
**Efectividad del arte terapia para la reducción del estrés:
El caso de las estudiantes de 5to año de Medicina de FAREM-Estelí.**

Adriana María Aguilera Altamirano¹

adriana.aguilera36@yahoo.es

Jennifer Paola Molina Sobalvarro²

jenniferpmolina@yahoo.es

Karen Lucia Méndez Huete³

huete.luca@yahoo.com

Franklin Solís Zúniga⁴

franksolis23@yahoo.com

Resumen

El presente documento se enmarca en una investigación realizada con seis estudiantes femeninas de quinto año de medicina que estaban realizando sus prácticas profesionales en el Hospital Escuela San Juan de Dios, durante el periodo de octubre 2018 a abril 2019. El propósito de este estudio fue evaluar la efectividad del arte terapia para la reducción del estrés. El enfoque metodológico fue cualitativo, diseñado como un estudio de caso, las técnicas utilizadas para la obtención de la información fueron: guía de observación, cuestionario de Maslach Burnout Inventory, grupo de discusión, talleres de aplicación terapéutica y cuestionario en línea. Los principales hallazgos revelan que las situaciones claves que les provocan estrés son: la sobrecarga de trabajo académico/laboral y los pases de visita, éstos provocan deterioro en la salud emocional y física. Se logró identificar que las participantes sí se encontraban en un estado físico, mental y emocional desgastante, que generaba en ellas una serie de síntomas somáticos y emocionales, a causa de la sobrecarga de responsabilidades laborales y académicas y a su vez se logró evaluar y comprobar que el

¹ Egresada de la carrera Licenciatura en Psicología. UNAN-Managua, FAREM-Estelí

² Egresada de la carrera Licenciatura en Psicología. UNAN-Managua, FAREM-Estelí

³ Egresada de la carrera Licenciatura en Psicología. UNAN-Managua, FAREM-Estelí

⁴ Docente de la carrera de Psicología UNAN-Managua, FAREM-Estelí

arte terapia, sí es efectiva para la reducción del estrés, pero para tener un efecto prolongado es preciso integrarlo a la rutina y hábito de auto cuidado.

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

Introducción

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 (British Association of Art Therapists, 2018)

En Nicaragua el arte terapia es poco conocida y por tanto su aplicación desde el ámbito profesional es poco, se utiliza sobre todo para procesos diagnósticos por ejemplo en las pruebas proyectivas, sin embargo, debido a la necesidad de canalizar el estrés de las participantes y la facilidad que las técnicas de expresión artística brindan para el trabajo terapéutico, es que se implementó y comprobó la funcionalidad del arte terapia en el caso de las estudiantes.

Como referentes internacionales se encontraron dos investigaciones, la primera *Arte terapia como herramienta de intervención para el proceso del desarrollo personal*, un estudio desarrollado por Oppliger (2006) en la ciudad de Santiago, Chile, donde 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.

La segunda *El arte terapia como herramienta de prevención de Burnout en profesionales de la salud*, un estudio realizado por Morales (2006) en la ciudad de Santiago, Chile, donde los

que encontraron que 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.

Y como referentes nacionales se encontró una investigación bajo el título *de Arte terapia y Biodanza en el Hospital Psicosocial, un análisis desde la percepción de los y las participantes*, por Deleo Urcuyo & Gutierrez Orozco (2016) en la ciudad de Managua, Nicaragua, 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.

Materias y métodos

Tipo de estudio

La investigación fue basada en un enfoque cualitativo, es decir, por un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación que 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 las participantes, esto permitió 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 y pertenece a línea de investigación de 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.

Población y muestra

La población de este estudio fueron 24 estudiantes de medicina que cursaban el quinto año en FAREM-Estelí. La muestra estuvo conformada por seis estudiantes mujeres, las cuales se eligieron dado que cumplían con los criterios previsto en el estudio. El proceso de selección de la muestra con los estudiantes se realizó mediante el muestreo no probabilístico intencional, ya que debía cumplir con los siguientes criterios de selección:

- Cualquier rango de edad
- Que sean hombres y mujeres⁵
- Interés por participar en el estudio
- Diferentes áreas de turno
- Firma de consentimiento informado

⁵ 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.

Técnicas de obtención de datos

Para la recolección de datos se aplicaron las técnicas como guía de observación, grupo de discusión, Cuestionario de Maslach Burnout Inventory para darle salida a los siguientes objetivos: Conocer las situaciones estresantes que más afectan a las estudiantes y explorar las repercusiones de esas situaciones estresantes en su desarrollo laboral. Talleres de aplicación y Cuestionario en línea se utilizaron estos instrumentos para determinar la respuesta de las estudiantes ante las técnicas psicoterapéuticas aplicadas en el marco del arte terapia y analizar los efectos del proceso psicoterapéutico en el estrés en las estudiantes.

Plan de análisis de datos

Debido al origen de la investigación la recolección y procedimiento de análisis fueron meramente cualitativos. La guía de observación se procesó a través de un análisis e interpretación de lo observado presentándolo a manera de redacción escrita. El cuestionario de Maslach fue corregido a través del procedimiento estándar, posteriormente su análisis e interpretación fue de contenido. 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. Posteriormente se hizo una triangulación de resultados de la guía de observación, cuestionario de Maslach y grupo de discusión, para completar eficazmente a la información que dieron solvencia a los dos primeros objetivos específicos.

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 a través de una matriz de transcripción, además se realizó una reproducción fiel de los datos obtenidos, sin alterar ninguna respuesta. 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 femenina, 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.

Análisis y discusión de los resultados

Se expone a continuación el análisis de los resultados por objetivos y técnicas.

1. Conocer las situaciones estresantes que más afectan a los/as estudiantes.

| Cuadro 1. 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. |

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.

2. Explorar las repercusiones de esas situaciones estresantes en su desarrollo laboral.

| Cuadro 2. 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.

Para darle salida los dos primeros objetivos específicos se aplicaron las técnicas de guía de observación, el grupo de discusión y el cuestionario Maslach Burnout Inventory es por ello que se presenta a través de una triangulación de resultados.

Éstas en conjunto brindan la información siguiente: 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 auto cuidado y crecimiento personal/profesional.

3. Determinar la respuesta de los/as estudiantes ante las técnicas psicoterapéuticas aplicadas en el marco del arte terapia.

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, a su ir valorando el proceso, antes, durante y después de la aplicación.

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, 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.

En el primer momento de trabajo con pintura en el segundo taller, 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. En general el taller me ha parecido una muy buena idea. Me agrada 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”*.

Junto a los dos talleres anteriores se puede expresar que el tercer 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. Gratamente se pudo romper esta barrera y desarrollar el taller con buena participación activa, de forma la 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.

Cuadro 3. Muestra de los resultados de talleres de arte terapia.

| Taller | Actividad | Resultado |
|--|---|---|
| Primer taller de arte terapia Artes literarias | Materialización de las emociones, sentimientos y el estrés. | Participante 1. <i>“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.”</i> |
| Taller | Actividad | Resultado |
| Segundo taller de arte terapia Artes plásticas | Se realizó un 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. | Participante 1. – <i>“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.”</i> - <i>“El dibujo número dos trate de reflejar la simpleza de la reunión con los seres queridos, la alegría y calma que eso me representa.”</i> |

| | |  |
|---|---|---|
| Taller | Actividad | Resultado |
| Tercer taller de arte terapia Artes corpóreas | Valoración individual del taller para conocer si las participantes lograron canalizar sus emociones, a través de las artes corpóreas. | Participante 3. <i>“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.”</i> |

4. Analizar los efectos del proceso psicoterapéutico en el estrés en los/as estudiantes.

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.

Conclusiones

En los resultados de la investigación se encontró 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.

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.

La respuesta ante las técnicas arte terapéuticas 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.

El efecto de alivio fue inmediato y muy satisfactorio, sin embargo, se 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.

Agradecimiento

Agradecemos a **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** por habernos apoyado, 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. 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.

Referencias bibliográficas

- Oppliger, T. E. (2006). *Repositorio de universidad de Chile- Facultad de Artes*. Obtenido de http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2006/covarrubias_t/sources/covarrubias_t.pdf
- Morales, P. S. (2006). *Repositorio Universidad de Chile- Facultad de Artes* Obtenido de http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2006/serrano_p/sources/serrano_p.pdf
- Deleo Urcuyo, A., & Gutierrez Orozco , Y. (2016). *Repositorio de la Universidad Centroamerica*. Obtenido de <http://repositorio.uca.edu.ni/4836/>
- British Association of Art Therapists. (2018). Obtenido de <https://www.baat.org/About-Art-Therapy>
- Hernández Sampieri, R., & Fernández Collado, R. (2004). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana.