna, autoexpresión, creatividad y estados de conciencia más elevados. Es un proceso de integración usando nuestras habilidades intuitivas así como nuestros procesos lógicos y lineales de pensamiento. Involucramos nuestra mente, cuerpo, emociones y espíritu”*.

En el contexto arte terapéutico el campo lo conforman todos los elementos que intervienen en esa relación triangular entre la obra, el arte terapeuta y la persona que crea. La experiencia creativa en arte terapia permite actualizarse constantemente porque el acto de crear se produce aquí y ahora, en el materializarse todo lo que necesita ser abordado o trabajado. Al crear algo se necesita poner toda la atención, sentidos en las emociones y sentirse o lo que emerge en la obra que tiene que ver con los dolores, resentimientos y carencias.

También en lo sentires actuales, en las cuestiones inconclusas que son traídas al presente para poder ser trabajadas e integradas. Se trata de ir entrando en contacto poco a poco con los recursos propios, las potencialidades y la necesidad de ser uno mismos. El cuerpo en arte terapia con enfoque de Gestalt es un elemento fundamental, no sólo como actor, sino como receptor de lo que se genera en el proceso arte terapéutico y como mediador-intermediario que acompaña en este tránsito de reencuentro con sí mismo.

El arte terapeuta coordina el trabajo corporal y luego elabora aquello que se movilizó. En Arte Terapia es posible integrar el cuerpo desde estas dos vertientes. La persona, su cuerpo, su obra, como espacios que se interrelacionan y que son acompañados por la presencia del terapeuta. No son compartimentos fijos y estancos, sino aspectos que interactúan unos con otros, se complementan y se enriquecen mutuamente. La Gestalt es una experiencia viva y no un conjunto de técnicas. Pero se emplean muchas técnicas en forma de juegos que nos ayudan a activarnos, movilizar nuestros procesos internos y hacernos conscientes de nuestras emociones, sentimientos y conductas.

La finalidad es facilitar que las resistencias salgan a la luz, facilitar la toma de conciencia de sí mismo y facilitar un proceso de maduración, al pasar por momentos de bloqueos o situaciones fijadas y arraigadas en el cuerpo y en la mente. La Gestalt es una corriente muy rica, cercana, muy humana. No es sólo una manera de trabajar, sino una manera de vivir, de ser y estar en la vida. Se puede aplicar los planteamientos de la Gestalt en el día a día, las rutinas y relaciones. Así la Gestalt se hace vida, aportando una nueva forma de sentir en la búsqueda de lo que realmente se es. El arte terapia Gestalt permite enlazar creativamente con el ser a veces de manera sutil, otras de manera más directa y clara. (López, 2011)

3.4.2 Terapia psicoanalítica

El arteterapia de orientación psicoanalítica, especialmente el enfoque freudiano, sostiene que los objetivos principales son la posibilidad de proyectar en imágenes plásticas los contenidos inconscientes reprimidos; haciendo, especial, hincapié en la analogía entre sueño e imágenes visuales. Asimismo, la imagen visual favorece la comunicación verbal, y la posibilidad de sublimar mediante la creatividad, fomentando fenómenos transferenciales entre paciente, obra y arteterapeuta.

Freud en relación al arte, señala que: *“en el ejercicio del arte, se propone un apaciguamiento de deseos no tramitados. Las fuerzas pulsionales del arte son los mismos conflictos que empujan a la neurosis a otros individuos y han motivado a la sociedad a edificar sus instituciones.”* No le resulta difícil al psicoanálisis pesquisar, junto a la parte manifiesta del goce artístico, una parte latente, pero mucho más eficaz, que proviene de las fuentes escondidas de la liberación de lo pulsional.

La técnica se basa en que todos los individuos, estén o no entrenados artísticamente, poseen la capacidad latente para proyectar sus conflictos internos bajo formas visuales. A menudo, mediante el empleo de la expresión gráfica o plástica, aquellos que están bloqueados en su expresión verbal comienzan a verbalizar con el fin de explicar sus producciones artísticas. Entre las ventajas de las proyecciones gráficas encontramos que, esas formas inconcientes pueden escapar con más facilidad a la represión del censor que a las expresiones verbales, más familiares para el paciente.

Otros autores, como Kramer enfatizan el proceso de sublimación que puede suceder en la realización de actividades artísticas como forma de dominar las fuerzas yoicas de cada individuo. Se considera que el arte es un proceso espontáneo de creación de imágenes, libradas por el inconciente, que utiliza los mecanismos de represión, proyección, identificación, sublimación y condensación, que son fundamentales en el proceso terapéutico.

Algunos autores, consideran que el modelo psicoanalítico en arte terapia destaca la función del arte como puente entre el principio del placer y principio de realidad de forma que ambos operan simultáneamente. El arte consigue equilibrar los conflictos que surgen entre ambos principios, pues permite la gratificación de los dos en el acto de expresar los deseos socialmente prohibidos e inaceptables.

Una de las diferencias destacables es que el psicoanalista interpreta los contenidos simbólicos y el arte terapeuta deja que sea el paciente quien descubra el significado de su obra. En este contexto, debemos hablar de la transferencia donde ya no se trata de paciente y terapeuta, sino de paciente, arte terapeuta, y obra. Obra como mediadora del vínculo entre ambos, donde el paciente proyecta su forma particular de expresar experiencias, sentimientos, o sensaciones vividas. (Riva, 2013)

IV. DISEÑO METODOLÓGICO

En este apartado se describe el proceso metodológico con el que desarrolló esta investigación.

4.1 Tipo de estudio

La presente investigación es basada en un enfoque cualitativo. Es decir, este enfoque representa un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de información cualitativa, y en la presente a través de la forma en estudio de caso, explorando y comprendiendo desde la perspectiva de los participantes, esto permitirá su integración y discusión conjunta, para realizar un análisis profundo, producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio citado (Hernández Sampieri & Fernández Collado, 2004).

Esta investigación es de tipo exploratorio, ya que, en el contexto actual nicaragüense, existen pocas líneas de indagación enfocadas al arte terapia para trabajar el estrés, se sientan las bases para dar el primer paso en la implementación y promoción de este tipo de terapia, dentro de los espacios de trabajo, escolares, clínicas y para cualquier rango de edad.

La línea de investigación a la que pertenece este trabajo es *salud pública, en relación al tema de educación para la salud, lo cual, tiene como objetivo promover el abordaje de problemáticas psicosociales relacionados con la salud pública.*

Contexto y ámbito del estudio

El estudio se llevó a cabo el Hospital Escuela San Juan de Dios ubicado en el kilómetro 139 sobre la carretera panamericana a la salida sur de la ciudad de Estelí, es de carácter público, ya que depende del SILAIS, atiende aproximadamente a 215,384 habitantes y da solvencia a los casos críticos de las zonas aledañas, el rubro de este centro es de carácter social.

Dentro de este espacio es donde la muestra desarrolla parte de sus funciones como practicantes, en atención directa con los/as pacientes, demás funciones laborales y además existen las aulas de clase por parte de la UNAN-Managua, para los de 5to año dentro de las instalaciones del hospital, por tanto, también desarrollan sus actividades académicas.



Google maps

Figura # 1. Ubicación del Hospital Escuela San Juan de Dios

4.2 Delimitación espacial y temporal

El desarrollo del presente estudio se llevó a cabo durante los meses comprendidos entre octubre-diciembre del año 2018 y enero-abril del año 2019; específicamente con estudiantes practicantes de medicina la UNAN-Managua, FAREM-Estelí. Por lo cual es un estudio de corte transversal.

4.3 Población y muestra

La población es el conjunto de todos los casos que concuerden con una serie de especificaciones y para obtener los datos necesarios para constatar el estudio, la muestra con la que se trabajó fueron seis estudiantes de una población de 24 de V año de medicina de Universidad Autónoma de Nicaragua (UNAN-Managua), que realizan sus prácticas en el hospital San Juan de Dios de Estelí.

El tipo de muestra es no probabilística intencional, según Hernández (2004) en la muestra no probabilística, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, si no de causas relacionadas con las características de la investigación es por esto que la muestra es por conveniencia ya que fue seleccionada según los criterios del investigador. Este procedimiento no es mecánico ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que dependerá de procesos de elección de los sujetos, llevado a cabo por el investigador que recolecta los datos. En este estudio se aplicaron instrumentos de medición a una muestra que esté representada por

personas de fácil acceso para el investigador que cumplan con todos los criterios. La muestra es un determinado número de unidades extraídas de una población por medio de un proceso, en este caso la selección fue intencional, con el fin de examinar esas unidades con detenimiento, la muestra fue de seis estudiantes los cuales cumplieron con todos los criterios que se necesitan para formar parte del grupo muestra.

4.3.1 Criterios que se tomaron en cuenta para la conformación del grupo muestra

Para formar parte de la investigación, el grupo de estudio debió cumplir con unas series de criterios o características comunes que dieron salida al tema de investigación y a los objetivos planteados.

Criterios de selección para la muestra:

- Cualquier rango de edad.
- Que sean hombres y mujeres.
- Interés por participar en el estudio.
- Diferentes áreas de turno.
- Firma de consentimiento informado.

4.4 Técnicas de obtención de datos

A continuación, se describen los instrumentos de medición seleccionados previamente para obtener los resultados de acuerdo con los objetivos planteados. Para hacer uso de los instrumentos de medición se realizó una validación de expertos, en este caso las técnicas que se dieron a validar fueron la guía de observación, cuestionario de Maslach, grupo de discusión, talleres de aplicación y cuestionario en línea para esto se tomó a dos profesionales de la salud en la ciudad de Estelí.

4.4.1 Observación

Para la comprensión del contexto hospitalario se recurrió a la observación directa, sin intervenir ni alterar el ambiente en el que los participantes se desenvuelven, se procedió a observar de forma encubierta para que los individuos no sepan que están siendo observados; se ha seleccionado esta técnica para conocer el ambiente en el que se desarrollan los/as participantes y cómo responden ante las posibles situaciones estresantes que se presenten en

el momento. Con este instrumento se dio salida al objetivo específico número uno *conocer cuáles son las situaciones estresantes que más afectan a los/as estudiantes.*¹

4.6.2 Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

Esta escala tiene una alta consistencia interna y una fiabilidad cercana al 90%, está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los pacientes y su función es medir el desgaste profesional. El cuestionario Maslach se realiza en 10 a 15 minutos y mide los 3 aspectos del síndrome: cansancio emocional, despersonalización, realización personal. Con respecto a las puntuaciones se consideran bajas las por debajo de 34, altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera permiten diagnosticar el trastorno. Con este instrumento se dio salida al objetivo específico número dos *explorar las repercusiones de esas situaciones estresantes en su desarrollo laboral.*²

4.6.3 Grupo de discusión

Para explorar las repercusiones que tienen las situaciones estresantes en la vida laboral de los participantes, se formó un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos para provocar auto explicaciones con datos cualitativos.

La aplicación de un grupo de discusión permite conocer las experiencias y creencias de los participantes en un espacio de tiempo relativo, el trabajar con esta técnica facilita la discusión y activa a los participantes a comentar y opinar, lo que permite generar una gran riqueza de perspectivas. Con este instrumento se dio salida a los objetivos específico números uno y dos *conocer cuáles son las situaciones estresantes que más afectan a los/as estudiantes y explorar las repercusiones de esas situaciones estresantes en su desarrollo laboral.*³

4.6.4 Talleres de aplicación

El arte y la creatividad son herramientas que permiten la reflexión y el pensamiento crítico a través de la producción de hechos creativos y producciones artísticas, de tal forma posibilita que los participantes proyecten sentimientos emociones y problemas que los inquieten, es más que una expresión de descarga y de alivio momentáneo. Con este instrumento se dio

¹ Ver anexo número 5.1

² Ver anexo número 5.4

³ Ver anexo número 5.2

salida al objetivo específico número tres *determinar la respuesta de los/as estudiantes ante las técnicas psicoterapéuticas aplicadas en el marco del arte terapia.*⁴

Con el propósito de contribuir a la reducción del estrés en los estudiantes, dentro de los talleres de aplicación se abrirá el espacio para desarrollar el acto de creación permitiéndoles que se conecten con su mundo interior y exterior que contribuya a su canalización emocional a través de tres técnicas fundamentales:

- Artes plásticas (pintura y dibujo)
- Artes musicales y corpóreas (escuchar música y biodanza)
- Artes literarias (escritura de poesía, cuentos o libre)

4.6.5 Cuestionario en línea

El cuestionario se asocia a la lógica cuantitativa, es un instrumento exploratorio, porque habilita a las investigadoras una primera aproximación sobre la percepción que tienen los participantes, con el objetivo de indagar toda la gama de aspectos después de la aplicación de los talleres, si este fue fructífero o si es necesario hacer cambios dentro del plan de aplicación, para obtener mejores resultados en el futuro. El cuestionario se realizó de manera virtual, mediante la plataforma e-encuestas.com. Con este instrumento se dio salida al objetivo específico número cuatro *analizar los efectos del proceso psicoterapéutico en el estrés en los/as estudiantes.*⁵

4.6.6 Validación de instrumentos

Toda técnica seleccionada para llevar a cabo en este estudio debió ser sometida a un proceso de validación a fin de garantizar el cumplimiento de los requisitos esenciales, como son la coherencia, redacción en relación a los propósitos de la investigación.

Para garantizar el cumplimiento de estos requisitos en el presente estudio, se procedió a la validación a través del juicio de expertos, seleccionando e invitando a dos profesionales idóneos, docentes en el área de Psicología.⁶

⁴ Ver anexo número 5.3

⁵ Ver anexo número 5.4

⁶ Ver anexo número 7

4.6.7 Plan de análisis de los datos

Debido al origen de la investigación la recolección y procedimiento de análisis fueron meramente cualitativos. Este se llevó a cabo por objetivos los cuales tienen sus procesos de análisis. La guía de observación se procesó a través de un análisis e interpretación de lo observado presentándolo a manera de redacción escrita, lo que permitió conocer cuáles son situaciones estresantes que más afectan a las estudiantes.

Por su parte el cuestionario de Maslach fue corregido y su análisis fue de contenido para el análisis de las situaciones y repercusiones que les genera el estrés, se realizó una matriz de consolidado de las respuestas a las preguntas dirigidas en colectivo, para la obtención de estos datos se hizo uso de un grupo de discusión, sin alterar ninguna de las respuestas, el cual permitió hacer un análisis del fenómeno de estudio.

Los tres talleres de aplicación arte terapéutica se procesaron a través de una tabla de análisis de las actividades, donde se contempla la acción realizada, la respuesta de ésta y el análisis. Para el análisis del cuestionario en línea se realizó de una matriz de transcripción, además se realizó una reproducción fiel de los datos obtenidos, sin alterar ninguna respuesta.

Tabla 1. Sistema de Categorías

Temática:	Efectividad del arte terapia para la reducción del estrés: El caso de las estudiantes de 5to año de Medicina de FAREM-Estelí, que realizaron prácticas en el Hospital Escuela San Juan de Dios, periodo octubre 2018 - abril 2019.						
Objetivo general del estudio:	Evaluar la efectividad del arte terapia para la reducción del estrés en estudiantes de 5to año de Medicina de FAREM-Estelí, que realizaron prácticas en el Hospital Escuela San Juan de Dios, periodo octubre 2018 - abril 2019.						
Preguntas de investigación	Objetivos Específicos	Categorías	Definición conceptual	Subcategorías	Técnicas/ Instrumentos	Fuente de información	Procedimiento de análisis
¿Cuáles son las situaciones estresantes que más afectan a los/as estudiantes?	1. Conocer cuáles son las situaciones estresantes que más afectan a los/as estudiantes	Situaciones estresantes que más afectan a los/as estudiantes	Son las cantidades de demandas concretas, donde las personas se sienten desbordadas por estas áreas asignadas que tienen que resolver y no pueden abordarlas todas	-Mucha demanda de pacientes y pocos recursos humanos para brindar atención - Extensión de horas de turnos -Cumplir con las actividades académicas y laborales -Demanda de actividades extracurriculares (Congresos, foros, cursos complementarios).	-Observación -Grupo de discusión	Estudiantes de Farem- Estelí practicantes de 5to año de medicina	-Análisis Cualitativo. -Consolidación de la información obtenida. -Análisis de contenido temático. -Transcripción fiel de datos e información. -Análisis de conducta, pensamientos y sentimientos. -Triangulación de técnicas.

Tabla 1. Sistema de Categorías

Tabla 1. Sistema de Categorías							
Temática:	Efectividad del arte terapia para la reducción del estrés: el caso de las estudiantes de 5to año de Medicina de FAREM-Estelí, que realizaron prácticas en el Hospital Escuela San Juan de Dios, periodo octubre 2018 - abril 2019.						
Objetivo general del estudio:	Evaluar la efectividad del arte terapia para la reducción del estrés en estudiantes de 5to año de Medicina de FAREM-Estelí, que realizaron prácticas en el Hospital Escuela San Juan de Dios, periodo octubre 2018 - abril 2019.						
Preguntas de investigación	Objetivos Específicos	Categorías	Definición conceptual	Subcategorías	Técnicas/ Instrumentos	Fuente de información	Procedimiento de análisis
¿Qué repercusiones se suscitan por las situaciones estresantes en su desarrollo laboral?	2.Explorar las repercusiones de esas situaciones estresantes en su desarrollo laboral.	Repercusiones estresantes en su desarrollo laboral.	Puede provocar colapso físico y mental, depende de cada persona su respuesta frente al estrés.	-Deterioro físico y mental -Ciclos de sueños y vigilia no cumplidos -Pensamientos de incompetencia laboral -Falta de tiempo para la recreación	-Cuestionario de Maslach Burnout Inventory -Grupo focal	Estudiantes de Farem- Estelí practicantes de 5to año de medicina	- Triangulación de técnicas. -Consolidación de la información. -Análisis de contenido temático. -Transcripción fiel de datos e información. -Análisis de conducta, pensamientos y sentimientos.

SISTEMA DE CATEGORIAS

Temática:	Efectividad del arte terapia para la reducción del estrés: el caso de las estudiantes de 5to año de Medicina de FAREM-Estelí, que realizaron prácticas en el Hospital Escuela San Juan de Dios, periodo octubre 2018 - abril 2019.						
Objetivo general del estudio:	Evaluar la efectividad del arte terapia para la reducción del estrés en estudiantes de 5to año de Medicina de FAREM-Estelí, que realizaron prácticas en el Hospital Escuela San Juan de Dios, periodo octubre 2018 - abril 2019.						
Preguntas de investigación	Objetivos Específicos	Categorías	Definición conceptual	Subcategorías	Técnicas/ Instrumentos	Fuente de información	Procedimiento de análisis
¿Es posible una respuesta positiva a las técnicas psicoterapéuticas aplicadas en el marco del Arte Terapia?	3.Determinar la respuesta de los/as estudiantes ante las técnicas psicoterapéuticas aplicadas en el marco del Arte Terapia.	Respuesta de los estudiantes ante las técnicas psicoterapéuticas	Las participantes aceptan, integran y continúan poniendo en prácticas las técnicas propuestas.	-Canalización emocional -Reconocimiento de sus emociones -Relajación mental y física -Aprendizaje terapéutico Respuesta positiva a los estímulos	Talleres de Arte terapia	Estudiantes de Farem-Estelí practicantes de 5to año de medicina	-Análisis Cualitativo. -Tablas de análisis según objetivos. - Consolidación de la información obtenida. -Análisis de contenido temático
¿Qué efectos se obtienen del proceso psicoterapéutico en los niveles de estrés en los/as estudiantes?	4.Analizar los efectos del proceso psicoterapéutico en el estrés en los/as estudiantes.	Efectos del proceso psicoterapéutico en el estrés en los/as estudiantes.	Implica aprender a manejar las situaciones que generen estrés para que el individuo se sienta bien con el resultado.	-Reducción de los niveles de estrés -Mejor rendimiento en la calidad del trabajo - Mejor rendimiento físico y mental -Liberación de carga emocional -Renacimiento y manejo de las emociones, sentimientos y sensaciones.	Cuestionario en línea.	Estudiantes de Farem-Estelí practicantes de 5to año de medicina	-Transcripción fiel de datos e información. -Análisis de conducta, pensamientos y sentimientos.

4.7. Procedimiento metodológico

4.7.1 Fase de planificación o preparatoria

En la fase de planificación se ha realizado la elección del tema *Aplicación de arte terapia para la reducción del estrés* se eligió el Hospital San Juan de Dios en Estelí/ Nicaragua, como el lugar para la aplicación de la investigación siendo los/as practicantes que cursan 5to año de medicina de la Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua (UNAN-Managua/FAREM-Estelí).

4.7.2 Fase de ejecución o trabajo de campo

La recolección de la información es una de las fases primordiales porque es aquí donde se puede constatar el fenómeno del estudio.

Para dar inicio, se ejecutó la validación de instrumentos, esta se realizó con dos profesionales de Psicología. Esta fue llevada a cabo en el recinto universitario FAREM-Estelí.

Las investigadoras se movilizaron hacia el Hospital Escuela San Juan de Dios, para dar inicio a una observación del desarrollo de trabajo que realiza la muestra sin hacer interferencias, es decir en su ambiente natural.

Se le informó a la muestra el proceso que se llevaría a cabo, firmando el consentimiento informado⁷. Se prosiguió a aplicar los instrumentos en dos momentos, en el primero se aplicó el cuestionario de Maslach y se desarrolló el grupo de discusión, a fin de obtener la información necesaria que den salida a los objetivos, posterior se realizaron tres encuentros de talleres de aplicación de arte terapia y finalmente se realizó de manera virtual un cuestionario evaluativo de proceso.

4.7.3 Fase analítica

Una vez finalizada las etapas de recolección y procesamiento, se prosiguió con una de las fases más importantes de un estudio: el análisis de datos.

En esta etapa se determinó como analizar los datos y que herramientas de análisis son las más adecuadas según los propósitos de la investigación.

⁷ Ver anexo número 6

Entre las técnicas que se utilizaron esta la guía de observación, grupo de discusión y talleres de aplicación para esto se realizó una transcripción en fiel de toda la información obtenida y posteriormente se hizo un análisis de contenido. El Cuestionario de Maslach Burnout Inventory estas fueron corregidas, analizadas según su contenido.

4.7.4 Informe final o fase informativa

En la última fase se elaboró un documento bajo el formato de investigación de FAREM/Estelí, como parte del proceso evaluativo en la asignatura de seminario de graduación, para optar por el título de licenciatura en Psicología, por tanto, es expuesto ante el jurado y miembros presentes bajo el carácter académico.

4.8 Consideraciones éticas

Durante todo el proceso se protegerá la privacidad de los/as estudiantes que son la muestra del estudio, desde el trabajo de aplicación y presentación de resultados, a través de ocultar sus identidades, utilizando seudónimos, todos los datos recolectados permanecerán en confidencialidad de los investigadores, el derecho de retirarse del proceso estará abierto para quien que lo desee. De igual forma se les entregó a los participantes una hoja de consentimiento informado⁸, la cual fue firmada por ellas/os, haciendo constar que sí están de acuerdo en participar del proceso y de que se utilice la información obtenida para el desarrollo de la investigación.

4.9 Limitaciones del estudio y dificultades

En el desarrollo de la aplicación de la investigación se contemplaron aspectos que estaban fuera del control de las investigadoras, es importante mencionarlos para la comprensión del lector:

- Se invitó a participar a la misma cantidad de hombres y mujeres, pero al llamado de participación solo acudieron mujeres, es por ello que la muestra es femenina.
- Debido a el horario ajustado en el que se desarrolla la muestra, ésta canceló 5 veces el encuentro para el segundo taller, pero las investigadoras a pesar de la conmoción fueron pacientes y consiguieron reunirse después con éxito.

⁸ Ver anexo número 6

V. PRESENTACIÓN DEL ESTUDIO DE CASO

El Hospital-Escuela San Juan De Dios, es una institución de carácter pública ya que depende del SILAIS, atiende aproximadamente a 215.384 habitantes, es el centro asistencial de referencia para la región norte, ya que, es el hospital que asiste los casos críticos de la zona. Este centro ofrece la posibilidad de realizar prácticas profesionales y servicios sociales en las distintas áreas de salud con un sistema rotatorio.

Dentro de este centro hospitalario estudiantes de FAREM-Estelí de la carrera de Medicina realizaron sus prácticas profesionales durante el periodo de enero del 2018 a marzo del 2019. Anteriormente estos jóvenes estudiaban en el recinto universitarios de Managua, pero debido a los cambios en la distribución fueron enviados a la zona más alejada de su región, la sección consta con un total de 24 estudiantes, los cuales formaron parte de esta institución, y se desempeñaron en las áreas de pediatría y ginecología, la muestra con la que se trabajó fueron 6 estudiantes femeninas entre las edades de 21 y 24 años de edad y procedían de Ocotal, Somoto, Pueblo Nuevo, La Trinidad, y Estelí.

Los estudiantes dividían su tiempo diario entre turnos, horas de servicio y las recibir las clases académicas; los turnos tenían un periodo de hora de 7:00 am a 7:00 pm, ya fuera en las áreas de ginecología o pediatría, de 7:00 am a 11:00 am todo el grupo tenían que estar en horas de servicio y de 1:00 pm a 4:00 pm, tenían que recibir clases, el único momento libre con el que contaba para realizar sus labores académicas o distraerse es poco era de 4:00 pm a 7:00 pm.

Para este estudio se contó con la participación de seis practicantes de medicina, el ambiente en el cual se desarrollaban a diario los ponía a prueba durante su periodo de prácticas profesionales sometiéndolos continuamente a una gran carga de exigencias académica, nuevas responsabilidades laborales, evaluaciones, presiones académicas y profesionales. Las diferentes situaciones estresantes a las cuales están expuestos constituyen un agobio para las participantes, al sentir cambios tanto físicos, emocionales, cognitivos y conductuales.

Esta crisis provoca en los estudiantes deseos de suspender sus estudios por el exceso de trabajo, por la dificultad al momento al momento de interpretar y de realizar las actividades propuestas, desorganizando sus ideales y metas.

VI. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Luego del proceso de aplicación de técnicas para dar salida a los objetivos, se procedió a analizar la información obtenida; es importante mencionar que se hizo uso de nombres ficticios para mantener la privacidad de las participantes, las cuales presentan las siguientes características: toda la muestra es femeninas, las edades oscilan entre los 21 y 24 años, son de la zona norte de Estelí, específicamente de Ocotal, Somoto, La Trinidad, Pueblo Nuevo y Estelí. Los resultados de cada técnica fueron los siguientes:

6.1 Resultados de la guía de observación

Al observar cada comportamiento de las participantes, se contribuyó a la recopilación de información que corresponde al primer objetivo específico planteado en esta investigación, a simple vista se puede analizar un sin número de factores estresantes, como es el pase de visitas, ésta es una de las situaciones que les provoca más estrés, por lo que a veces hay doctores que frente a sus pacientes les hacen preguntas de improviso y a veces del mismo agotamiento no pueden contestar en el mismo momento, sintiéndose avergonzadas ante sus pacientes. Por lo cual no se le permite desempeñar su labor diaria de una manera estable con una actitud física más relajada, por el ritmo de trabajo y la presión que se les impone su relación como grupo es muy asertiva, dándose ánimos entre ellos/as mismas, motivándose y comprendiéndose mutuamente.

Es importante tener en consideración que la construcción del aprendizaje es más productiva si se hace desde la pasión por la labor, el respeto a la dignidad humana y la ética como profesional a cargo de la formación de futuros profesionales, sí la estimulación no es apropiada, no tiene suficiente intensidad o constancia, los/as alumnas, a como pudo observarse, caerán en un espacio de pánico ante el trato o interacción con el docente en lugar de encontrarlo como un espacio para el crecimiento y desarrollo laboral.

Al abordar temas de interés con sus compañeros/as, cada opinión es aceptada, tanto lo positivo como lo negativo que han pasado en el transcurso de sus prácticas, que son situaciones estresantes que les llena de miedo, inseguridad, incapacidad de afrontar estados de emergencia; son eventualidades que los han llevado pensar o en algunos casos hasta abandonar su carrera.

En cuanto las condiciones del trabajo no son las adecuadas por el tipo de comunicación que manejan, la infraestructura se encuentra en buen estado, a veces se les presenta eventualidades de algunos instrumentos que utilizan en los laboratorios, esto se les hace un poco complicado en cuanto el diagnóstico de sus pacientes por lo que a veces le tiene que reprogramar su cita, para hacerse sus respectivos exámenes y así poderlos valorar.

Otras de las dificultades notable del centro, es la limpieza del centro a nivel general, tomando en cuenta que es un espacio frecuentado por varias personas desde niños, adultos mayores, jóvenes y que tiende a ensuciarse con facilidad, esto repercute en la salud de los pacientes, a pesar de las adversidades personales, el desgaste físico, cognitivo y emocional siempre tratan de tener una actitud positiva hacia sus pacientes a la hora de abordarlos y así poder cumplir con sus actividades en tiempo y forma.

A pesar de los signos evidentes de los participantes en su agotamiento físico y emocional, estos al estar en contacto con los pacientes muestran disposición y buena voluntad para el trabajo, aunque tengan que hacer un sobresfuerzo y en algunas ocasiones no de resultado.

6.1.1 Resultados de Grupo de discusión

6.1.1.1 Situaciones estresantes que más afectan a los/as estudiantes practicantes de medicina de FAREM-Estelí

Dentro del desarrollo del grupo discusión se pretendía dar solvencia o salida a dos de los objetivos específicos de la investigación, los cuales eran *conocer cuáles son las situaciones estresantes que más afectan a los/as estudiantes y explorar las repercusiones de esas situaciones estresantes en su desarrollo laboral.* y los resultados se presentan en dos partes correspondiente a cada objetivo, éstos fueron los siguientes:

Tabla 2. Consolidado de grupo de discusión (situaciones)	
Preguntas	Respuestas
¿Para ustedes que son situaciones estresantes?	Las estudiantes expresaron que son circunstancias que exceden sus capacidades psicológicas o biológicas, que, además producen repuestas en sus estados físicos, mentales y psicológicos en un intento de adaptarse a la situación estresante.
¿Qué situaciones pueden dar origen al estrés en su medio?	Demasiadas responsabilidades laborales y académicas donde la incertidumbre de no poder hacer o realizar un buen trabajo embargan su ser. El área donde se labora y con las compañías durante algunos turnos no son las más agradables esto genera mayor inseguridad y pensamientos de incapacidad, los comentarios negativos que realizan los pacientes entorno a los estudiantes de práctica, los pase de visita y los seminarios.
¿Qué características consideran que hacen que una situación sea estresante?	La falta de aceptación por los doctores especialistas y pacientes, la desmotivación personal, las emociones experimentadas como el cansancio, impotencia pensamientos repetitivos.

Al conocer los resultados acerca de cuáles son las situaciones que más les causan estrés se encontró que la sobrecarga de responsabilidades escolares, tiempo limitado para hacer los trabajos, periodo de exámenes, pase de visita y los seminarios, estar en los turnos sin ninguna supervisión; cabe destacar que se sienten desmotivadas por la poca estimulación positiva por parte de los docentes y doctores de base y la falta de aceptación por la población.

Sofía expreso “Literalmente, a veces nos han dejado... La vez pasada el doctor nos dejó 12 temas y los capítulos en los libros son hasta de 20 página cada tema y aparte de los temas que nos dejaron para estudiar para el pase de visita teníamos que estudiar para seminario, exámenes, teníamos que hacer parte del trabajo para investigación aplicada por que nosotras estábamos también haciendo el protocolo”

Génesis refirió “Todos los días escuchamos expresiones como, eso hasta el CPF lo sabe, nos hacen sentir que nosotros no sabemos nada, no somos capaces”

Sarah comentaba “A nosotros mismos nos definimos como el sucio del sucio de los zapatos de los especialistas, ahí a uno lo tratan como cualquier cosa”

Patricia manifestó “Aunque me digan todos pasan por eso, pero igual es un estrés que vos te pones a pensar y será que yo vaya a resolver eso si me dejan sola en emergencia”

Marian mencionó “Nuestros propios docentes o los médicos de base nos hacen sentir que no sabemos nada; pero cuando estábamos con el doctor ... fue otro mundo él nos hacía sentir que nosotras sabíamos de hecho sabíamos, sacábamos conocimientos que no recordábamos”

Se conoció que las vivencias con mayor frecuencia se deben a la inseguridad que representa enfrentarse a éstas situaciones y el miedo de no ser capaz de hacer lo que se necesita, la realidad les frustra. Estas diversas vivencias llevan a las participantes a tener que desempeñarse en ambientes hostiles y tratar de hacerles frente según sus propios recursos individuales, es por ello que pueden proyectarse distintas acciones al momento de que las perciben o posteriormente con sus pacientes; puede que algunas sean con orígenes bastantes impulsivos y otras más racionales, pero es evidente que el producto inicial de estas reacciones es el estrés que se suscita producto de las vivencias laborales.

6.1.1.2 Repercusiones que suscitan por las situaciones estresantes en su desarrollo laboral

Tabla 3. Consolidado de grupo de discusión (repercusiones)	
Preguntas	Respuestas
¿Qué manifestaciones físicas han logrado identificar producto de las situaciones estresantes en su vida laboral?	Las/os participantes expresaron que han llegado a desarrollar gastritis, migraña, miopía, hipertensión, dolores musculares, ansiedad, alteraciones del sueño,
¿Y en cuanto a las manifestaciones psicológicas?	Las estudiantes refirieron que las principales manifestaciones que han presentado en menor intensidad sentimientos de irritabilidad, tristeza, pero en temporada de exámenes y situaciones nuevas incrementa su ansiedad, angustia y desesperación
¿Y referente a manifestaciones conductuales?	Pocas veces se aíslan de sus compañeros de turnos, pero ultimadamente presentan mucha desmotivación.
¿Toman un tiempo para pensar sobre las situaciones que están enfrentando?	Si, en algunos momentos realizan un auto análisis sobre lo que están viviendo, comparten con sus compañeras más cercanas las situaciones que están viviendo.

La percepción es un aspecto fundamental, pues es el punto de diferenciación entre un ser humano y otro, puede que todas las participantes estén sometidas a las mismas situaciones de estrés laboral, sin embargo, la manera en que esos acontecimientos se procesan y exteriorizan, van a manifestarse en diferentes niveles de impacto en la vida de las participantes, por ejemplo, una de ellas estaba a punto de deserción de la carrera, porque ya no aguantaba el ritmo de vida que estaba llevando y otra participante ya quería terminar, esperando que lo venidero fuese un poco más llevable.

Es por ello que las repercusiones tanto en las esferas físicas, emocionales y desarrollo personal, varían entre las participantes, sin embargo, hay otras tantas afecciones en común, que les afecta tanto individual como colectivamente.

De acuerdo a las repercusiones físicas que más presentan los estudiantes en situaciones de estrés se encontró que la mayoría manifiesta siempre cefaleas, insomnio o mayor necesidad de dormir, problemas de digestión, dolor abdominal, diarrea en casos crónicas han desarrollado migraña y gastritis.

Referente a las reacciones psicológicas la muestra reveló que cuando se encontraban en condiciones de estrés presentaban en menor intensidad sentimientos de tristeza, agresividad o por problemas de concentración. Los sentimientos que con más frecuencia presentan las estudiantes son ansiedad, desesperación o angustia e inquietud manifestada por la inseguridad de realizar alguna tarea y no hacerlo bien.

En cuanto a las repercusiones conductuales los estudiantes manifestaron que raras veces muestran conductas como el aislamiento de los demás compañeros de turno, pero ultimadamente presentan desgano para realizar las labores escolares.

Las circunstancias que están viviendo les afectan su estado físico, emocional y psicológico, Los participantes que fueron parte de este estudio experimentan entre si similares repercusiones demostrando así, las realidades laborales y académicas que viven, destacando que dentro de esas realidades no existe un espacio que pueda permitir el cuidado de las participantes como estudiantes y trabajadoras, es por eso que a falta de este espacio (tangible o intangible) es preciso crearlo de manera armoniosa, que permita brindar la ayuda y el apoyo que ellas necesitan, siendo en el caso de la investigación, este espacio fue creado en los talleres terapéuticos y se sustenta en ellos la efectividad de la investigación.

6.2 Resultados del Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

Se aplicó el cuestionario con el fin de explorar las repercusiones de esas situaciones estresantes en su desarrollo laboral, este fue aplicado a 6 estudiantes de 5to año de medicina de FAREM-Estelí.

Se pudo contemplar un aspecto constante en sus puntuaciones, todas estaban a un nivel intermedio, es decir, no llegaban a presentar daños patológicos graves, como lo es la despersonalización, pero tampoco se encuentran en un estado a salvo de sufrirlos, si los estímulos a los que están sometidas continúan en la misma línea/ intensidad y en el peor de los casos terminar en un estado de salud mental incapacitado.

En cambio, son notables y medibles las repercusiones de las situaciones estresantes a las que están sometidas en su día a día laboral, sobre todo en el área de *cansancio emocional* y *realización personal*⁹ siguiendo la objetividad del cuestionario esto puede manifestarse a través de:

- Sentimientos de incompetencia, un vacío, fatiga, estar agotada emocionalmente.
- Sentimientos y pensamientos de cansancio y desgaste no solo corporal, sino que también emocional.
- Invertir demasiado tiempo en el trabajo y aun así sentirse frustrado o poco realizado.

Las distintas situaciones que suscitan en el día a día de las participantes, han provocado a lo largo del tiempo que llevan desempeñándose en la carrera y en sus labores dentro del hospital, una aficción, herida o desgaste en sus emociones, sentimientos, percepción de la realidad y su entorno, disminuyendo grandemente su motivación, autoestima, autocuido, incluso el hecho de poder sentir placer por pequeñas acciones como disfrutar de una canción, ver una película, salir a caminar o tan solo poder tener un espacio de descanso e introspección.

La única parte positiva en relación a esto, es el trato y satisfacción al momento de trabajar con los pacientes, es decir, el sentir que de alguna forma contribuyeron a la vida de alguien y esa persona lo agradece, la mayor dificultad según el cuestionario, es la relación entre pares, superiores y el exceso de carga laboral.

⁹ Ver anexo número 1

6.3 Triangulación de los resultados

Posterior al análisis de los tres instrumentos anteriores, planteados en esta investigación para dar solvencia a los dos primeros objetivos específicos, se observaron las situaciones estresantes en las que se desarrollan las participantes y las repercusiones de cada una de ellas, siendo de una gran variedad en origen e impacto personal, conociendo éstas por comentarios, observación y evaluación de las participantes.

A través de una correlación de sucesos y su significado se pudo reflejar, por ejemplo, se observó la forma inapropiada en que los pases de visitas se llevaban a cabo y posteriormente esto se confirmó con el relato de las participantes que expresaban que afectaba su integridad y estabilidad mental, teniendo como consecuencia según el cuestionario que en ellas se producen sentimientos negativos y de cansancio emocional. De igual forma, su expresión corporal y comentarios sobre abandonar su carrera, hacen notar que no existe una realización personal satisfactoria.

A través de la triangulación de estas tres técnicas se puede confirmar que la muestra no cuenta con un espacio dentro de su centro de labores, ni con técnicas apropiadas que le brinden solvencia a todas las situaciones y emociones que están viviendo, además, se ve que no existe un cuidado latente, ni por parte de ellas, ni por parte del personal que está a cargo de ellas.

Entonces en este punto de la investigación se destaca y sustenta la importancia de la aplicación de los talleres terapéuticos, enfocados al arte terapia, ya que se le está brindando solvencia a una necesidad latente de las participantes y que además les dota de nuevas herramientas, para continuar su proceso de autocuidado y crecimiento personal/profesional.

6.4 Resultados de los talleres de aplicación

A través de la aplicación de los talleres de arte terapia se pretendió dar solvencia y alivio al estado en el que se encontraban las participantes, con este instrumento se dio salida al objetivo específico número tres *determinar la respuesta de las estudiantes ante las técnicas psicoterapéuticas aplicadas en el marco del arte terapia*. Ver en qué técnica había una mayor respuesta positiva en beneficio y aceptación de las participantes y valorar su proceso antes, durante y después de la aplicación de estos.

6.4.1 Primer taller

Tabla 4. Tabla de análisis de actividades (Escritura)

Actividad	Respuesta
Bienvenida, para estimular las caricias y emociones positivas.	Al principio las jóvenes estaban un poco renuentes a participar, aludiendo que era debido al cansancio, pero una vez iniciada la actividad, estuvieron muy activas y aseguraron que, durante el proceso por la cantidad de risas y coordinación requerida, se sintieron un poco más relajadas y en confianza entre ellas y el grupo de investigadoras.
Materialización de las emociones, sentimientos y el estrés.	<p>Participante 1. Las manos me sudaban y el pecho me sale de su sitio, el peso de la bata blanca es más grande que el peso de mi cuerpo. Una cara angustiada aguarda al frente, espera de mi ayuda. Y los ojos tras mi espalda me evalúan constantemente. Una jeringa que reposa en mis manos podría ser de ayuda, y el peso de su valor se multiplica por los ojos que me miran. Yo quisiera hacerlo bien, los guantes, la gabacha me recuerda que no debo fallar, ¡yo puedo! le grito a mis manos, pero no puedo mantenerlas en su lugar a la vez, una gracia divina me pudiera ayudar.</p> <p>Participante 2. Me encuentro en un momento triste, rodeada con inseguridad en un cuarto aislada</p>

pensando en cómo enfrentar todo lo que tengo que pasar, buscando una alternativa de cómo hacerlo, pero al mismo tiempo siento que no lo voy a lograr. Pero luego sé que puedo y veo el reflejo de muchos que si pudieron y al final yo sé que también lo lograré, escuchó la voz de mi mamá, me la imagino diciéndome que sabe que yo he llegado hasta este momento y que, si lograré salir adelante. Al mismo tiempo veo todo nublado, de color blanco y pues en medio de eso me observo que estoy ahí.

Participante 3. Sentada en el límite del mundo pensando en la incoherencia que nos otorga la vida, voy dejando salir poco a poco todo... Desearía poder tomar estas emociones, elaborar un puente, poder cruzar el abismo, a través de mi miedo tomar consciencia de éste, tejer unas enormes alas y volar, dejar todo atrás y volar. Y cuando llegue, en lugar de alas me broten raíces desde el centro de mi existencia.

Participante 4. En una situación de estrés, me vienen tantas emociones que quiero llorar, quiero gritar de cólera. Por no saber, estoy incluso ansiosa, me veo reflejada en un libro grande, grueso de varias páginas y me pierdo en él, porque no sé ¿qué sentir? o ¿cómo reaccionar? es la impotencia de no actuar, te mentalizas cosas negativas, como que no hay una solución. Porque vez un libro con muchas páginas y no sabes hasta donde llega su final. Llegas al final y vez que vienen más páginas y te vuelves a quedar atrapadas en un rincón. Sé que en esta vida no eres la única persona pasando por esto, lo cual te mejora un poco.

Participante 5. Había una vez, hace tiempo una niña que quería viajar, conocer el mundo, ella soñaba mucho con cruzar el cielo, saber lo que se sentía volar, sin embargo, ella no sabía o

	<p>no estaba consciente de que sus padres no tenían dinero suficiente, para que ella pudiera hacer eso, en el momento en que cayó en cuenta de su realidad, se propuso conseguir trabajo de lo que fuera para cumplir sus sueños y volar por los cielos.</p> <p>Un día se encontró con un hombre que le propuso trabajar como artista en un show que él estuvo dirigiendo, quedaron de verse en el jardín del pueblito donde ellos vivían; ella llegó con emoción, miedo y llena de inseguridades, pero con la mejor disposición para iniciar su trabajo, el hombre llegó mucho después, ya pasadas las, cuando ya no había nadie en las calles, ella confió en alguien que no conocía y la impotencia que sintió al darse cuenta de su realidad la llevó a cometer errores.</p> <p>Participante 6. Se acerca por mis pies un abundante color blanco, es tan blanco que me ciega la vida y el espíritu, comienzo a correr con fuerza a mi antigua paleta, cálida como un atardecer, no tan abrumadora como el blanco de estos pasillos, no tan fría como el abrigo de los turnos lunares, no tan ensordecedor como la sirena que surge de mi tímpano y no tan amargo como el café de las académicas madrugadas.</p>
<p>Valoración individual del taller para conocer sí las participantes lograron identificar sus emociones.</p>	<p>Participante 1. El día de hoy aprendí a reconocer mejor las emociones que experimento en situación de estrés. Además, pude desahogar las experiencias negativas, contarlas y dejarlas ir, muchas risas y tiempo de calidad, el ambiente ha sido agradable y hemos fortalecido la confianza entre nosotras como compañeras.</p> <p>Participante 2. Me parece una maravillosa experiencia, todo lo que hemos compartido, me siento libre, relajada, ya no siento tanto el peso sobre mis hombros, el hecho de escribirlo y hablarlo, de ver mis emociones, llegar hasta lo más profundo de mí, poder ver su color, su textura, su forma me ayudo a entender mucho mejor que era lo que me estaba ocurriendo gracias por este momento.</p> <p>Participante 3. En lo personal me parece un encuentro muy enriquecedor ya que nos sirvió para sacar todas las cosas por las cuales nos sentimos agotadas, estresadas, y que llegamos en un momento en el que sentimos que no podemos, además que me sentí en confianza desde el momento de iniciar con las dinámicas para conocernos mejor. También esto nos sirve a</p>

la misma vez como de motivación y pensar en las formas para no estresarnos, en fin, me pareció muy buena este primer taller.

Participante 4. Este encuentro ha sido para algo muy provechoso porque sentí que emocionalmente me libere es decir exprese todos mis sentimientos. Saber reconocer que mi mamá es un personaje importante en vida, porque puede sentir que al hablar con ella todo mi mundo se controla. Saber expresar mis emociones en una hoja también me hace sentir muy bien que de ese estrés lo veo como un libro. Me pareció muy buenas las actividades que reconozcamos, creo que supimos o supe entender lo que es la primera etapa, como aprender a reconocer. Emocionalmente este tipo de actividad ayuda de gran manera.

Participante 5. De manera general; me resulto una experiencia gratificante el poder realizar las actividades orientadas, los ejercicios, en lo personal todo esto dejo como resultado un autoanálisis de mi persona de mi entorno, logre visualizar el daño que me conlleva el estrés y poder encontrar una posible solución ante un próximo evento. Todo lo orientado por las integrantes del trabajo fue bastante acorde a nuestras necesidades y fue bastante fácil abrirse a ellas.

Participante 6. Al aplicar el taller con las muchachas, nos permitió tener pautas para darles salida a situaciones que nos generan estrés, tanto en nuestro desarrollo personal como en el hospital y la universidad. No había pensado anteriormente en escribir de esa manera mis emociones, es decir ponerle una forma o un color, así puedo asociarlo y creo combatirlo mejor.

El proceso de aplicación de la primera sesión de arte terapia fue exitoso, debido a que se observaron cambios en la actitud corporal y anímica de las participantes, antes, durante y después del taller, al llegar se les miraba sofocadas, un poco renuentes integrarse, incluso existieron comentarios sobre el deseo de estar en otra parte u ocupar su tiempo en otras tareas pendientes, pero a medida que se fueron realizando las distintas actividades el nivel de respuesta de las participantes ante las artes literarias fue receptivo y devuelto con naturalidad.

Al principio las jóvenes no sabían cómo plasmar en palabras sus emociones o su estrés, pero gracias a la introspección guiada y la materialización intencionada de la emoción, comprendieron de manera más simplificada sus sentires, por ejemplo, al pedirles que pensarán en la situación que les genera estrés y posteriormente buscaran una forma para esa situación, a que sitio u objeto podía compararse, qué colores tenía, su textura, en que parte de su cuerpo y sus pensamientos se manifestaba, ellas entraron en la concentración para hacer un examen sobre lo que sentían y qué pasaba cuando lo sentían, para posteriormente materializarlo en el arte, al realizar esta transfiguración se da el proceso de canalización de todas esas emociones que aquejaban o generaban preocupación, ansiedad, estrés, miedo, tristeza, entre otras.

Se observó en la valoración de una de las participantes, Patricia: *“Todo esto dejo como resultado un autoanálisis de mi persona y de mi entorno, logré visualizar el daño que me conlleva el estrés y poder encontrar una posible solución ante un próximo evento. Todo lo orientado por las integrantes del trabajo fue bastante acorde a nuestras necesidades y fue bastante fácil abrirse a ellas.”* Por tanto, llevar a cabo la realización de esta composición literaria, representó para ellas un alivio emocional y un aprendizaje a forma de herramienta para su desarrollo y cuidado personal, ya que se llevaron la experiencia no solo teórica, sino que práctica de que, trabajar su estrés a través del arte terapia, y en este caso de las artes literarias, sí funciona.

6.4.2 Segundo taller

Tabla de análisis de las actividades (Pintura)	
Actividad	Respuesta
Dinámica de pasar el pulso, para estimular un ambiente afable.	Al iniciar la dinámica las participantes mostraron gran disposición y a la vez bastante competitivas, al finalizar la energía y la actitud de las participantes era bastante activa y se les notaba nuevamente como estaban más relajadas y dispuestas a trabajar.
Realizar trabajo con pintura. Luego de una práctica teórica se realizó un segundo dibujo en el cual se pidió que en la mitad de la hoja reflejen una emoción que les afecte negativamente y la otra mitad una positiva.	<p>El ambiente que se generó al momento de explicar las técnicas artísticas fue de bastante concentración y las participantes realizaron su bodegón al natural¹⁰.</p> <p>El segundo trabajo en pintura contiene una explicación de lo que se plasmó en la pintura, a continuación, se presenta la explicación¹¹</p> <p>Participante 1. - En el primer dibujo trate de expresar la indecisión, ya que es un asunto que me provoca estrés. Dos signos interrogativos en la frente manifiestan un constante cuestionamiento acerca de las decisiones tanto cotidianas como no cotidianas. Y la forma de la cara y las expresiones muestran la actitud positiva, la inactividad la falta de pre-acción que me molesta y me causan estrés.</p> <p>- El dibujo número dos trate de reflejar la simpleza de la reunión con los seres queridos, la alegría y calma que eso me representa.</p> <p>Participante 2. - Los árboles me contagian de paz y tranquilidad y me recuerdan que todo está bien que viene la luz y paz en mi proceso.</p> <p>- El rostro reflejo, lo agotado y frustrado que me siento, a veces me quisiera salir, pero sigo luchando por concluir este proceso.</p> <p>Participante 3. - En el dibujo presenta la lluvia de ansiedad y tristeza que me provoca la inseguridad.</p> <p>- La flor soy yo queriendo continuar y demostrar que si puedo. El dibujo representa una luna brillante que me llena de luz y me muestra el sendero, mi casa y mi familia.</p>

¹⁰ Ver anexo número 2

¹¹ Ver anexo número 3

	<p>Participante 4. -Representa todo lo que cuido y que quiero que esté presente en mi vida. Todas las emociones positivas y la felicidad que me genera todo lo que permanece. El sol, es una representación de buenos días, de tranquilidad.</p> <p>- El segundo dibujo el monstruo de ansiedad, los errores en negro, así más o menos veo mi vida esa combinación de colores (azul y naranja) es una línea fluctuante es lo que me permite seguir luchando contra el monstruo.</p> <p>Participante 5. - Bueno mi dibujo representa la parte superior escogí dibujar un libro lo cual cuando tengo demasiado que estudiar me genera enojo al ver que no se me quedan las cosas, también represente simulando un plato con comida porque me genere preocupación ya que ahora que estoy en el internado es muy poco el tiempo que nos queda para ir a comer y pues a veces no comemos y pues eso me preocupa por qué no quiero bajar de peso.</p> <p>-La parte de debajo de mi dibujo pues siempre quiero estar feliz en casa con mi madre.</p> <p>Participante 6. - El primer dibujo/ pintura representa la tristeza de un pensamiento que te golpea y note deja disfrutar del presente, es una melancolía constante que invade tus días felices.</p> <p>- El segundo la tranquilidad a satisfacción de crear algo, de sentirse inútil, de sentir que de vos puede surgir una idea, una palabra un trazo maravilloso que te reconstruya y te ayude a estar bien.</p>
<p>Valoración individual del taller para conocer sí las participantes lograron canalizar sus emociones, a través de la pintura.</p>	<p>Participante 1. El taller nos pareció motivador, me gustó mucho utilizar el arte, la pintura para canalizar todo el estrés, el miedo y la ansiedad. El taller contiene todas las claves para superar los miedos a los que a diario nos enfrentamos, la incomprensión, a veces nos comprende más un lápiz un papel, hojas, una guitarra, un piano que muchas de los seres humanos con los que convivimos. Se nos dificulto la asistencia a veces por la carga de trabajo, con la que debemos cumplir a diario, también tenemos muchas dificultades de organización de tiempo.</p> <p>Participante 2. El taller me pareció muy enriquecedor, la pintura nos transporta a un lugar fuera de lo habitual, salir de una rutina diaria, llena de complicaciones, preocupaciones en el transcurso del día. A pesar del factor tiempo, es grato tener en cuenta que a veces es bueno dejar un tiempo para nosotras y así desestresarnos, esto nos permitirá ser mejor cada día con nuestros pacientes. Al momento del taller, me sorprendí porque para nosotros o para uno no sabía todavía qué es el estrés en sí y son momentos que, al estar con nuestros pacientes, la consulta se nos hace difícil comportarnos con las personas, al punto, contestarle mal. Es por ello que este taller es de buena utilidad para trabajar tantas dificultades en lo personal, me ayudo a sacar toda mi frustración, me agrada aprender, a relajarme y así obtener buena relación con el medio.</p> <p>Participante 3. El taller de arte terapia me gustó mucho a pesar de que ya había pintado antes no había visto tan claramente el potencial de la pintura para desestresarme. Me gustó mucho la actitud de las muchachas, considero que tienen las actitudes prácticas y teóricas para ayudar a las personas en su profesión. Muchas dificultades se presentaron para poder culminar el taller, especialmente cuestiones de tiempo. Sin embargo, considero que el tiempo invertido en esto ha sido</p>

valioso, tiempo de calidad que expreso multiplicar. En general el taller me ha parecido una muy buena idea. Me agrada mucho la idea de aprender a manejar el estrés, especialmente en nosotros los relacionados con las áreas de la salud y el contacto humano.

Participante 4. Pues respecto a los encuentros del taller me pareció bien y pues a la vez motivador y des estresante, porque quizás no nos damos cuenta que a través del arte podemos alejarnos de todo ese pensamiento que nos hagan sentir tantas emociones (alegría, tristezas, enojo, inseguridad) y pues a la misma vez nos relajamos y reflexionamos y pues como que nos sentimos en una paz, tranquilas, sin pensar en nada más que lo que estamos plasmando en el trabajo. Me pareció muy bueno el taller al igual que todas sus técnicas que permitieron que nos relajáramos y pues a la vez nos sirven para poderlas aplicar nosotros mismos en cualquier momento.

Participante 5. En el transcurso del taller de arte terapia, me gustó mucho porque por medio del taller pude sacar todos mis sentimientos guardados tantos positivos como negativos. ¡Al pintar, al tomar el pincel, sentía una niña queriendo hacer su primer dibujo, relajada, motivada a trabajar bien, a no rendirme porque todos podemos decir yo puedo! Gracias a las muchachas que nos eligieron para trabajar con ellos y así darnos pautas para poder trabajar en nuestras emociones y momentos difíciles de nuestra vida.

Participante 6. En general el taller me sirvió mucho para desestresarme, relajarme, transportarme a un mundo más tranquilo que en mi vida diaria, poder saber, analizar cada parte del dibujo que estaba realizando, porque pocas veces tenemos tiempo de observar con delicadeza y calma un objeto, una fruta, una persona, etc. Sabemos que ya es una cosa porque lo tenemos en nuestra mente. Me llena de satisfacción saber que pude aportar, buena actitud, para poder cambiar mis emociones, sin afectar a los demás y saber tratar a las personas. Gracia a las muchachas que me permitieron formar parte de este encuentro y así afianzar más nuestros conocimientos.

El proceso de realización del taller fue exitoso al igual que el anterior, en esta ocasión las participantes llegaron desde el inicio muy dispuestas al trabajo, después de varias dificultades para desarrollar el encuentro, estando ya en un ambiente afable y relajado, las jóvenes estuvieron muy atentas a las explicaciones, hicieron preguntas y dieron sus opiniones referentes a lo que se les estaba explicando. En el primer momento de trabajo con pintura, fue un proceso más técnico, pero de igual forma con dibujo libre, se pretendía que ellas entraran en confianza con el uso del pincel y la pintura, se notaba en su postura corporal y sus expresiones faciales que a medida que iban pintando se sentían más relajadas y a la vez concentradas.

Luego el segundo estímulo con pintura ya era para trabajar sus emociones, se les pidió que realizaran un dibujo con una emoción o situación que fuese estresante o que representara un desencadenante negativo para su bienestar y a la otra mitad de la hoja uno positivo, posteriormente hicieran una redacción sobre lo que representaban sus pinturas; según las descripciones que realizaron las participantes, viven en una constante lucha con el estrés y la mayoría está estresado a su ritmo de vida y sus labores, se puede ver reflejado el grado de afectación que sufren, pero de igual forma, las alternativas que tienen para afrontarlo, que en su mayoría es el apoyo incondicional de su familia, es su lugar seguro.

Es evidente el impacto que tuvo en las jóvenes, las técnicas arte terapéuticas (en este caso las artes plásticas) y el trabajo que el equipo de investigadoras elaboró para ellas, en una de las valoraciones Sara escribió: *El taller de arte terapia me gustó mucho a pesar de que ya había pintado antes no había visto tan claramente el potencial de la pintura para desestresarme. Me gustó mucho la actitud de las muchachas, considero que tienen las actitudes prácticas y teóricas para ayudar a las personas en su profesión.*

Muchas dificultades se presentaron para poder culminar el taller, especialmente cuestiones de tiempo. Sin embargo, considero que el tiempo invertido en esto ha sido valioso, tiempo de calidad que expreso multiplicar. En general el taller me ha parecido una muy buena idea. Me agrada mucho la idea de aprender a manejar el estrés, especialmente en nosotros los relacionados con las áreas de la salud y el contacto humano.

De igual forma la respuesta que tuvieron las participantes ante las técnicas de artes plásticas fueron muy fructíferas, ya que se entregaron al ejercicio y al finalizar éste, se pudo contemplar y conocer a través de sus valoraciones que habían logrado sintetizar o liberarse de esa carga negativa y sentir como sus emociones estaban tomando un respiro, de hecho una de las participantes, Sofía, manifestaba que: *“hoy ha sido el mejor día de mi semana, tuve una de las peores semanas de mi vida y realmente necesitaba esto”*.

6.4.3 Tercer taller

Tabla 6. de análisis de actividades (Biodanza)

Actividades	Respuesta
Dinámica de contemplación de las manos, para valorar y ser consciente de la labor que realizan sus colegas y ellas mismas. Ser agradecidas.	Se formaron las parejas y al inicio había por parte de las participantes un poco de vergüenza al contacto físico pero después de unos minutos siguiendo las indicaciones se adecuaron y pudieron realizar con tranquilidad y equilibrio la contemplación profunda de sus propias manos y la de su compañera, al igual que la reflexión en donde manifestaron que no siempre somos conscientes de la importancia que tienen las manos, sobre todo como instrumentos de trabajo para su profesión, manifestaron también sentirse agradecidas con sus manos y reconocer su gran esfuerzo.
Biodanza, para permitir que los/as participantes conecten sus emociones con su cuerpo y mente.	Al principio las jóvenes estaban un poco tímidas, pero luego siguiendo el ejemplo de las facilitadoras y al ritmo de música “Bossa Nova” que es originaria de Brasil, pudieron comenzar con movimientos suaves y lentos, llegó a un punto de la danza en que algunas participantes estaban con los ojos cerrados y sus movimientos eran bastante libres y estas posteriormente expresaron que lograron expandir los sentidos y emociones. De igual forma en el conversatorio que se realizó posterior a la danza, las chicas expresaron que pudieron sentir cierto cosquilleo en el cuerpo y además de eso que su cuerpo estaba hablando por ellas. Se sintieron un poco cansadas al final de la sesión, pero dijeron que era un cansancio liberador, como para dormir plácidamente, no un cansancio de fatiga.
Valoración individual del taller para conocer si las participantes lograron canalizar sus emociones, a través de las artes corpóreas.	<p>Participante 1. Este taller de danza es un arte creativo, permite tener la valentía de expresarnos como somos, soltarnos poco a poco y dejarnos influenciar por el ambiente. Al momento de acariciar mi cuerpo, sentí que cada parte de él me pedía a gritos que lo acariciara suavemente, ver que está herido de una u otra manera, tanto físicamente como emocionalmente cansado, por tanta presión que tengo en las prácticas. Por medio del taller libere mucho estrés, rezagado, tengo la oportunidad de decir, que fue muy fructuosa esta convivencia y poner en práctica este taller en mi cuarto sola y saber que pasa dentro de mí, en momentos de desesperación y angustia.</p> <p>Participante 2. El taller de la danza es un arte ya que podemos plasmar nuestros sentimientos a través de los movimientos, dejarnos llevar por el sonido de la música. Me gusta mucho que el espacio fue adecuado, con aire fresco, eso me permitió sentirme libre, sin pensar en mis problemas. El acariciar mis manos, me llevo a la conclusión que a veces no me doy tiempo para mí, ni para observarme cada parte de mi cuerpo.</p> <p>Participante 3. En lo personal la danza me permitió expresarme tal cual soy, por medio de los movimientos, sin obviar que es una actividad psicomotora que combina armoniosamente con cada parte de nuestro ser, permitiéndonos coordinar nuestras emociones.</p>

Participante 4. En este taller la danza me permitió expresarme, mi cuerpo y mi mente se transportaron de una manera fácil a otra dimensión, donde todo es calmo, no hay preocupaciones, todo es alegría, nada de tristeza, es por ello que me sirvió de mucho este taller.

Participante 5. La danza es una manera de sacar todas nuestras frustraciones por medio del movimiento, sentir cada sonido es algo esencial para saber que todo pasara por añadidura y que en esta vida todo es complicada nada es fácil, pero en la parte de la danza a veces se nos hace difícil movernos a unos simples movimientos ahora si lo llevamos a nuestra vida, todo lo que queremos se nos hace complicado, pero en esta vida nada es fácil.

Participante 6. Desde mi punto de vista el taller de danza me sirvió para poder relajarme, sentir que existo, porque a veces con tantas cosas en el hospital, no me da ni tiempo para darme un lugar para mí, hasta para poder respirar se me olvida hacer un proceso tranquilo, me siento satisfecha el ser parte de este proceso para poder así trabajar en mis sentimientos negativos que se me vienen a la mente.

Junto a los dos talleres anteriores se puede expresar que el taller fue bastante exitoso, y fue bien acogido por las participantes a excepción de que al inicio fue un poco complicado arrancar, esto es probable que se deba a que no existe una costumbre de contacto físico o expresión corpórea dentro de la población y esto genere vergüenza o inhibición. Gradatamente se pudo romper esta barrera y desarrollar el taller con buena participación activa, de forma ascendente en el transcurso del taller.

Aunque el taller fue productivo, las participantes expresaron que se sintieron más a gusto en los dos talleres anteriores, pero de igual forma les había servido de ayuda y gustado mucho, una de ellas, Marian mencionaba lo siguiente referente al taller: *“Desde mi punto de vista el taller de danza me sirvió para poder relajarme, sentir que existo, porque a veces con tantas cosas en el hospital, no me da ni tiempo para darme un lugar para mí, hasta para poder respirar se me olvida hacer un proceso tranquilo, me siento satisfecha el ser parte de este proceso para poder así trabajar en mis sentimientos negativos que se me vienen a la mente.”*

Las participantes lograron conectar sus emociones con su cuerpo, permitiendo abrir los canales que conectan los pensamientos con el cuerpo, afirmaron sentirse relajadas y liberadas de un peso, que no solo se reflejó en sus emociones, sino que también en sus cuerpos, puesto que una de las participantes andaba tensión muscular en la zona entre su cuello y hombros, ésta era visible y volvió a su estado relajado después de la danza.

6.5 Resultados de cuestionario en línea.

Con objetivo de conocer los efectos del proceso psicoterapéutico en el estrés en las estudiantes.

Tabla 7. Consolidado de cuestionario en línea (efectos del proceso)	
Preguntas	Respuestas
Aprendí a identificar mis emociones, sentimientos y estrés a través del arte.	Dentro de las emociones, sentimientos y estrés a través del arte. Las participantes respondieron con un 100% que sí, aprendieron a identificar sus emociones al momento de una crisis de estrés.
Conseguí canalizar o liberar esas emociones, sentimientos y estrés a través del arte.	Los participantes con un 100% respondieron que sí pudieron canalizar, liberar sus emociones, sentimientos y estrés a través del arte.
Sentí una conexión entre mi mente y cuerpo al momento de realizar las distintas técnicas de arte terapia.	Al preguntarles si existe conexión entre la mente, cuerpo y proyectarse en cada técnica las participantes respondieron que si con un 83.33%.
Durante los talleres me sentí.	Durante los talleres el sentir de la muestra fue muy bien obteniendo un total de 83.33%.
El efecto posterior a los talleres perduro.	El efecto posterior a los talleres los participantes respondieron con un 66.67% respecto a este el factor tiempo, en nuestro fue difícil acoplarnos, un ejemplo claro el tiempo limitado para la muestra, tuvimos que cancelas 5 veces, por el tiempo que ellas no tenían, p han respondido con un 66.67% pero al final los talleres de dieron en 2 sesiones diarias y así acoplarnos al tiempo de ellas, para poder cumplir con los talleres.
Has practicado las técnicas aprendidas en tu vida diaria y laboral.	Conforme a las técnicas aprendidas en la vida diaria y laboral, las participantes han respondido con un 66.67% que en ocasiones de estrés o ya sea por el factor tiempo pongan en prácticas las técnicas aprendidas.
En cuál taller de arte terapia te sientes más cómodas. Justifica tu respuesta.	Respecto a la manera de sentir de la muestra con los distintos talleres una parte se inclinó con el primer taller obteniendo tres respuestas y el segundo taller con tres respuestas satisfactorias. Primero: respuestas 1. Porque me permitió comprender y ordenar mejor mis pensamientos y emociones, además que me sentí liberada luego de escribir. 2. Identificar mis emociones. 3. Poder expresar las emociones, identificarlas más claramente fue un descubrimiento importante para mí. Total, de respuestas 3

	<p>Segundo: respuestas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Porque me sentí relajada y sin ninguna perturbación al momento que estábamos realizando los dibujos fue tan cómodo por que sentí una paz. 2. Utilizar el arte, colores, me desconecto de los pensamientos que me causan estrés. 3. Me enfoque mucho en lo que estaba haciendo, sentí una gran conexión con la pintura. Total, de respuestas 3
¿Qué técnica te pareció más útil?	Al preguntarle a las participantes cuales fueron las técnicas que les parecieron más útil ellas contestaron con un 66.67% las artes plásticas donde se puede constatar que les sirvió de mucho la técnica para poder expresar su manera de sentir.
Procuraras ponerlas en práctica	Los participantes respondieron que si pondrán en práctica las diferentes técnicas que se les brindo con un 83.33%, es satisfactorio saber que fue de gran ayuda saber trabajar con ellas
Has notado un cambio personal en tu dinámica laboral.	Respecto al cambio personal en la dinámica laboral, los participantes con un 83.33% han presentado cambios en su área laboral, pudiendo así manejar sus emociones.
Creas que es importante esta investigación. Justifica tu respuesta.	<p>Para los participantes es de gran importancia la investigación, obteniendo como resultado 6 respuesta productiva para nuestra formación.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si, por que son nuevas técnicas para canalizar mi estrés. 2. Para mejorar actitudes y aptitudes. 3. Es importante, el estrés es un problema, un peligro para los estudiantes, más con la presión del ámbito médico. 4. Si me parece importante ya que esto ayuda a ver el nivel de estrés al que estamos sometidos y buscar distintas alternativas que pueden ayudar a sentirse mejor y así ayudarnos para tener un mejor control de nuestras emociones al igual de motivación. 5. Pienso que el estrés es una constante en el personal de área de la salud y que deberíamos prestarle más atención a esto, hay muchos nuevos casos de depresión e incluso suicidios en estudiantes de medicina, por lo que si necesita atención especial. 6. Es necesario cuidar de la salud mental y aprender a sobrellevar las situaciones que quizás nos generen estrés, es como aprender a ser amables con nosotras y cuidarnos.
Es necesario implementar estas técnicas a un sector más amplio de trabajadores y prácticas.	Con respecto al implementar estas técnicas a un sector más amplio de trabajadores y prácticas con un 100% la muestra cree que si sería bueno ejecutarlas para ayudar a personas que se encuentran con un nivel de agotamiento desfavorable.
Gracias por su valiosa participación, tienes algún comentario o sugerencia dirigido al grupo de investigadoras y a la investigación.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pues fueron muy buenos los encuentros al igual que uno pudo sentirse en confianza a pesar de no conocerlas. 2. Sigamos adelante son buenas psicólogas. 3. Gracias por la comprensión y por liberarnos de nuestras preocupaciones habituales. 4. El factor tiempo.

Luego del proceso de comprensión de las situaciones de vivencia laboral y la forma en que éstas son percibidas por la muestra, es fundamental para la investigación ahondar en el sentir y la experiencia vivida de las participantes, después de que el proceso de aplicación terapéutica, y así tener puntos de partida para la comprensión completa del fenómeno y el camino por el cual se puede dar continuidad, los resultados del cuestionario, fueron bastantes satisfactorios para efectos de la reducción del estrés.

El aplicar el cuestionario en línea, permitió evaluar los efectos que surgieron en las estudiantes después de los talleres de arte terapia aplicados en las sesiones anteriores, dotándoles de la capacidad de identificar sus emociones, sentimientos, y conseguir canalizar éstas, liberar en medida su estrés, y darles pautas para que ellas puedan seguir con este proceso cada vez que sea necesario y así poder canalizar esas energías de agotamiento de una manera más equilibrada.

Es gratificante comprobar que la muestra acogió de buena forma y se apropió de las técnicas. Aunque el efecto de los talleres no perduró tanto tiempo durante el taller si fue productiva, por tanto, para generar un bienestar más prolongado es necesario adecuar estas técnicas a un hábito. En conclusión, fue de mucha importancia aplicar las diferentes técnicas con el grupo dándoles confianza, comodidad y un cambio de estilo de procesamiento tanto en su vida personal, laboral y social.

VII. CONCLUSIONES

Una vez finalizado el proceso de elaboración, aplicación y análisis investigativo, se detallan a continuación las conclusiones que han surgido de este proceso, partiendo de la comparación entre los objetivos planteados al inicio de la investigación y los resultados obtenidos para dar solvencia a éstos. Teniendo como punto de partida que se evaluó y comprobó que el arte terapia sí es efectivo para la reducción del estrés.

En correspondencia al primer objetivo específico de la investigación, se conoció que en el desarrollo laboral y académico las situaciones que pueden ser más estresantes para el grupo se encuentran cuando están en contacto directo con la población y sus evaluadores, es decir, cuando están atendiendo a un paciente y uno de sus supervisores les observa o les hace preguntas, esto genera mucho nerviosismo en las participantes, pues se ha proyectado en ellas mucha incredulidad y poca valorización, esto provoca sentimientos de inutilidad, inseguridad e impotencia por no hacer bien lo que sí saben hacer cuando no están bajo presión o cuando están con un docente que les trata con respeto.

La sobrecarga de trabajo también es un factor que genera estrés, ya que deben estar preparadas para realizar sus turnos por la noche, atención medica por la mañana y clases por la tarde, es decir, el tiempo que queda para descansar es poco y se utiliza para estudiar para los exámenes o el pase de visita, esto provoca un deterioro es la salud emocional y física de las participantes.

Siguiendo la línea del segundo objetivo específico, se contempla que todas estas situaciones anteriormente planteadas, marcan una pauta para que, en el sistema y funcionamiento de las participantes existan repercusiones que se manifiestan en su desarrollo laboral; dentro de las manifestaciones fisiológicas presentadas por las estudiantes se encuentra: afecciones primarias del sueño, problemas de digestión y control alimenticio, dolor abdominal y de espalda, diarrea o vómito cuando se acercan las evaluaciones y en casos más críticos desarrollo de gastritis y migraña.

Dentro de las reacciones psicológicas manifestaron estar latentes estados de inseguridad, impotencia, frustración, menosprecio, irritabilidad, tristeza profunda y sentimientos de

deserción académica aun estando en quinto año; de igual forma se confirmó en ellas a través de la evaluación, que existen y se están alimentando pensamientos recurrentes con inclinación negativa, que reflejan y refuerzan su cansancio y desgaste no solo corporal, sino también emocional, el sentimiento de invertir demasiado tiempo en el trabajo y aun así sentirse frustrada o poco realizada, provoca que se sientan incompetentes, vacías, fatigadas, y sobre todo, agotadas emocionalmente.

Como se refleja el estado en el que las participantes se encontraban era bastante preocupante, debido a que antes que profesionales son seres humanos, es importante guiarse por la empatía y no solo por los prejuicios laborales, para procurar brindar una solución a estos estados que aquejaban a la muestra y siguiendo la línea del tercer objetivo específico, se aplicaron tres talleres terapéuticos grupales, enfocados en técnicas de arte terapia, la recepción y respuesta ante éstas fue muy satisfactoria y positiva, ya que fue posible que a través del arte terapia ellas lograran identificar sus emociones, pensamientos, sentimientos y conductas.

Una vez identificadas éstas, fueron capaces de darles una salida o canalizarlos para brindar un alivio a su sistema cognitivo y emocional, a través de un escrito, una pintura o de la danza, se contempló una mejora en el estado de ánimo de las participantes, se mostraron muy agradecidas y satisfechas por haber participado, aseguraron integrar estas técnicas a su vida presente y a futuro, para ser más conscientes de su auto cuidado, mantener una conexión entre su cuerpo, emociones, pensamientos y así procurar actuar o sobrellevar de una forma más equilibrada su quehacer diario.

Partiendo del cuarto objetivo específico los efectos del proceso psicoterapéutico en el estrés en las estudiantes, se obtuvieron dos datos relevantes, el primero fue durante el desarrollo de los talleres, el efecto de alivio fue inmediato y muy satisfactorio, sin embargo, el segundo dato refleja que este efecto no duró mucho tiempo después de la aplicación, pero lo que sí perduró fue la apropiación del conocimiento y estrategias de actuación cuando los síntomas y signos del estrés se presenten o ya sea de manera preventiva, esto dependerá de cómo la muestra procure habituar a su rutina diaria las técnicas, para así conseguir una integración más profunda y que pueda perdurar por más tiempo.

VIII. RECOMENDACIONES

A estudiantes practicantes de la carrera de medicina

- Elaborar un plan de estudio tomando en consideración su horario laboral y social
- Identificar la técnica que mejor funciona en cada caso particular para estudiar de manera más efectiva
- Mantener un ciclo de sueño adecuado y programar pequeños descansos en el tiempo de estudio
- Alimentarse saludablemente en horarios estables
- Reconocer las situaciones de estrés en el momento que empiezan aparecer para aplicar las estrategias aprendidas
- Trabajar la identificación de las emociones para procurar vivir siendo conscientes de lo que se está haciendo, pensando o sintiendo y disminuir las inquietudes innecesarias
- Evitar las distorsiones del pensamiento, canalizando a través del arte, la emoción o estado que genera ese pensamiento.
- Realizar estímulos corpóreos que permitan el auto cultivo y motivación
- Practicar el arte terapia como método canalizador del estrés

A Facultad Regional Multidisciplinaria, FAREM-Estelí

- A los docentes que están a cargo de los practicantes de medicina se les sugiere implementar estrategias motivadoras en el proceso de enseñanza-aprendizaje con el fin de despertar el interés y motivación en los estudiantes.
- Crear un ambiente de dialogo asertivo donde se fomente la interacción entre estudiantes y docentes.
- Acompañar el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera que el estudiante se sienta estimulado por la visita de acompañamiento y no temeroso de cometer faltas

A futuros investigadores

- A los futuros investigadores que deseen retomar este estudio y profundizar referente a la problemática que se abordó, se recomienda darle continuidad con estudios de casos más prolongados.
- Retomar las técnicas aplicadas e implementar otras técnicas como las expuestas en el marco teórico de esta investigación.
- Realizar un análisis comparativo e identificar cuáles técnicas en el arte terapia son más efectivas para trabajar el estrés, en cualquier grupo poblacional.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cano. (18 de agosto de 2016). *UCM*. Obtenido de https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/index.htm
- Asociación Colombiana de Arte Terapia. (2018). *Ar.Te*. Obtenido de <https://www.arteterapiacolombia.org/arteterapia>
- British Association of Art Therapists. (2018). Obtenido de <https://www.baat.org/About-Art-Therapy>
- Concepto definición. (2017). *ConceptoDefinición.de* . Obtenido de <https://conceptodefinition.de/musica/>
- Deleo Urcuyo, A., & Gutierrez Orozco , Y. (19 de Septiembre de 2016). *Repositorio de la Universidad Centroamerica*. Obtenido de <http://repositorio.uca.edu.ni/4836/>
- Duncan, N. (12 de 03 de 2007). *Trabajar con las emociones a traves del arte terapia*.
- EcuRed. (2018). *EcuRed*. Obtenido de <https://www.ecured.cu/Medicina>
- EcuRed. (2018). *EcuRed*. Obtenido de <https://www.ecured.cu/Dibujo>
- EcuRed. (2018). *EcuRed*. Obtenido de <https://www.ecured.cu/Pintura>
- EcuRed. (2018). *EcuRed*. Obtenido de <https://www.ecured.cu/Escultura>
- EcuRed. (2018). *EcuRed*. Obtenido de <https://www.ecured.cu/Danza>
- Herder, M. (1994). *Las Funciones Psicológicas de las Artes*. Letras de Deusto.
- Hered. (1996). *Theorical Medicine. Definition of medicine and its relation to biology*.
- Hernández Sampieri, R., & Fernández Collado, R. (2004). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- López, M. O. (12 de 10 de 2011). *Arteterapia Gestalt: "La busqueda de lo que somos"*. Obtenido de <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/viewFile/37091/35896>
- Luna, A., & UNAM. (Febrero de 2015). *Psyciencia*. Obtenido de <https://www.psyciencia.com/una-introduccion-al-arterapia/>

- Marinovic, M. (13 de Diciembre de 2013). *Grupo Incorpora* . Obtenido de <http://www.grupoincorpora.cl/this-post-looks-beautiful-even-with-long-interesting-title/>
- Martín, B. (13 de septiembre de 2016). *EIDLE*. Obtenido de <https://blog.uclm.es/beatrizmartin/que-es-la-escritura/>
- Ministerio de salud pública, área de asistencia médica y social. (2007). *Reglamento general de hospitales*. Obtenido de <http://files.sld.cu/minsapdocumentos/files/2009/08/reglamento-general-de-hospitales.pdf>
- Moallán, A. M. (09 de 06 de 2013). *Artes integradas para sanar*. Obtenido de <http://artesintegradasparasananar.blogspot.com/2013/06/terapia-artistica-centrada-en-la.html>
- Morales, P. S. (7 de Diciembre de 2006). *Repositorio Universidad de Chile- Facultad de Artes* . Obtenido de http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2006/serrano_p/sources/serrano_p.pdf
- Oppliger, T. E. (12 de Diciembre de 2006). *Repositorio de universidad de Chile- Facultad de Artes*. Obtenido de http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2006/covarrubias_t/sources/covarrubias_t.pdf
- Oppliger, T. E. (14 de Noviembre de 2018). *Google*. Obtenido de Google: http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2006/covarrubias_t/sources/covarrubias_t.pdf
- Riva, M. L. (18 de 04 de 2013). *Psicoterapia y Arteterapia* . Obtenido de <http://psicoterapiayarteterapia.blogspot.com/2013/04/enfoques-teoricos-en-arteterapia-1.html>
- Selva, M. (2004). *Estrés laboral*. Madrid, España : Pearson Eduacion.
- Terapia Psicológica Mexico. (2017). *Terapia Psicológica Mexico*. Obtenido de http://www.terapia-psicologica.com.mx/terapia_psicologica.php

X. ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Cuestionario de Maslach burnout Inventory

No. participante	Aspecto evaluado	No. de preguntas evaluadas	Valor total	Respuesta
1	Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	40	Las puntuaciones indican indicios de la presencia del síndrome de Burnout.
	Despersonalización	5-10-11-15-22	13	
	Realización personal	4-7-9-12-17-18-21	31	
2	Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	43	Las puntuaciones indican indicios de la presencia del síndrome de Burnout-
	Despersonalización	5-10-11-15-22	14	
	Realización personal	4-7-9-12-17-18-21	31	
3	Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	42	Las puntuaciones indican indicios de la presencia del síndrome de Burnout.
	Despersonalización	5-10-11-15-22	14	
	Realización personal	4-7-9-12-17-18-21	27	
4	Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	42	Las puntuaciones indican indicios de la presencia del síndrome de Burnout.
	Despersonalización	5-10-11-15-22	16	
	Realización personal	4-7-9-12-17-18-21	40	
5	Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	42	Las puntuaciones indican indicios de la presencia del síndrome de Burnout.
	Despersonalización	5-10-11-15-22	10	
	Realización personal	4-7-9-12-17-18-21	31	
6	Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	44	Las puntuaciones indican indicios de la presencia del síndrome de Burnout.
	Despersonalización	5-10-11-15-22	19	
	Realización personal	4-7-9-12-17-18-21	23	

Anexo 2. Galería de bodegón al natural



Dibujo al natural participante no. 1.



Dibujo al natural participante no.2



Dibujo al natural participante no.3



Dibujo al natural participante no.4



Dibujo al natural participante no.5



Dibujo al natural participante no. 6

Anexo 3. Galería, pinturas que a ellas les reflejaban una emoción positiva y negativa.



Representación de emociones, participante no. 1



Representación de emociones, participante no. 2



Representación de emociones, participante no. 3



Representación de emociones, participante no. 4



Representación de emociones, participante no. 5



Representación de emociones, participante no. 6

Anexo no. 4 Matriz para la Construcción de Instrumentos de Investigación

Matriz para la Construcción de Instrumentos de Investigación					
Instrumentos	Objetivos Específicos	Variables/Categorías	Indicadores/Subcategorías	Informantes	Preguntas/Items
Observación	1. Identificar cuáles son las situaciones estresantes que más afectan a los/as estudiantes	Situaciones estresantes que más afectan a los/as estudiantes	- Mucha demanda de pacientes y pocos recursos humanos para brindar atención - Extensión de horas de turnos - Cumplir con las actividades laborales		<ol style="list-style-type: none"> 1. Llega a tiempo al trabajo 2. Ejerce un comportamiento con los paciente y compañeros del área 3. El espacio donde trabajan es el adecuado 4. Disfruta su lugar de trabajo 5. Se enfada con los compañeros y pacientes 6. Esta irritable 7. La dinámica grupal es asertiva 8. Su espacio de trabajo esta ordenado y limpio 9. Realizan comentarios sobre su estado de ánimo entre ellos/as 10. Cumple con sus actividades en tiempo y forma 11. Muestra disposición y buena actitud ante los pacientes 12. Los estudiantes muestran signos de agotamiento

Matriz para la Construcción de Instrumentos de Investigación

Instrumentos	Objetivos Específicos	Variables/Categorías	Indicadores/Subcategorías	Informantes	Preguntas/Items
Grupo de discusión	1. Conocer cuáles son las situaciones estresantes que más afectan a los/as estudiantes	Situaciones estresantes que más afectan a los/as estudiantes	Demanda de actividades extracurriculares (Congresos, foros, cursos complementarios)	Muestra: Estudiantes practicantes de 5to año de medicina de Farem-Estelí	¿Por qué se genera el estrés? ¿Qué situaciones pueden dar origen al estrés? ¿Qué característica consideran que hacen que una situación sea estresante? ¿Las situaciones en su ambiente laboral sobre pasan sus recursos tanto físicos como mentales? ¿Por qué?
	2. Explorar las repercusiones de esas situaciones estresantes en su desarrollo laboral.	Repercusiones estresantes en su desarrollo laboral	Deterioro físico y mental -Ciclos de sueños y vigilia no cumplidos -Pensamientos de incompetencia laboral -Falta de tiempo para la recreación		¿Qué manifestaciones tanto físicas, psicológicas y emocionales han podido identificar producto de las situaciones estresantes en sus vidas? ¿Toman un tiempo para pensar sobre las situaciones que están enfrentando?

Matriz para la Construcción de Instrumentos de Investigación

Instrumentos	Objetivos Específicos	Variables/Categorías	Indicadores/Subcategorías	Informantes	Preguntas/Items
Talleres de aplicación	3.Determinar la respuesta de los/as estudiantes ante las técnicas psicoterapéuticas aplicadas en el marco del Arte Terapia.	Respuesta de los estudiantes ante las técnicas psicoterapéuticas	Canalización emocional Reconocimiento de sus emociones Relajación mental y física Aprendizaje terapéutico Respuesta positiva a los estímulos	Estudiantes practicantes de 5to año de medicina de Farem-Estelí	Talleres prácticos

Anexo no 5. Categorización de Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

Matriz para la Construcción de Instrumentos de Investigación					
Instrumentos	Objetivos Específicos	Variables /Categorías	Indicadores/ Subcategorías	Informantes	Preguntas/Items
Cuestionario de Maslach Burnout Inventory	2.Explorar las repercusiones de esas situaciones estresantes en su desarrollo laboral.	Repercusiones estresantes en su desarrollo laboral	Sentimientos y actitudes del profesional Agotamiento o cansancio emocional Actitudes de frialdad y distanciamiento Sentimientos de auto eficiencia y realización personal	Muestra: Estudiantes practicantes de 5to año de medicina de Farem-Estelí	Cuestionario de Maslach Burnout Inventory Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciado 0:Nunca 1: Pocas veces al año 2: Una vez al mes o menos 3: Unas pocas veces al mes 4: Una vez a la semana 5: Pocas veces a la semana 6: Todos los días 1 me siento emocionalmente agotado por mi trabajo 2 cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío 3 cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado 4 siento que puedo entender fácilmente al paciente 5 siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales 6 siento que trabajar todo el día con la gente me cansa 7 siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes 8 siento que mi trabajo me está desgastando 9 siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo 10 siento que me he hecho más duro con la gente

					<p>11 me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente</p> <p>12 me siento con mucha energía en mi trabajo</p> <p>13 me siento frustrado en mi trabajo</p> <p>14 siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo</p> <p>15 siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes</p> <p>16 siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa</p> <p>17 siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes</p> <p>18 me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes</p> <p>19 creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo</p> <p>20 me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades</p> <p>21 siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada</p> <p>22 me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas</p>
--	--	--	--	--	--

Anexo no. 5 Instrumentos



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA

FAREM-ESTELÍ

Guía de observación

Tema: Efectividad del arte terapia para la reducción del estrés Efectividad del arte terapia para la reducción del estrés: el caso de las estudiantes de 5to año de Medicina de FAREM-Estelí, que realizaron prácticas en el Hospital Escuela San Juan de Dios, periodo octubre 2018 - abril 2019.

Guía de observación				
No.	Aspectos a observar	Si	No	Observaciones
1	Llega a tiempo al trabajo			
2	Ejerce un buen comportamiento con los paciente y compañeros del área			
3	El espacio donde trabajan es el adecuado			
4	Disfruta su lugar de trabajo			
5	Se enfada con los compañeros y pacientes			
6	Está irritable			
7	La dinámica grupal es asertiva			
8	Su espacio de trabajo esta ordenado y limpio			
9	Realizan comentarios sobre su estado de ánimo entre ellos/as			
10	Cumple con sus actividades en tiempo y forma			
11	Muestra disposición y buena actitud ante los pacientes			
12	Los estudiantes muestras signos de agotamiento			



Objetivos:

1. Conocer las situaciones estresantes que más afectan a los/as estudiantes
2. Explorar las repercusiones de esas situaciones estresantes en su desarrollo laboral

Duración: (1 hora ½) **Número de participantes:** 6

Moderadoras: Jennifer Paola Molina S/ Adriana María Aguilera A

Observadora: Karen Lucia Méndez H

Apertura

Actividad: Dinámica para crear un ambiente propicio para generar confianza y apertura entre los participantes e investigadoras.

Preguntas

¿Por qué se genera el estrés?

¿Qué situaciones pueden dar origen al estrés?

¿Qué característica consideran que hacen que una situación sea estresante?

¿Cómo se manifiesta el estrés?

¿Cuáles son las consecuencias de vivir una situación estresante a largo y corto plazo?

¿Qué manifestaciones tanto físicas, psicológicas y emocionales han podido identificar producto de las situaciones estresantes en sus vidas?

¿Para ustedes que son situaciones estresantes? ¿Nos podrían nombrar algunas situaciones estresantes que viven en su ambiente laboral?

¿Toman un tiempo para pensar sobre las situaciones que están enfrentando? ¿Las situaciones en su ambiente laboral sobre pasan sus recursos tanto físicos como mental?

Grupo de discusión, diseño metodológico

Actividad	Objetivo	Descripción Metodológica	Recursos	Tiempo	Responsable	Observación
Introducción y bienvenida	Establecer un ambiente confianza entre los participantes y las facilitadoras.	Se les dará la bienvenida y agradecimiento a las y los participantes por ser participe. A continuación, se les explicará brevemente el tema y objetivos del grupo focal, además se les entregará un gafete con su nombre. Se hará una dinámica la cual se llama marea arriba, marea abajo.	Humanos	20 m	Adriana Aguilera	
Conversatorio	Conocer las situaciones estresantes y sus repercusiones que afectan a los estudiantes practicantes de medicina.	El moderador les facilitará una serie de preguntas a las y los participantes por ende cada participante responderá desde su experiencia y vivencia	Grabadora	45m	Jennifer Molina	
Evaluación	Valorar el proceso	Se evaluará el proceso del grupo focal a través de una lluvia de ideas, respondiendo a la siguiente pregunta: Y de manera general, ¿Cómo podríamos resumir cuáles son las situaciones más estresantes que viven en su ambiente laboral y cuáles son las repercusiones de estas?	-Recursos humanos -Hojas de Colores -Marcadores -Teype	25 m	Jennifer Molina	

Talleres de aplicación en Arte terapia, Primer taller

Nombre: Taller exploratorio de arte terapia

Objetivo: Determinar las respuestas de los/as estudiantes ante las técnicas psicoterapéuticas aplicadas en el marco del arte terapia

No. de participantes: 6 estudiantes Tiempo: 60 minutos

Actividad	Descripción Metodológica	Objetivo	Tiempo	Recursos	Responsables
Bienvenida.	Realizar una dinámica de bienvenida, realizar un pequeño ejercicio de respiración y luego utilizar música dinámica y caminar por el lugar de la mano con alguien y cuando se indique el cambio, dar un abrazo a la nueva pareja y seguir caminando.	Estimular las caricias y emociones positivas.	10 min.	Sonido y música.	Equipo de investigadoras.
Materialización de las emociones, sentimientos y el estrés.	En una postura cómoda indicar a los/as participantes que se centren en la emoción o sentimiento que es más recurrente en su persona, que le causa estrés, pedirle que lo describa a través de una imagen, los colores que adopta, su forma, que le asigne una voz y palabras, luego de eso hacer una redacción literaria (un poema, cuento o relato) sobre lo que antes había descrito, luego compartir con el grupo y asociar lo escrito a la emoción o sentimiento que pensó.	Reconocer y aceptar los sentimientos latentes y ocultos.	40 min.	Música tranquila de fondo. Papel bond y lápiz de tinta azul.	Equipo de investigadoras.
Conclusión del taller.	Hacer una evaluación sobre el taller realizado.	Conocer sí los/as participantes lograron identificar sus emociones.	10 min.	Papel bond y lápiz de tinta azul.	Equipo de investigadoras.

Memoria del primer taller

Las participantes llegaron al taller después de recibir su periodo de clase, se les notó agotadas, con sueños, como si no quisieran estar participando de éste, sin embargo, al iniciar con la primera dinámica el semblante de ellas cambio se les observaba más alegres, participativas y activas.

Actividades realizadas:

Para iniciar con el primer taller se les compartió cual era el objetivo principal. Se inició con una dinámica de relajación para crear un ambiente agradable entre las facilitadoras y participantes la respuesta a esta fue efectiva, se logró estimular las caricias y emociones positivas.

Para continuar se les invito a ponerse en una postura cómoda para proseguir con la siguiente actividad, la cual fue centrar sus emociones o sentimientos recurrentes que más les estaban causando estrés, a través de una imagen, que colores adopta, su forma, asignarle una voz y palabras, luego se realizó una redacción literaria (un poema, cuento o relato) sobre lo que antes habían descrito, se compartió de forma oral con el grupo. Se finalizó con una evaluación escrita sobre el taller.

Logros del encuentro:

Las participantes lograron plasmar sus sentimientos y emociones a través de la escritura, canalizando esas situaciones estresantes a través de la literatura, una de ellas expreso lo siguiente:

Durante todo el tiempo que hemos estado aquí nos ha ayudado mucho a soltar todo lo que venimos cargando, tantas cosas que traíamos desde hace mucho tiempo y nos ha ayudado mucho a entender cuáles son nuestras emociones frente a tantos estresores, porque yo no estaba consciente de que era lo que sentía frente a los problemas en el hospital y aquí lo puedo ver, lo podemos ver con colores, formas, podemos percibirlo.

Las actitudes frente a las actividades propuestas fueron aceptadas, la expresión corporal y verbal indicaban la necesidad de expresar esos sentimientos, emociones y situaciones que les estaban causando estrés. El taller trascurrió de manera agradable y con la disposición de aprender más sobre esta técnica.

Dificultades:

El taller se pospuso una vez por factor tiempo de las participantes, impuntualidad de las participantes.

Segundo taller

Nombre: **Taller de entrenamiento en arte terapia**

Objetivo: Determinar las respuestas de los/as estudiantes ante las técnicas psicoterapéuticas aplicadas en el marco del arte terapia

No. de participantes: 6 estudiantes Tiempo: 60 minutos

Actividad	Descripción Metodológica	Objetivo	Tiempo	Recursos	Responsables
Dinámica pasar el pulso.	En dos filas, tomados de las manos y con los ojos cerrados los/as participantes se van a pasar el pulso a través de un apretón de manos, quien pase primero el pulso será el equipo ganador, pero se les entregará recompensa a ambos equipos.	Estimular un ambiente afable.	10 min.	Música. Una moneda. Un objeto de meta final. Dulces.	Equipo de investigadoras.
Realizar trabajo con pintura.	Se le presentará un objeto a los/as participantes, el cual deberán pintar desde cada uno de sus ángulos, se les indicará que ese objeto son ellos/as y deberán pintarlo junto con el lugar donde más seguro suelen sentirse.	Brindar una alternativa de canalización emocional	40 min.	Música tranquila de fondo. Papel bond y pinturas acrílicas.	Equipo de investigadoras.
Conclusión del taller.	Hacer una evaluación sobre el taller realizado.	Conocer sí los/as participantes lograron aprender sobre la forma en que pueden canalizar sus emociones positivas y negativas.	10 min.	Papel bond y lápiz de tinta azul.	Equipo de investigadoras.

Memoria del segundo taller

Las participantes llegaron cansadas, desmotivadas antes de iniciar con el taller comentaron que esa semana fue una de las más agitadas que han tenido, una de ellas venía de post turno se le notaba su cansancio y en el tiempo que se esperó a las otras participantes ella tomó un descanso en una de las hamacas que había en el lugar que se realizó el taller.

Actividades realizadas:

Se inició con una dinámica, *pasar el pulso* para estimular un ambiente agradable. Para continuar se les invitó a ponerse en una postura cómoda para proseguir con la siguiente actividad, la cual fue pintar un bodegón al natural (*Bodegón, también conocido como naturaleza muerta, es una obra de arte que representa animales, flores y otros objetos, que pueden ser naturales o hechos por el hombre en un espacio determinado*) desde cada uno de sus ángulos, al concluir con este primer ejercicio de pintura se les pidió dibujar una emoción positiva y negativa las cuales las podían asociar con algún objeto o momento.

Se finalizó con una evaluación escrita sobre el taller.

Logros del encuentro:

Se les proporcionó otra alternativa de arte terapia en este caso la pintura, a través de ella lograron convertir en arte sus emociones tanto positivas como negativas. La respuesta fue efectiva y aceptada por las participantes, algunas opiniones que manifestaciones fueron:

Durante estaba haciendo el dibujo tuve tranquilidad, calma.

Fue muy tranquilo, o sea me llenó de paz. Esta semana fue la menos pacífica de mi vida y ya como que no la superaba y ahorita por un momento pude dejar de pensar en eso.

Dibujando, por un momento se me vino a la mente mi abuela, no se estar aquí y todo pues como yo vivía en el campo y estar aquí en paz, me siento bien estar aquí.

Dificultades:

El taller se pospuso cinco veces por factor tiempo de las participantes, debido a el periodo de exámenes y turnos, impuntualidad de las participante

Tercer taller

Nombre: Taller de Cierre en Arte terapia

Objetivo: Determinar las respuestas de los/as estudiantes ante las técnicas psicoterapéuticas aplicadas en el marco del arte terapia

No. de participantes: 6 estudiantes Tiempo: 60 minutos

Actividad	Descripción	Objetivo	Tiempo	Recursos	Responsables
Realizar la dinámica de adivinar la palabra escrita.	Se formarán parejas y mientras una de las personas sostiene una palabra sobre su cabeza, la otra trata de indicarle por medio de señas y gestos la palabra en cuestión.	Permitir que exista un espacio de recreación y trabajo en equipo. También comprender las proyecciones que puedan presentar al momento de tratar de adivinar la palabra.	10 min.	Música.	Equipo de investigadoras.
Biodanza.	Biodanza es un sistema de integración que favorece el desarrollo humano a través de vivencias armonizadoras permitiendo reencontrar la alegría y el placer de vivir. A través de la música, el movimiento y ejercicios de comunicación en grupo, tiene la posibilidad de recuperar la capacidad de expandir los sentidos y emociones.	Permitir que los/as participantes conecten sus emociones con su cuerpo y mente.	40 min.	Música tranquila de fondo.	Equipo de investigadoras.
Conclusión del taller.	Hacer una evaluación sobre el taller realizado.	Conocer sí los/as participantes lograron canalizar su energía, a través del movimiento.	10 min.		Equipo de investigadoras.

Memoria del tercer taller

Las participantes llegaron un poco cansadas, tarde, pero dispuestas a participar del taller.

Actividades realizadas:

Se inició con una dinámica, *adivinar la palabra escrita lo* que permitió crear un ambiente agradable y estimular el trabajo en equipo.

La técnica realidad en este taller fue la biodanza, ellas se mostraron sorprendidas y con timidez, ya que, es una técnica poco aplicada en diversos ambientes. Sin embargo, después de la explicación su semblante cambio estuvieron dispuestas a participar de ese momento. Los movimientos corporales al inicio fueron un poco rígidos, luego fueron cambiando eran más flexibles, relajados y siento conscientes de cada movimiento.

Se finalizó con una evaluación escrita sobre el taller.

Logros del encuentro:

Se les proporciono otra alternativa de arte terapia en este caso la pintura, a través de ella lograron convertir en arte sus emociones tanto positivas como negativas. La respuesta fue efectiva y aceptada por las participantes, algunas opiniones que manifestaciones fueron:

Las actitudes frente a las actividades propuestas fueron aceptadas.

Dificultades:

El taller se pospuso cinco veces por factor tiempo de las participantes, debido a el periodo de exámenes y turnos.

Dificultad para llegar a tiempo por parte de las participantes.



Cuestionario en línea

Con el objetivo de evaluar los efectos que surgieron en los/as estudiantes después del proceso de arte terapia y los talleres como tal, se presenta el siguiente cuestionario responda con total sinceridad, puede tener la confianza de que será un proceso anónimo, su aporte y comentarios serán de suma utilidad en esta investigación.

- 1- Indique su sexo.
Hombre.
Mujer.
- 2- Aprendí a identificar mis emociones, sentimientos y estrés a través del arte.
Sí.
Tengo una noción de ello.
No.
- 3- Conseguí canalizar o liberar esas emociones, sentimientos y estrés a través del arte.
Sí.
Intermedio.
No.
- 4- Sentí una conexión entre mi mente y mi cuerpo al momento de realizar las distintas técnicas de arte terapia.
Sí.
Intermedio.
No.
- 5- Durante los talleres me sentí...
Muy bien
Bien
Indiferente
Mal
Muy mal
- 6- El efecto posterior a los talleres perduró...

Mucho.

Poco.

7- Haz practicado las técnicas aprendidas en tu vida diaria y laboral.

Sí

No

En ocasiones.

8- En cuál taller te sentiste más cómoda/o.

Primero.

Segundo.

Tercero.

Justifica tu respuesta:

9- ¿Qué técnica te pareció más útil?

Literarias

Plásticas

Músico corporal

10- ¿Procuraras ponerla en práctica?

Sí.

No.

Si la ocasión lo amerita.

11- Haz notado un cambio personal en tu dinámica laboral.

Sí

No

12- Crees que es importante esta investigación.

Sí.

No.

Justifica tu respuesta:

13- Es necesario implementar estas técnicas a un sector más amplio de trabajadores y prácticas.

Si

No

14- Gracias por tu valiosa participación, tienes algún comentario o sugerencia dirigido al grupo de investigadoras y a la investigación

Si

No

Anexo no. 6 Formato de consentimiento informado para la participación en investigaciones

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua

UNAN-Managua

Facultad Regional Multidisciplinaria, Estelí

Investigación: efectividad del arte terapia para la reducción del estrés: El caso de las estudiantes de 5to año de Medicina de FAREM-Estelí, que realizaron prácticas en el Hospital Escuela San Juan de Dios, periodo octubre 2018 - abril 2019.

Ciudad y Fecha: _____

Yo, _____ una vez informado sobre los propósitos, objetivos, procedimientos de intervención y evaluación que se llevaran a cabo en esta investigación, autorizo a: estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, para la realización de los siguientes procedimientos:

1: _____

2: _____

Adicionalmente se me informo que:

- Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en cualquier momento.
- No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en esta investigación, sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitan concientizar a la comunidad y entidades correspondientes
- Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente. Esta información será archivada en papel y medio electrónico. El archivo del estudio se guardara en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua bajo la responsabilidad de los investigadores hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontanea.

Firma: _____ No. de identidad: _____

Anexo no. 7 Constancia de Juicio de Experto

Yo, _____ con documento de identidad nro. _____, Master en _____, por medio de la presente hago constar que he leído y revisado, con fines de validación, el instrumento de investigación: Guía de observación, que será aplicado en el desarrollo de estudio: Efectividad del arte terapia para la reducción del estrés: el caso de las estudiantes de 5to año de Medicina de FAREM-Estelí, que realizaron prácticas en el Hospital Escuela San Juan de Dios, periodo octubre 2018 - abril 2019. por las estudiantes Adriana Aguilera, Jennifer Molina, Karen Méndez

Para que conste a los efectos oportunos, extendiendo la presente en la ciudad de _____, a los _____ del mes de _____ del año dos mil diecinueve.

Firma del experto

Constancia de juicio de experto

Yo, Juan Ramón Talavera, con documento de identidad nro. 701-011064-00108, Master. en Salud Mental; por medio de la presente hago constar que he leído y revisado, con fines de validación, el instrumento de investigación: Encuesta, que será aplicado en el desarrollo del estudio: "Efectividad del arte terapia para la reducción del estrés en practicantes de 5to año de medicina del hospital San Juan de Dios de la ciudad de Estelí/ Nicaragua, periodo 2018-2019.", por las estudiantes:

Adriana María Aguilera Altamirano

Jennifer Paola Molina Sobalvarro

Karen Lucía Méndez Huete

Para que conste a los efectos oportunos, extendiendo la presente en la ciudad de Estelí, a los 04 del mes de Febrero del año dos mil diecinueve.



Juan Ramón Talavera
Firma del experto

Constancia de juicio de experto

Yo, Juan Ramón Talavera, con documento de identidad nro. 161-011064-00100, Master. en Salud Física y A. por medio de la presente hago constar que he leído y revisado, con fines de validación, el instrumento de investigación: Talleres de Arte terapia, que será aplicado en el desarrollo del estudio: "Efectividad del arte terapia para la reducción del estrés en practicantes de 5to año de medicina del hospital San Juan de Dios de la ciudad de Estelí/ Nicaragua, periodo 2018-2019.", por las estudiantes:

Adriana María Aguilera Altamirano
Jennifer Paola Molina Sobalvarro
Karen Lucía Méndez Huete

Para que conste a los efectos oportunos, extendiendo la presente en la ciudad de Estelí, a los 4 del mes de Mayo del año dos mil diecinueve.



Juan Ramón Talavera
Firma del experto

Constancia de juicio de experto

Yo, Damaris Rodríguez Peralta, con documento de identidad nro. 1611611710005B, Master. en Psicología y Dpto Comunitario por medio de la presente hago constar que he leído y revisado, con fines de validación, el instrumento de investigación: Guía de Observación que será aplicado en el desarrollo del estudio: "Efectividad del arte terapia para la reducción del estrés en practicantes de 5to año de medicina del hospital San Juan de Dios de la ciudad de Estelí/ Nicaragua, periodo 2018-2019.", por las estudiantes:
Adriana María Aguilera Altamirano
Jennifer Paola Molina Sobalvarro
Karen Lucía Méndez Huete

Para que conste a los efectos oportunos, extiendo la presente en la ciudad de Estelí, a los 06 del mes de marzo del año dos mil diecinueve.


Damaris Rodríguez Peralta
Firma del experto

Constancia de juicio de experto

Yo, Damaris Rodríguez Peralta, con documento de identidad nro. 161 161171 00058, Master. en Psicología y Dilig. Comunitario; por medio de la presente hago constar que he leído y revisado, con fines de validación, el instrumento de investigación: Grupo Focal, que será aplicado en el desarrollo del estudio: “Efectividad del arte terapia para la reducción del estrés en practicantes de 5to año de medicina del hospital San Juan de Dios de la ciudad de Estelí/ Nicaragua, periodo 2018-2019.”, por las estudiantes:
Adriana María Aguilera Altamirano
Jennifer Paola Molina Sobalvarro
Karen Lucía Méndez Huete

Para que conste a los efectos oportunos, extendiendo la presente en la ciudad de Estelí, a los 06 del mes de marzo del año dos mil diecinueve.



Damaris Rodríguez Peralta
Firma del experto

