

**EL PROCESO CREATIVO COMO HERRAMIENTA EFECTIVA PARA EL MANEJO DEL
ESTRÉS ACADÉMICO EN PRACTICANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE
ANTIOQUIA.**

MARÍA ANGÉLICA PÁEZ ARIAS.

Trabajo para optar al título de Psicóloga.

ASESOR: JUAN DIEGO ESCOBAR SALAZAR.

Magíster en salud colectiva.

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA.

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS.

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.

MEDELLÍN.

2019.

*“El arte nos permite expresarnos y conocernos;
al darle un lugar en el afuera a nuestras emociones logramos un gran alivio interior.
Quien puede crear un objeto puede crearse a sí mismo.”*
M.S. Fernández

Tabla de contenido.

<u>RESUMEN.</u>	<u>7</u>
<u>ABSTRACT.</u>	<u>7</u>
<u>INTRODUCCIÓN.</u>	<u>8</u>
<u>CAPÍTULO I: ELABORACIÓN DEL PROBLEMA.</u>	<u>10</u>
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	10
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.	13
JUSTIFICACIÓN.	13
OBJETIVOS.	15
OBJETIVO GENERAL.	15
OBJETIVO ESPECÍFICOS.	15
<u>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.</u>	<u>16</u>
ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE ESTRÉS.	16
ESTRÉS Y SUS TIPOS.	18
ESTRÉS EN ESTUDIANTES Y PRACTICANTES DE PSICOLOGÍA.	20
TERAPIA PSICOLÓGICAS EMPLEADAS PARA EL ABORDAJE DEL ESTRÉS.	21
TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL.	22
ARTE TERAPIA.	25
BENEFICIOS DEL ARTE TERAPIA REFERENTE A ESTRÉS ACADÉMICO EN PRACTICANTES.	28
REGUL-ARTE.	30
<u>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.</u>	<u>31</u>

	4
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.	31
PROCEDIMIENTO.	32
INSTRUCCIONES PARA LOS PARTICIPANTES.	33
ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.	34
ESTRATEGIAS DE INVESTIGACIÓN.	34
UNIDAD DE ANÁLISIS.	35
CATEGORÍAS DE ANÁLISIS.	35
ANÁLISIS DE DATOS.	36
PARTICIPANTES.	36
CRITERIOS DE INCLUSIÓN.	36
INSTRUMENTOS.	37
MATERIALES.	37
<u>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS.</u>	38
RESULTADOS.	38
RESULTADOS ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS.	41
SITUACIONES ESTRESANTES PERCIBIDAS POR PRACTICANTES DE PSICOLOGÍA.	63
RECURSOS PERSONALES.	66
AFRONTAMIENTO EXPERIENCIAL DESDE EL ARTE.	68
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.	71
<u>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.</u>	78
CONCLUSIONES.	78
RECOMENDACIONES.	79
<u>BIBLIOGRAFÍA.</u>	82

ANEXOS.	86
CUESTIONARIO REGUL-ARTE PARA ESTRÉS ACADÉMICO.	86
CONSENTIMIENTO INFORMADO.	89
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA: SITUACIONES ESTRESANTES.	90
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA: RECURSOS PERSONALES.	93
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA: AFRONTAMIENTO EXPERIENCIAL DESDE EL ARTE.	97

Índice de gráficas.

<i>Gráfico 1: Presión frente a competencia con otros practicantes.</i>	41
<i>Gráfico 2: Capacidad de realizar trabajos cuando hay sobrecarga de ellos.</i>	42
<i>Gráfico 3: Sudoración o transpiración en situaciones preocupantes.</i>	43
<i>Gráfico 4: Ideaciones negativas recurrentes referente al rendimiento en lugares de práctica.</i>	44
<i>Gráfico 5: Nerviosismo al evaluar el desempeño en práctica profesional.</i>	45
<i>Gráfico 6: Excesiva preocupación por complejidad de tareas laborales.</i>	46
<i>Gráfico 7: Tensión frente al trabajo que realiza en lugar de práctica.</i>	47
<i>Gráfico 8: Ansiedad al no entender funciones de la práctica.</i>	48
<i>Gráfico 9: Dificultad para consolidar el sueño pensando en trabajos pendientes de práctica.</i>	49
<i>Gráfico 10: Angustia por entrega de trabajos en tiempos límites.</i>	50
<i>Gráfico 11: Uso de herramientas teóricas aprendidas en la carrera para afrontar situaciones estresantes.</i>	51
<i>Gráfico 12: Disminución de rendimiento académico por cansancio constante.</i>	52
<i>Gráfico 13: Temor al no cumplir con las tareas asignadas en el lugar de práctica.</i>	53
<i>Gráfico 14: Poca motivación en el proceso de práctica.</i>	54
<i>Gráfico 15: Dificultad de concentrarse y/o estudiar durante el proceso de práctica.</i>	55

<i>Gráfico 16: Sentimientos de angustia en el proceso de práctica porque definen el futuro profesional.</i>	56
<i>Gráfico 17: Irritación frecuente.</i>	57
<i>Gráfico 18: Hiperventilación al no cumplir con las demandas de la práctica.</i>	58
<i>Gráfico 19: Realización de actividades recreativas o de ocio para controlarse en situaciones generadoras de estrés.</i>	59
<i>Gráfico 20: Frustración constante durante el proceso de práctica.</i>	60
<i>Gráfico 21: Representación general de los resultados del cuestionario Regul-arte.</i>	61

Resumen.

Esta investigación se realiza con la finalidad de validar la efectividad del proceso creativo perteneciente al arte terapia como una herramienta para el manejo del estrés académico en estudiantes de psicología que se encuentran realizando sus prácticas profesionales. Para esto se evaluaron los niveles de estrés de 10 practicantes a través del cuestionario Regul-arte elaborado y adaptado para la medición de estrés académico. Se seleccionaron 3 practicantes los cuáles puntuaron niveles de estrés más altos; y con ellos se realizaron encuentros arte terapéuticos para validar la efectividad del proceso creativo para el manejo del estrés. Los resultados fueron positivos y cumplieron con el objetivo principal planteado por la investigación.

Palabras claves: Estrés académico, Proceso creativo, Arte terapia.

Abstract.

This research is carried out with the purpose of validating the effectiveness of the creative process pertaining to art therapy as a tool for the management of academic stress in psychology students who are carrying out their professional practices. For this purpose, the stress levels of 10 practitioners were evaluated through the Regul-art questionnaire developed and adapted for the measurement of academic stress. 3 practitioners were selected who had higher scored level of stress, and with them the art therapeutic encounters were held to validate the effectiveness of the creative process for stress management. The results were positive and fulfilled the main objective set by the research.

Keywords: Academic stress, Creative process, Art therapy.

Introducción.

La presente investigación aborda la relación del estrés académico en estudiantes de psicología que se encuentran realizando su proceso de práctica profesional; problemática frente a la cuál se propone un abordaje innovador, moderno y eficaz a través del uso del arte terapia, específicamente del proceso creativo. De entrada, se sabe que poner los conocimientos en práctica puede resultar una situación no sólo estresante sino también demandante, muchas veces relacionadas con factores internos y externos como la falta de tiempo, poca preparación académica en temáticas específicas y hasta sintomatología fisiológica. Estos aspectos son relevantes para la investigación y serán abordados en diferentes capítulos. En el capítulo I, se llevará a cabo la elaboración del problema, el cuál explora de manera general la problemática y las temáticas a trabajar en la investigación; se establecen los objetivos, se plantea la pregunta de investigación y se describe el interés personal puesto en la justificación.

En el capítulo II, se elabora el marco teórico de la investigación, el cuál está comprendido por conceptualizaciones de estrés académico, arte terapia y la población a trabajar; así mismo, se mencionan los beneficios de trabajar con el arte terapia y algunas de las técnicas psicoterapéuticas más eficaces para el abordaje del estrés.

En el capítulo III, se desarrolla la metodología de la investigación, la cuál corresponde a un estudio cualitativo con enfoque histórico-hermenéutico, se trabajó con una población total de 10 practicantes de psicología, y una muestra de 3 de ellos quienes puntuaron altos niveles de estrés en el cuestionario Regul-arte para la medición de estrés académico en practicantes.

En el capítulo IV, se hace referencia al análisis de resultados y discusión de los mismos, donde se logra validar la efectividad del proceso creativo propio del arte terapia como una herramienta que permite manejar significativamente el estrés en estudiantes que se encuentran realizando su proceso de práctica profesional. Los resultados se presentan tanto estadística como descriptivamente, este último análisis se hizo por medio de tres capítulos, los cuáles guiaron cada una de las sesiones realizadas en los encuentros arte terapéuticos.

Finalmente en el capítulo V, se presentan las conclusiones y recomendaciones que surgieron a lo largo de la investigación.

Capítulo I: Elaboración del problema.

Planteamiento del problema.

Organizaciones como la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) consideran que el estrés es una amenaza para la población en los ámbitos productivos, de manera especial en el laboral y el académico. Además de considerar este fenómeno desde una perspectiva epidemiológica, han trabajado en la línea de crear una conciencia global alrededor del tema, sobre todo se han dirigido a los países en vías de desarrollo, donde a la salud mental de la población no se le presta la debida importancia que esta merece. De esta manera, el estrés a nivel global puede considerarse como una amenaza para la productividad y el desarrollo de la sociedad, tanto por el bienestar del individuo como por los entornos en los que se desenvuelven, en el caso académico impide el desarrollo personal y la misión encomendada a ese tipo de instituciones.

Autores como Naranjo (2009) consideran el estrés una consecuencia directa del estilo de vida moderno, pues los cambios tecnológicos y las exigencias que ellos conllevan al individuo, junto con el modo flexible de organizar el trabajo en detrimento del bienestar de los empleados hace que el individuo se exponga a un mayor desgaste emocional.

El estrés puede considerarse entonces como un asunto de adaptación al contexto laboral y académico, producto de la exigencia de resultados eficientes, como aprender determinados conocimientos o adquirir una competencia en un plazo determinado, sin individualizar el proceso de cada persona. De esta manera, el manejo del estrés o su abordaje se convierten

tanto en una necesidad personal como en un espacio para crear esta capacidad por parte de profesionales como lo son los estudiantes de psicología.

El estrés afecta tres áreas que se dividen de la siguiente manera: cognitiva, pensamientos e ideas; emotiva, sentimientos y emociones; y conductual, actitudes y comportamientos. Por otra parte, las causas pueden originarse por el entorno o la propia persona, y los factores pueden ser conscientes o inconscientes (Naranjo, 2009).

En el ámbito educativo se ha demostrado que el estrés está relacionado con el rendimiento académico y las expectativas que se tienen sobre los estudiantes (Caldera, Pulido, & Martínez, 2007). Esto ha dado lugar a un campo de investigación propio y diferenciado, pues en principio se asociaba o concebía el estrés en ámbitos profesionales o laborales, mientras el estrés académico aparece de forma relativamente reciente como producto de la revisión del contexto desde una perspectiva psicoeducativa, (Berrío & Mazo, 2011).

Ahora, como problema psicoeducativo, se trata entonces de generar o plantear propuestas desde distintas perspectivas para el abordaje o tratamiento de la problemática en la población estudiantil. Para este abordaje puede haber una variedad de estrategias dependiendo de la teoría que soporte cada una. En este caso, se planteará la viabilidad de la arte terapia desde una perspectiva psicológica dinámica.

A lo largo del tiempo, se han realizado una gran variedad de investigaciones sobre el estrés en diferentes ámbitos, entre ellos el académico. A pesar de que existe mucha bibliografía e información disponible, no hay mucho contenido práctico que se pueda adaptar a la muestra y población con la que se trabajará en esta investigación, por eso surge la propuesta de la elaboración de talleres artístico-creativos basados en teorías arte terapéuticas con la finalidad de que los practicantes de psicología tengan herramientas a su alcance que les permitan tener un manejo adecuado de su estrés, sin que este los afecte agudamente llegando a trastornos de ansiedad, ataques de pánico y crisis de angustias que afecten su desempeño y rendimiento

tanto en su proceso académico como en su proceso formativo en sus respectivos lugares de práctica.

Desde el arte terapia, se sabe que el proceso creativo involucrado en la expresión artística puede ayudar a distintas personas con diversas problemáticas a resolver, desarrollar y manejar sus comportamientos y sentimientos, mejorando así mismo su autoestima, conciencia y perspectiva con las que afrontan diferentes problemáticas en su día a día.

El arte terapia al ser una herramienta tan innovadora permite moldearse para trabajar de forma individual o grupal una problemática en común atendiendo las necesidades de sus participantes, es por esto que el trabajo de talleres enfocados en el proceso creativo se llevará a cabo con aquellos estudiantes que punteen niveles altos de estrés en el inventario Regul-arte elaborado y adaptado para la medición de estrés académico en estudiantes practicantes. Estos talleres no pretenden enseñar habilidades artísticas ni recreativas, por lo que los participantes no necesitan tener experiencia o conocimientos previos relacionados con el arte; su importancia radica en que el proceso creativo con finalidades formativas o terapéuticas tiene grandes beneficios que pueden ser bastante amplios; invita a las personas a mejorar su calidad de vida, sus estados mentales, emocionales e incluso físicos.

Entendiendo de dónde parte mi investigación, se aborda una población como lo son los estudiantes de Psicología en sus procesos de prácticas; es pertinente explicar que se trabajará con ellos pues al ser estudiantes de la carrera, a lo largo de su proceso formativo se les han impartido diferentes estrategias, herramientas y técnicas para la resolución de problemas y maneras de afrontar otros; sin embargo, aún con el conocimiento en mano, muchas veces los sobrepasan situaciones estresantes frente a las cuales no tienen control; y se evidencia un vacío práctico en relación al arte terapia aplicada en Colombia. Si bien hay antecedentes y bibliografía sobre esta, aún no es muy utilizada en el país para abordar ciertas problemáticas pues no es aceptada por algunas escuelas competentes a la psicología; de aquí el surgimiento de mi propuesta práctica para el abordaje del estrés académico.

Pregunta de investigación.

¿El proceso creativo característico del arte terapia es una herramienta efectiva para el manejo del estrés académico en estudiantes practicantes de psicología de la Universidad de Antioquia?

Justificación.

El motivo de ser de esta investigación parte del interés por estudiar el estrés académico, pues es una problemática que afecta a la mayoría de estudiantes que hacen parte de una institución académica; la investigación se centra en una población como lo son los estudiantes de psicología que se encuentran realizando sus prácticas profesionales, este abordaje se llevará a cabo bajo una herramienta innovadora, moderna y artística de como lo es el arte terapia; específicamente el proceso creativo. Esta problemática resulta pertinente de trabajar porque surge de una propuesta que se quiere investigar para validar su efectividad y de esta manera ponerla en mano de los estudiantes con la finalidad de brindarles una alternativa a sus problemáticas académicas que esté a su alcance, les brinde diversos beneficios y les permita seguir construyéndose como excelentes profesionales, sin dejar de lado su humanidad.

Con esta investigación se pretende conocer los niveles de estrés que se presentan en los practicantes de Psicología de la facultad de ciencias sociales y humanas de la Universidad de Antioquia, especialmente, aquellas situaciones altamente generadoras de estrés, esta

información puede ayudarle al departamento o a la facultad a analizar, consentizar y preparar a los estudiantes para el futuro afrontamiento de estas situaciones y así disminuir sustancialmente el estrés académico en esta etapa verdaderamente significativa para los estudiantes y la definición su futuro profesional.

Para la psicología resulta pertinente la realización de esta investigación, pues si bien hay mucha bibliografía sobre la temática abordada de estrés académico, muy pocas de estas son prácticas, por lo que no hay mucha evidencia de abordaje o de técnicas que lo permitan. El arte terapia, aunque es una técnica que ha sido aplicada desde sus inicios para tratar trastornos mentales y otras patologías de orden psicológico, no ha salido del escenario hospitalario y clínico, por eso es significativo empezar a aplicarla en otros ámbitos para validar su efectividad, darle rigurosidad a esta ciencia y así mismo, ponerla al alcance de otros, ofreciendo soluciones que en algún momento se consideraron impensables. Es una técnica que perfectamente puede trabajarse a modo de prevención y que puede inspirar futuras investigaciones, pues sigue siendo una ciencia que está en furor de exploración.

A nivel personal, la investigación surge por el interés de aprender, conocer y estudiar nuevas técnicas y herramientas para el futuro trabajo como profesional. A lo largo de la investigación he evidenciado que es una técnica que me ha permitido integrar sus fundamentos teóricos y sus posibles aplicaciones a la formación académica que he tenido; y en resultado a esto surge mi propuesta por realizar encuentros arte terapéuticos para aquellos practicantes que se encuentren realmente estresados al estar realizando sus práctica profesionales.

Objetivos.

Objetivo general.

- Validar la efectividad del proceso creativo como herramienta para el manejo del estrés académico en estudiantes de psicología de la Universidad de Antioquia que se encuentren realizando su proceso de práctica profesional.

Objetivo específicos.

- Evaluar los niveles de estrés que presentan los practicantes de psicología de la facultad de ciencias sociales y humanas de la Universidad de Antioquia.
- Elaborar encuentros arte terapéuticos en los que se trabajarán talleres creativos como herramienta de abordaje para aquellos estudiantes que punteen altos grados de estrés en el inventario Regul-arte.
- Describir las técnicas psicoterapéuticas frecuentemente utilizadas en tratamientos de estrés.
- Mencionar los beneficios del arte terapia para el manejo del estrés académico en estudiantes.

Capítulo II: Marco teórico.

Antecedentes históricos de estrés.

El concepto de estrés que en apariencia pareciera sencillo, tiene serias complejidades por las que los estudiosos del tema poco están de acuerdo en una definición universal, para Martínez & Díaz (2007) “el fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización” (p.12).

Precisamente para no divagar en esa “gama de experiencias” revisemos el concepto en el contexto histórico, Bucci y Luna (2012) sostienen que los indicios indican que el término se comenzó a utilizar en el siglo XVII y Casuco (2005), plantea el vocablo asociado a la ‘tensión’ con un acento ‘técnico’ debido a que el físico Robert Hooke (1635-1703) lo utiliza por analogía con el uso de la misma palabra en el campo de la ingeniería. A través de su ‘ley de elasticidad’ explica y proporciona el concepto de ‘carga’ (load), postulando que cuando una presión es aplicada sobre una estructura, ésta produce un efecto de ‘estiramiento’ generando un cambio de forma, (Bucci & Luna, 2012, p.24)

Sin embargo, el término que se deriva del griego *stringere* (provocar tensión) lo introduce Thomas Young (1773-1829) y sostienen Fonseca y Pérez (2008), que lo define “como una respuesta dentro del objeto, inherente a su estructura y provocada por una fuerza externa” (Bucci & Luna, 2012, p.25) y según estos autores, del contexto de la física el concepto comenzó a utilizarse en la fisiología, psicología y medicina.

Es así que para el año de 1867, Claude Bernard, fundador de la medicina experimental sostenía que: “Los cambios externos en el ambiente pueden perturbar el organismo y que una de las principales características de los seres vivos reside en su poder de mantener la estabilidad de su medio ambiente interno aunque se modifiquen las condiciones del medio externo. Establece un concepto clave: ‘la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente’. Esta afirmación de Bernard es uno de los primeros reconocimientos de las consecuencias provocadas por la ruptura del equilibrio del organismo, es decir, de someter a éste al estrés (Bucci & Luna, 2012, p.25).

Otro de los personajes que pasaron a la historia por su aporte en el tema fue George M. Beard quien utiliza en el año de 1869 del término “neurastenia” y lo describe “como un cuadro clínico que gira en torno a una fatiga física de origen nervioso” y sostuvo que “esta afección consistía en un agotamiento debido al progreso de la ‘civilización’...” Pizarro (2004) y Casuco (2005) Citados por (Bucci & Luna, 2012), (p.25). Y es a Beard, a quien se le reconoce que fue quien propuso “que las condiciones sociales y las exigencias de la creciente vida urbana moderna pueden suscitar un desequilibrio en la persona que podría culminar en una enfermedad mental” (p.25) y sugiere una serie de síntomas mentales y físicos tales como “una alta ansiedad, fatiga extrema, desesperación fobias” entre otros. Lo novedoso de esta perspectiva es que tiene presente la realidad social en la que el individuo se desenvuelve lo que requiere educar al individuo para que le haga frente a los requerimientos del medio.

También hace un valioso aporte para la comprensión del término estrés, el austriaco Hans Selye, durante los años treinta observa que los todos los enfermos presentan síntomas “comunes tales como cansancio, agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros” de acuerdo a (Martínez & Díaz, 2007)

Selye denomina su observación como “síndrome de estar enfermo” Oblitas (Citado por Martínez & Díaz, 2007).

Selye luego realiza experimentos en laboratorio con ratas descubriendo “tres factores de reacción: la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. A este conjunto de factores Selye lo denominó ‘estrés biológico’ y más tarde simplemente estrés” luego de publicar el artículo *Un síndrome producido por diversos agentes nocivos* en el que de manera sucinta “delineó su nuevo paradigma: independientemente de la naturaleza del estímulo nocivo, el organismo responde de manera estereotipada. Esta reacción representa un esfuerzo del organismo para adaptarse a la nueva condición a la que es sometido, y la denominó Síndrome General de Adaptación (SAG) por sus siglas en inglés,

El SAG, tal como lo describió Selye, incluye tres etapas universales. La primera llamada reacción de alarma, involucra cambios bien definidos como hipertrofia e hiperactividad de la corteza suprarrenal, involución del timo e hipersecreción de corticotrofina y tirotrófina. Si el organismo sobrevive a esta primera etapa y el estímulo nocivo persiste, ingresa en una segunda etapa donde los órganos estabilizan su función a niveles prácticamente normales; es decir, se constituye una resistencia. Por último, si la situación se prolonga en el tiempo (uno a tres meses), el organismo ingresa en una tercera etapa de agotamiento, que culmina con la muerte. (Martínez y Díaz, 2007).

Estrés y sus tipos.

El término estrés en la actualidad es de los más cotidianos en el contexto de salud mental, utilizado por expertos lo mismo que por neófitos y comunidad en general, se da por entendida su definición, de ahí que Travers & Cooper (1997) sentenciaron que “adolece de la ambigua bendición de ser demasiado bien conocido y demasiado poco entendido”. (Citado por Herrera, Rodríguez, & Valverde , 2007).

Autores como Araujo y otros (2000) sostienen que el término se introduce en el idioma inglés entre los siglos XII y XVI y su etimología procede del francés *destresse* que significa “ser o estar colocado en situación de estrechez u opresión” (Martínez y Díaz, 2007), inicialmente como se le conoce es *distress* que con tiempo pierde la primera sílaba quedando stress, en el idioma español es reconocido como estrés y de acuerdo a la Real Academia Española es una “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan situaciones sicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”

Estas connotaciones y contextos hacen del concepto estrés algo interesante y complejo en la medida en que no hay un consenso entre los estudiosos del tema sobre su definición, el término o concepto entonces da para multiplicidad de interpretaciones de acuerdo a experiencias de diversa índole, para los propósitos del presente trabajo se repasaran algunas definiciones para optar por la que más este acorde con el objeto de estudio.

El estrés ha sido definido por Selye (1936) como la “respuesta no específica (del organismo) a toda demanda que se le haga”; por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”, o por Lazarus como “el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar” (Slipak, 2006). Selye lo definió como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, dogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar) que pueden actuar sobre la persona” (Martínez y Díaz, 2007, p.13).

Lazarus y Folkman (1986), consideran que el estrés es “una relación particular que establece un individuo con su entorno, el cual es evaluado por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos poniendo en peligro su bienestar”. Citado por (Mazo, Londoño, & Gutiérrez, 2013). Para los autores es estrés debe es un concepto abarca “un alto grupó de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal” (p.123).

Ahora, el término estrés también se puede comprender por el enfoque o la orientación teórica, para Oblitas (2004) por ejemplo;

Los enfoques fisiológicos y bioquímicos acentuaron la importancia de la respuesta organizacional - es decir que el estrés surge en el interior de la persona -. Las orientaciones psicológicas y sociales, por su parte, han hecho énfasis en el estímulo y en la situación que genera el estrés, centrándose en factores externos (Citado por Martínez y Díaz, 2007).

Pero otros puntos de vista buscan su definición desde una perspectiva interactiva, quiere esto decir que la persona es quien evalúa cognitivamente la intermediación “entre los componentes internos y los que provienen de su entorno” (Martínez y Díaz, 2007) y mencionan estos autores que otras posturas sugieren que un conjunto de variables se deben tener en cuenta para la comprensión del concepto puesto que este no se debe precisar desde una concepción unívoca, estos son los modelos integradores multimodales.

Son variados los tipos de estrés y pueden ser de tipo amoroso, médico, militar, en fin, pero de los más recurrentes es el estrés laboral y el académico, de este último nos referimos a continuación.

Estrés en estudiantes y practicantes de psicología.

El estrés académico es motivo de preocupación no solo de las instancias educativas incluyendo padres de familia, estudiantes, gremios, sino también los sistemas de salud, seguridad social, entre otras, todo esto por las consecuencias negativas no solo para el estudiante sino para el sistema educativo, de salud, económicos, principalmente.

De manera general el estrés académico conlleva consecuencias negativas que entre las más graves está el bajo rendimiento académico, ahora este fenómeno se presenta en todos los niveles educativos como lo demuestran distintos estudios el de Witkin (2002) lo realiza sobre el estrés infantil y encuentra que la competitividad es una de las causas del estrés en los

escolares, pero esta competitividad no solo abarca el tema de las calificaciones, sino también la “rivalidad entre compañeros, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepción de los padres, entre otros” (Martínez y Díaz, 2007). Así mismo se han adelantado estudios con estudiante de educación superior y de universidad, pero qué se entiende por estrés académico.

Para Orlandini (1999) el estrés académico se presenta “cuando una persona está en un periodo de aprendizaje experimenta tensión y ocurre en el estudio individual como en el aula escolar” (Citado por Herrera, et al., 2007)

Terapia psicológicas empleadas para el abordaje del estrés.

Asistir a terapia o buscar ayuda psicológica puede ser confrontante para algunas personas, muchas veces lo es para los estudiantes por diferentes motivos: una de ellas es que no saben que lo necesitan porque no creen tener problemas que puedan ser solucionados bajo la ayuda de un profesional de la salud mental; otros no han tenido la oportunidad de empezar un proceso terapéutico, por lo que generan cierto temor o resistencia a vivir esta experiencia. También hay quienes tienen un concepto erróneo de los procesos terapéuticos y su funcionalidad, e instauran pensamientos del tipo *eso no sirve, yo podría manejarlo mejor, puedo manejarlo solo, no tengo que buscar ayuda*, normalizan la problemática con un *eso le pasa a todo el mundo* o pensando que *es algo pasajero* lo que los conflictúa.

Sí se está en las manos adecuadas, cuidar la salud mental no es un asunto complejo. Es importante resaltar que no es sólo acudir a alguien que tenga formación profesional en el área de la salud mental sino también que sepa cómo llevar a cabo un tratamiento eficaz para la problemática de cada consultante, por lo que se le apuesta a la psicoterapia con un enfoque integrador, lo que quiere decir, que el consultante no debe encajar en un tipo específico de

psicoterapia sino que el psicólogo o profesional a cargo, debe estar en capacidad de adecuar sus habilidades, conocimientos y experiencias a las necesidades del consultante, trazando una ruta personalizada y de esta manera logre llevar a cabo un proceso más efectivo para su problemática.

A lo largo de la investigación, se encontró que existen diversas técnicas con fundamento científico que han mostrado ser eficaces para problemáticas concretas relacionadas con el estrés. En su mayoría siguen la línea de un enfoque integrador, es decir, conductual-contextual (como me refería en el párrafo anterior). Entre ellas están: la Terapia Cognitivo Conductual (TREC) que también puede abarcar la, Terapia Racional Emotiva Conductual, la terapia breve centrada en soluciones, también se encuentran terapias contextuales y de tercera generación (de esta hacen parte la Terapia de Aceptación y Compromiso, Terapia Dialéctica Conductual y

Activación Conductual); las terapias anteriormente mencionadas han sido las más trabajadas frente a problemáticas de estrés, con resultados efectivos.

Cabe resaltar que los enfoques basados en la evidencia son intervenciones que se han aplicado y de los cuales se puede comprobar su eficacia, por lo que a continuación de evidenciarán aquellos enfoques que son empleados por profesionales de la salud mental desde la psicología para el abordaje del estrés.

Terapia cognitiva-conductual.

Este tipo de psicoterapia se enfoca en la modificación de pensamientos y acciones. Esta terapia y sus variantes son técnicas efectivas que han sido adaptadas como ayuda para el afrontamiento de diversos tipos de afecciones y acontecimientos estresantes.

La Terapia Cognitivo Conductual postula que las cogniciones abarcan creencias, pensamientos, expectativas, atribuciones, etc. y son las causas de trastornos emocionales y

conductuales (Hayes, 2004; Pérez, 2006). Otros autores como Lazarus y Folkman (1984) lo han expresado en sus investigaciones de otra manera, postulando que la valoración cognitiva es uno de los tres elementos relevantes para la significación del estrés en una persona, los otros dos son el ambiente y la susceptibilidad interna del individuo. Al hablar de valoración cognitiva se refieren a la percepción que tiene cada persona de su entorno, de sus problemáticas e incluso de sus habilidades para hacer frente a las diversidades cotidianas, es decir, que al tener una valoración cognitiva negativa frente a sus problemáticas, su conducta va a ser igual a estos; pues para esta terapia la base de todo son los pensamientos; y estos son la causa directa del comportamiento que adquieren las personas frente a situaciones determinadas. Por lo tanto, la premisa básica de la Terapia Cognitivo Conductual es intervenir el pensamiento para poder así, generar cambios significativos en la conducta.

En la literatura se han encontrado distintos enfoques acerca de la eficacia de las técnicas cognitivo-conductuales. Estas técnicas han sido por años de gran utilidad tanto para el análisis como para la intervención de numerosos trastornos y problemáticas psicológicas que llevan a los pacientes a tomar psicoterapia.

En cuanto a la eficiencia de esta técnica como abordaje para el manejo del estrés, se hizo revisión de una intervención cognitivo conductual que se realizó en el 2011, en la que se encontró que la reestructuración cognitiva es una de las técnicas más eficaces utilizadas en la modificación de las valoraciones subjetivas de las personas, por lo que al modificar esas percepciones (Canales, 2011).

Para Méndez, Olivares y Moreno (1998), la teoría cognitivo conductual acentúa la visión de que las irracionalidades y desadaptaciones de los pensamientos humanos son los principales impulsores de las falsas interpretaciones del entorno; lo que a nivel del pensamiento, lleva a pensar que el estrés puede ser una percepción cognitiva que hace el individuo sobre el entorno en el que se desenvuelve. Este argumento puede tener un poco más de fuerza si se conecta con un estudio realizado por la Universidad de Wisconsin sobre el estrés titulado: “¿Es

importante la percepción de que el estrés afecta la salud?: Asociación con la salud y la mortalidad; este estudio validó que la percepción negativa que se tiene del estrés es una de las mayores causas de presentar alteraciones psicofisiológicas de esta enfermedad. A su vez, estas personas tienen una probabilidad del 43% de padecer una enfermedad cardíaca la cual puede ser en mayor grado, su causa de muerte; también evidencia una cantidad de muertes significativas que si bien no fueron por estrés, fue por la percepción negativa que tenían de este (Keller, 2012). Diversos meta-análisis respaldan lo expuesto:

Por ejemplo; un estudio publicado en 2008 por Richardson y Rothstein, en el que se analizaron 36 estudios sobre manejo del estrés ocupacional, concluye que los programas cognitivo-conductuales producen consistentemente mayores efectos que otro tipo de intervenciones. Además, en el caso muy particular del estrés postraumático, el análisis de 38 estudios controlados encontró una eficacia equivalente entre los tratamientos cognitivo-conductuales enfocados en el trauma

y la terapia conocida como *Eye movement desensitisation and reprocessing* (EMDR) (Bisson et al., 2007).

A modo de resumen, la idea principal de este tipo de terapia se basa en que el paciente sufre emociones negativas como el estrés, porque percibe la situación de forma inadecuada como consecuencia de una serie de pensamientos equívocos y erróneos. Por lo que el contenido del pensamiento desempeña un papel decisivo en el desarrollo y mantenimiento del estrés (Buceta, 1988). A raíz de esto, en la terapia cognitivo-conductual se le pide al paciente que nombre aquellos pensamientos, ideaciones, expectativas que están relacionadas con eventos estresores y sentimientos afines que experimenta, esto sirve como técnica de autocontrol para que aprenda en que situaciones es más probable que aparezca el estrés y con qué intensidad; paso siguiente el terapeuta debe identificar aquellos pensamientos negativos y sustituirlos por otros, de esta forma cambia la conducta reflejada que tendrá el paciente a

situaciones problemáticas, logrando enfrentar con mayor éxito eventos estresantes o de otro tipo.

Arte terapia.

En la actualidad tendemos a tener una visión más integral en la medicina, de ahí que no se descarten terapias que tengan diversos fundamentos, entre ellos el arte, estas terapias tienen sus orígenes en la antigüedad, aunque su desarrollo es reciente; de apenas unas escasas tres décadas. En cuanto a su origen consideran (Callejón & Granados, 2003), basados en los estudios de Renzoni, del que destacan como docente de historia contemporánea en Roma, que el arte terapia incluso antecedió a la medicina; sostienen estos autores que;

En el mundo clásico música y poesía eran consideradas como expresión de una relación estructural entre armonía y salud, usándose incluso como ‘anestésico’ en caso de falta de equilibrio o salud. Será más tarde cuando la medicina, ya convertida en ciencia va creando distancia entre ellas (Callejón & Granados, 2003, p.138).

Es a finales del siglo XIX que “el arte vinculado a la enfermedad mental llama la atención de psiquiatras y médicos” (Callejón & Granados, 2003), En el campo de la psicología es Jung y luego los psicoanalistas, los que más recurren y animan a la “producción artística y simbólica como proceso terapéutico; considerando el dibujo como forma de expresión” (Callejón & Granados, 2003, p.138)

Destaca López, (2004) a las norteamericanas Edith Kramer y Margaret Naumburg la sistematización de arte como terapia a la primera y la fundación por parte de la segunda, en 1915 en la ciudad de Nueva York de la escuela progresista *Walden*. Para comienzo del siglo XX muchos artistas vanguardistas comenzaron a desarrollar la idea del niño como artista y cómo el arte podía aportar en la educación, es así como muchos artistas incursionaron en el

ámbito educativo y Florence Caine, hermana de Margaret Naumburg fue una de ellas, (López, 2011), los primeros arte terapeutas entonces eran “artistas o docentes del arte interesados por aspectos psicológicos y sociales de las personas” (López, 2004, p.103).

El surgimiento del arte terapia está ligada a la corriente expresionista que surge en 1920 y va hasta 1940, consistía en una metodología nueva de enseñanza artística que no concebía “la intervención de modelos, ni instrucciones previas” (López, 2011, p.91), esta corriente provenía de movimientos progresistas con ideas rousseauianas que tenían en alta consideración la educación artística para cultivar la parte emocional del individuo y este elegía materiales, técnica, tema sin la intervención del profesor, en palabras de Aguirre (2005), “buscaba trascender el conocimiento del arte en beneficio del crecimiento personal, moral o social. Un canto a la libertad humana que vio en la educación artística la manera de reificarse, de reconstruir al ser humano desintegrado y hacer posible la utopía” (citado por López 2011, p.92).

Para (López, 2004) el arte terapia se empieza a desarrollar y a “considerarse como una forma de tratamiento terapéutico” a partir de la culminación de la Segunda Guerra Mundial, cuando el artista Adrian Hill sentía que liberaba sus angustias pintando y como esta actividad creativa le producía efectos bastante reconfortantes,

lo que lo motivó a compartir con otros pacientes esta experiencia, y más tarde viendo los beneficios que producía esta terapia en los enfermos, trabaja en el hospital y se convierte en el primer terapeuta artístico (p.101).

También Petrie (1946), impulsora de la corriente impresionista, sostenía “que las actividades artísticas podían ayudar a aquellas personas que sufrían alguna enfermedad física, mental e incluso ser un posible remedio para una sociedad enferma por las secuelas de la Segunda Guerra Mundial” (López, 2011, p.93)

Sin embargo, para otros autores el surgimiento del arte terapia está más ligada a la educación y su desarrollo con la corriente expresionista, López (2011) le da gran importancia a la escuela *Walden*, allí Naumburg y Caine combinan sus conocimientos y técnicas como

psicólogas y educadoras en lo que concierne con la libre expresión y las teorías psicoanalíticas, estas experiencias con los niños de *Walden* da pie para escritura de varios libros y el acercamiento posterior con psicoanalistas y psiquiatras como el Dr Lewis gracias al poder terapéutico que tenía esta combinación; arte y psicología.

Expone López (2011) que “el pensamiento de ambas hermanas (Naumburg y Caine) definió durante la década de 1960 y 1970 los enfoques posteriores de arte terapia; la orientación de Naumburg más enfocada hacia la psicoterapia y la de Caine, hacia los beneficios saludables del proceso creativo” (p.95). Otro autor que destaca López (2001) es a Víctor Lowenfeld quien escribe en 1946 *El desarrollo de la capacidad creadora*, obra que se difunde en Estados Unidos e Inglaterra, países “pioneros en el uso del arte como herramienta terapéutica” (p.96).

El arte terapia entonces lo define López (2004) como la “disciplina de ámbito asistencial e interdisciplinar que utiliza la *expresión artística y/o el proceso creativo* como recurso de relación, ayuda, prevención y/o intervención terapéutica” (p.138).

Ahora, ¿por qué la intervención terapéutica a través del arte terapia como herramienta para el manejo del estrés? Para el mundo occidental fueron dos grandes civilizaciones las que dejaron los fundamentos de nuestro conocimiento en las distintas disciplinas, artes y ciencias; la civilización Griega y la Romana, y como se narró en la apertura, el arte terapia se inicia en estas civilizaciones y son muchas las consideraciones tenidas en cuenta en estos contextos; de tipo filosófico y medicinal antes que de tipo psicológico, son obvias las razones, pero son los resultados los que motivaron al estudio de esta herramienta, a su desarrollo e implementación como una práctica psicoterapéutica, también se ha llegado a la popularización de la técnica llegando a mercantilizarla mediante recetas sin fundamento científico.

La realización de actividades artísticas comprende una extensa gama de “técnicas, herramientas y actividades a realizar” (Vanegas, et al, .2017, p. 81) y puede ser utilizada en situaciones poco habituales como el manejo de enfermedades terminales o en situaciones cotidianas como es el estrés, “el crear, como proceso, se ha comprobado como una actividad

que alivia el estrés mediante distintas formas y técnicas” (Malchidiones, 2005, citado por Vanegas, González, & Landero, 2017). Y sostienen estos autores que diferentes estudios se han adelantado para conocer los efectos del arte terapia en el manejo del estrés desde manifestaciones graves como el estrés postraumático hasta el estrés producido por situaciones cotidianas. Y uno de los objetivos de la incursión del arte en la salud es “apoyar el alivio desde medios menos invasivos que la palabra” (Vanegas, et al., 2017, p. 80)

López (2004) sostiene que: el arte estimula las capacidades propias del individuo desarrolla su creatividad y expresión individual como medio de lograr satisfacción y mejorar personalmente. La terapia a través del arte, se apoya en la base de la propia condición del arte, en poder reflejar y predecir los procesos cuando pueda existir algún tipo de conflicto personal o social.

Beneficios del arte terapia referente a estrés académico en practicantes.

En los últimos años se han realizado distintas investigaciones de tipo cualitativo y cuantitativo sobre la eficacia del arte terapia con mucha posibilidad de eficacia en el tratamiento del estrés, para Vanegas, González, & Landero, (2017) “se puede incluso considerar como un aspecto psicológico modificable mediante este tipo de intervención. A pesar de ello, la forma como sucede este proceso no es explorado” (p.80).

Para Drake y Winner (2012), manejar el estrés utilizando materiales artísticos “incluye tanto procesos cognitivos como emocionales” (Citado por Vanegas, et al., p.81) y de acuerdo con estos autores, se ha demostrado en distintos estudios que las funciones cognitivas como las representaciones mentales, cuando se involucran en las actividades artísticas reducen significativamente el estrés, es así que “ la actividad artística permite una reorganización de los

pensamientos o un enfoque de otros incompatibles a los estresores” Dilawari y Tripathi (2014), citado por Vanegas et, al.)

El arte puede ser un medio para estimular no sólo la creatividad sino también la conciencia de los estudiantes, y así mismo, les permite un espacio de pausa activa, donde al llevar a cabo actividades que le brinden goce los ayuda a descargarse negativamente de pensamientos y emociones que los cargan e incluso de esas situaciones que les generan malestar y displacer.

Es una técnica que favorece el autoconocimiento, reconocimiento del mundo interior y externalización del mismo, integración de la personalidad, lo que llevará al cliente a generar cambios favorables en su estilo de vida.

Dibujar y asociar libremente lleva a los estudiantes a una comunicación profunda consigo mismos, donde la expresión gráfica es un complemento del lenguaje verbal que se hace en la sesión cuando el producto artístico está terminado, y esto en muchas ocasiones permite el insight por parte de los clientes.

En cuanto al enfoque psicoeducativo, el arte terapia permite el aprendizaje de nuevas habilidades y de cambios de pensamientos que se ven reflejados en distintas conductas, lo que favorece notablemente el bienestar físico, mental y emocional de los clientes.

Un factor que es muy beneficioso de este tipo de terapia es el de generar experiencias gratificantes, los clientes no sólo se van felices o más tranquilos sino que a su vez, se llevan una experiencia positiva del objeto de arte que realizaron y del proceso cómo tal, qué es lo verdaderamente importante para el arte terapia; esto finalmente se traduce en una motivación del cliente, lo que lo puede ayudar a continuar con su proceso terapéutico y no desistir de esta técnica.

El proceso de crear, es para el arte y la psicología, un “darse cuenta”, un tipo de descubrimiento y de introspección que le permite el cliente entender desde lo visual una perspectiva diferente de su problemática.

La terapia de arte es bastante útil a modo de proyección, pues dependiendo de la manera en cómo el cliente realiza de a poco el proceso creativo, habla de su mundo interior, sí es o no organizado, sí fluye libremente con su esencia permitiéndole crear lo que quiera sin dificultad, etc. Sí el arte terapeuta sabe cómo usar todo esto que le ofrece el cliente para su interpretación, el proceso de sanar se hace muy valioso y gratificante para ambos.

Regul-arte.

Surgió como propuesta arte-creativa y terapéutica para practicantes de Psicología de la Universidad de Antioquía. Los participantes fueron seleccionados aleatoriamente.

Esta propuesta se llevó a cabo buscando un momento, un espacio de relajación, esparcimiento y amor propio; una pequeña pausa activa en la ajetreada vida de estudiantes que inician sus prácticas académicas o de aquellos que están por terminarlas y están a un paso de enfrentar la vida laboral que les espera.

Este recurso les brindó a los practicantes participantes la posibilidad de autoconocerse, de expresar sus miedos, temores e inseguridades de una manera innovadora, a aprender a controlar sus emociones y pensamientos negativos, a tomar conciencia y lo más relevante para la investigación, a tramitar el estrés académico que acarreaban consigo mismos; esto se realizó a través de materiales reciclables y técnicas artísticas como la pintura, el dibujo, el collage y otras actividades que hicieron parte de este hermoso y transformador proceso.

Capítulo III: Metodología de la investigación.

Diseño de investigación.

La investigación se desarrolló a través de un **diseño cualitativo** porque este tipo de investigación se encamina a comprender y profundizar las problemáticas, explorándolas desde la experiencia y percepción de los participantes en su ambiente cotidiano y en relación con el contexto académico. Además, dentro del enfoque cualitativo existen gran diversidad de opiniones, significaciones o marcos de interpretación que guardan relación con lo académico, es decir, que parten de la premisa de que todo estudiante o practicante tiene una manera única y personal de entender situaciones y eventos (Hernández Sampieri, Fernandez Collado, & Baptista Lucio, 2010).

Desde este tipo de diseño se percibió el estrés académico como una experiencia común y compartida por parte de los practicantes, por lo que se resaltó la importancia de conocer y comprender aquellas situaciones, significaciones y representaciones personales y globales desde la perspectiva de aquellos quienes participaron en la investigación. De esta manera, el abordaje cualitativo otorgó relevancia a lo que los propios sujetos identificaron, señalaron, representaron o significaron desde sus expresiones y experiencias por lo que se pudo generar una lectura de la realidad desde la visión de cada uno de los participantes.

Con la finalidad de dar vida a esta investigación se desarrolló el cuestionario Regul-arte para la medición del estrés académico en practicantes de Psicología, y una propuesta de talleres arte terapéuticos los cuáles constaron de tres encuentros de intervención en los que se llevaron a cabo actividades artísticas, estas estaban a elección de los participantes pues de entrada sólo se habló de la temática a trabajar en cada una de ellas.

Procedimiento.

Se contactó al departamento de prácticas académicas del programa de Psicología de la facultad de ciencias sociales y humanas de la Universidad de Antioquia, anunciando verbalmente el objetivo de la actividad y pidiéndole a la encargada su ayuda para que compartiera a través de los correos institucionales de los practicantes el cuestionario Regul-arte para la medición del estrés académico. Los estudiantes que decidieron participar lo hicieron de manera voluntaria firmando el consentimiento informado que se les compartió digitalmente junto con el cuestionario; este fue aplicado durante el semestre académico 2019-01.

Al evaluar los resultados del instrumento, se validó que los practicantes de Psicología se ven sometidos a altos grados de estrés en el proceso de práctica profesional. Se seleccionaron cinco de ellos, los más afectados por estrés, para hacer las intervenciones arte terapéuticas y validar si esta es una herramienta efectiva para el abordaje del estrés académico. Al contactar con ellos, sólo tres (dos mujeres y un hombre) estaban dispuestos a participar de los encuentros arte terapéuticos; fue con ellos que se aplicaron a través de tres sesiones, diferentes actividades artísticas con finalidades terapéuticas.

En dichos encuentros se trabajaron técnicas como el collage, la elaboración de máscaras con percepciones internas y externas de acuerdo al juicio de otros y el personal; y actividades aleatorias que surgieron de cada uno de los participantes; entre ellas, la elaboración de cadenas con miedos personales, dibujos de sus recursos como la guitarra o los paisajes y el trabajo con cuerdas que trazadas expresaban la rabia y tristeza de una de las practicantes.

Cabe resaltar que para los encuentros arte terapéuticos se planearon talleres por sesión con objetivos específicos para la investigación; sin embargo, en la revisión bibliográfica que se hizo sobre el arte terapia aparece el concepto de “proceso creativo” que es un acto que surge de manera espontánea de acuerdo a lo cada participante quiera expresar, por esta razón, se

permitió libremente el desarrollo de actividades propuestas por ellos mismos para abarcar las temáticas propuestas.

Las entrevistas semi-estructuradas realizadas en cada encuentro estuvieron planeadas acorde a dimensiones a evaluar tales como las situaciones estresantes a las que se enfrentan los practicantes, los recursos y sus estrategias de afrontamiento para abordar esta problemática.

Instrucciones para los participantes.

Para este protocolo se trabajó bajo una premisa orientada al uso del material gráfico, realizadas por los tres participantes en los encuentros arte terapéuticos. En el primero de ellos se les pidió que pensarán en situaciones estresantes propias de sus lugares de práctica, y las plasmarán de manera visual a través de un collage realizado con imágenes de revistas y anotaciones que quisieran hacer. Al momento de terminar la actividad gráfica, se procedió a hablar de ello y verbalizar aquello que más les generaba malestar de estas situaciones.

En la segunda sesión se les pidió a los participantes que de manera sugestiva hicieran uso del material artístico como una herramienta enfocada al reconocimiento de sus recursos personales para responder a situaciones generadoras de estrés.

En el último momento se les solicitó a los practicantes hacer uso de los diferentes materiales artísticos disponibles a su alcance como herramienta de afrontamiento que permitiera a su vez el uso de sus recursos personales para dar posibles soluciones a situaciones estresantes y pudieran dar cuenta de los beneficios que tiene el arte terapia a la disposición del manejo del estrés académico.

Enfoque de investigación.

Esta investigación se desarrolló desde el **Enfoque histórico hermenéutico**, porque aplicado a las ciencias sociales le permitió a la investigadora interpretar y comprender los datos *internos* y *subjetivos* de las motivaciones psicológicas y culturales, el interés personal dirigido a la acción humana, y los sujetos de estudios de la investigación (Zapata, 2007).

Desde este enfoque el conocimiento se construyó a partir de la realidad subjetiva, metafísica y psicológica del hombre (Aristizabal, 2008) por lo que permitió encontrarle sentido a las verbalizaciones de los participantes a través de sus experiencias. Así mismo, la hermenéutica permitió conducir, comunicar, traducir, interpretar y comprender los significados no evidentes en textos y otras fuentes bibliográficas (Mardones, 1991).

Para el desarrollo de esta investigación, se hizo uso de la teoría fundada, que permitió a través de observación no participante y entrevistas semi-estructuradas construir los datos importantes para esta investigación desde la experiencia subjetiva de los participantes hasta la revisión realizada a todo tipo de documentos y fuentes (Strauss, 1987). Una vez obtenida toda la información relevante, se hizo un análisis intensivo del material empírico, palabra a palabra y acción por acción; de esta manera y a través de categorías se agruparon los resultados que serán expuestos más adelante.

Estrategias de investigación.

- Cuestionario dicotómico Regul-arte para la medición de estrés académico en estudiantes practicantes.
- Talleres de arte terapia.
- Entrevistas semi-estructuradas a participantes de los talleres.

Unidad de análisis.

Eficacia del proceso creativo propio del arte terapia para el manejo del estrés laboral en practicantes de Psicología.

Categorías de análisis.

- Estrés.
- Estrés académico.
- Arte terapia.
- Practicantes de psicología.

Técnicas de recolección de datos.

Partiendo de los objetivos planteados para llevar a cabo la presente investigación, se realizaron encuentros arte terapéuticos dentro de los cuales se emplearon técnicas como el proceso creativo para demostrar la efectividad del arte terapia, así mismo se realizaron entrevistas semi-estructuradas a los participantes al final de cada sesión; esta técnica fue empleada dado que es una de las más utilizadas en las investigaciones cualitativas ya que permiten recabar detallada y minuciosamente datos relevantes. Así mismo se empleó esta herramienta porque en conjunto con el cuestionario aplicado se consideró que permitiría la obtención de información más detallada, completa, profunda y precisa; además favorece la opción de despejar dudas durante el proceso investigativo, de tal manera que se pudo obtener respuestas más específicas. Por otro lado, esta técnica permitió tener acceso al conocimiento

del proceso de práctica académica de los estudiantes participantes a través de relatos sobre su experiencia profesional en agencias de práctica.

Análisis de datos.

Para el análisis de la información recolectada se trabajó desde el proceso creativo de los participantes pues esta técnica hizo posible el resultado final de cada sesión; a través de las estrategias anteriormente mencionadas, la observación no participante y entrevistas semi-estructuradas se hizo el debido análisis del contenido final dándole vida a la investigación.

Participantes.

La muestra se compuso por diez estudiantes practicantes de Psicología (siete de ellas mujeres y tres hombres) de la facultad de ciencias sociales y humanas de la Universidad de Antioquia. El muestro fue completamente aleatorio pues la participación de los practicantes fue de manera virtual, excepto quienes tuvieron puntuaciones altas de estrés pues con ellos se trabajaron presencialmente las actividades arte terapéuticas.

Criterios de inclusión.

Se manejaron como criterios de inclusión que los estudiantes se encontraran inscritos en el programa de Psicología de la facultad de ciencias sociales y humanas de la Universidad de Antioquia y estuvieran realizando su proceso de prácticas académicas profesionales. No se tuvo en cuenta el nivel de práctica que estaban cursando.

Se concluyó como necesario que los practicantes estuvieran dispuestos a participar en encuentros arte terapéuticos acorde a sus niveles de estrés, y que estuvieran en la capacidad de realizar actividades artísticas enfocadas en el reconocimiento de situaciones estresantes personales.

Instrumentos.

Se les proporcionó a los practicantes de manera digital el cuestionario Regul-arte, un instrumento cerrado de tipo dicotómico con veinte preguntas estructuradas para la evaluación de niveles de estrés académico en situaciones estresantes concretas; el cual fue elaborado por la investigadora.

Se realizaron entrevistas semi-estructuradas a los participantes de los encuentros arte terapéuticos acorde al desarrollo de cada sesión. También a expertos, en este caso, a una arte terapeuta con enfoque dinámico para entender la finalidad del arte en el estrés y cómo lo ha trabajado desde su experiencia.

Se llevaron a cabo tres encuentros arte terapéuticos con tres practicantes de Psicología quienes puntuaron mayores niveles de estrés. Estos encuentros se hicieron semanalmente con una duración de una a dos horas por persona dependiendo de la actividad planteada, y se realizaron de manera individual.

Materiales.

Los materiales artísticos empleados en las diferentes sesiones consistieron en:

- Hojas de colores.

- Cartulinas de colores.
- Óleos.
- Acuarelas.
- Vinilos.
- Marcadores gráficos.
- Cuadros de lienzos.
- Plastilina.
- Pinceles.
- Cuerdas y plumas.
- Revistas.
- Tijeras, bisturí y pegante.

Capítulo IV: Análisis de resultados.

Resultados.

A lo largo de la investigación se comprobó que el estrés tiene gran influencia en el bienestar físico, emocional y mental de los estudiantes; más aún por la percepción que tienen del mismo. Pensar el estrés de manera negativa lleva a los estudiantes a padecer angustias, momentos de desesperación, sufrir ataques de pánico y engeguerse frente a posibles soluciones, que los obligan a dejar de lado los recursos que cada uno tiene para enfrentar este tipo de situaciones.

El objetivo de esta investigación se planteó acorde a la efectividad del arte terapia como herramienta para el manejo del estrés académico en estudiantes practicantes de la facultad de Psicología que se encontraran realizando sus prácticas profesionales en la Universidad de Antioquia. Para lograr tal propósito se les administró a diez estudiantes practicantes un

cuestionario cerrado dicotómico de veinte preguntas elaborado para la investigación que evaluó situaciones estresantes concretas en agencias de práctica. El instrumento fue aplicado a quienes cumplieron con el criterio de inclusión de estar matriculado en la Universidad de Antioquia, ser estudiante de Psicología y estar realizando alguna de sus prácticas académicas profesionales (son tres las exigidas por la Universidad).

El total de la muestra estuvo comprendido por siete mujeres y tres hombres, pertenecientes a distintos semestres de la carrera de Psicología. Se encontró que existe una asociación significativa entre las variables, es decir, el proceso de prácticas profesionales y estrés académico. El abordaje del estrés a través del arte terapia se trabajó sólo con 3 de ellos quiénes puntuaron más alto en los resultados personales del instrumento aplicado.

Se hablará de lo encontrado en la investigación a través de cuatro capítulos. Esta distribución se pensó siguiendo el esquema de intervención de los encuentros arte terapéuticos en secuencia de lo que se encontró de manera individual. En el primero de ellos se hablará de los resultados estadísticos del instrumento aplicado. El segundo corresponde a aquellas situaciones particularmente estresantes nombradas por practicantes de Psicología de acuerdo a su experiencia; en el tercero de ellos se evidencian los recursos propios que perciben cada uno de los participantes que tienen para poder hacer frente a dichas situaciones generadoras de estrés; y por último se revelan los diferentes afrontamientos que resultan eficaces para el manejo del estrés y cómo estos se realizaron a través del arte.

De los encuentros arte terapéuticos se puede decir que surgieron cosas inesperadas, ya que no hay otra forma de describir lo que se vivenció en ellos; pues no sólo se alcanzó información significativa para los propósitos de la investigación sino también resultó como una técnica de afrontamiento y de autoconocimiento para los participantes, lo cuál terminó siendo una experiencia valiosa pues en su devolución todos se llevaron algo que desconocían de ellos.

Respecto a los métodos de evaluación revisados a lo largo de la investigación sobre estrés académico se obtuvieron datos a través de aplicación de cuestionarios (Barraza, 2005), o escalas (Viñas y Caparrós, 2000) a modo de autoinforme; en este caso fue usado el instrumento Regul-arte y los autoinformes se realizaron culminados los encuentros arte terapéuticos. Cabe afirmar que la multiplicidad de instrumentos diseñados y aplicados para una problemática tan amplia como el estrés académico deja ver la diversidad de formas que se han desarrollado para su análisis en diversos contextos.

Del cuestionario aplicado se pudieron recoger datos significativos para la investigación y para su abordaje. Sin embargo, se considera que la muestra es pequeña para analizar a nivel global esta situación en el contexto académico. Si bien el cuestionario Regul-arte permitió la recolección de datos en cuanto al estrés en practicantes, es válido resaltar que con las entrevistas semi-estructuradas llevadas a cabo en los encuentros arte terapéuticos se surgieron elementos y aspectos que se evidenciaron superficialmente con el cuestionario, de esta manera se amplió información para entender la realidad y el proceso de formación de los practicantes de Psicología.

A continuación se muestra la tabulación de los resultados arrojados por el cuestionario Regul-arte que fue aplicado como instrumento de recolección de datos en la investigación.

Resultados estadísticos descriptivos.

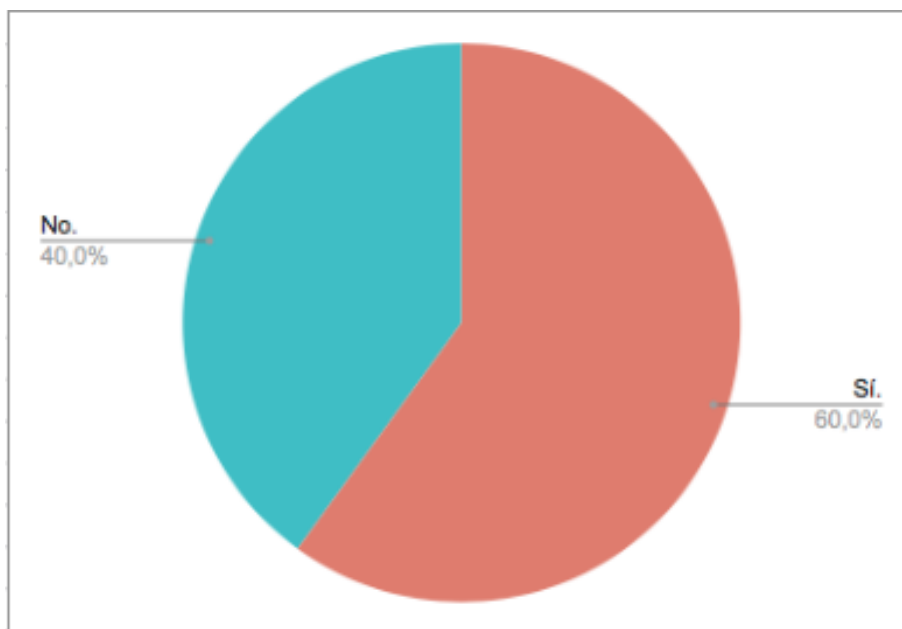


Gráfico 1: Presión frente a competencia con otros practicantes.

Fuente: elaboración propia.

En el gráfico 1 se puede observar como el 60% de los practicantes se sienten intimidados frente al desempeño de sus compañeros de práctica en comparación con el propio, lo que genera altos niveles de estrés y ansiedad en la población académica. En comparación con el 40% restante que lo asume como una condición normal que hace parte de su práctica sin que sientan amenazados.

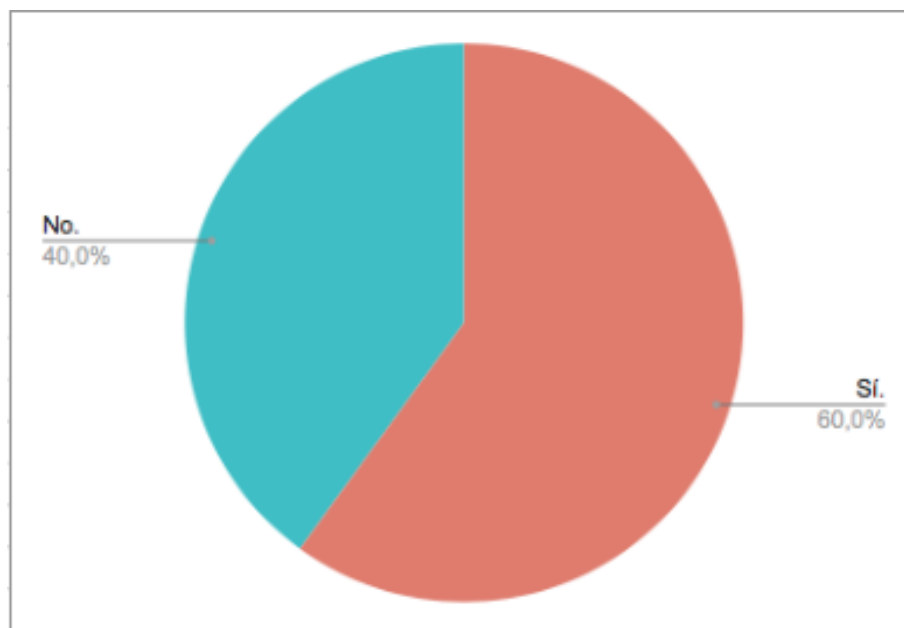


Gráfico 2: Capacidad de realizar trabajos cuando hay sobrecarga de ellos.

Fuente: elaboración propia.

En el gráfico 2 afirma que el 60% de los practicantes se angustian cuando tienen muchas entregas de trabajos pendientes; se sienten incapaces de realizarlos a tiempo y cumplir con esas responsabilidades en sus lugares de práctica. El otro 40% restante no tienen inconvenientes con las entregas de trabajo pues aprenden a manejar de forma eficaz su tiempo.

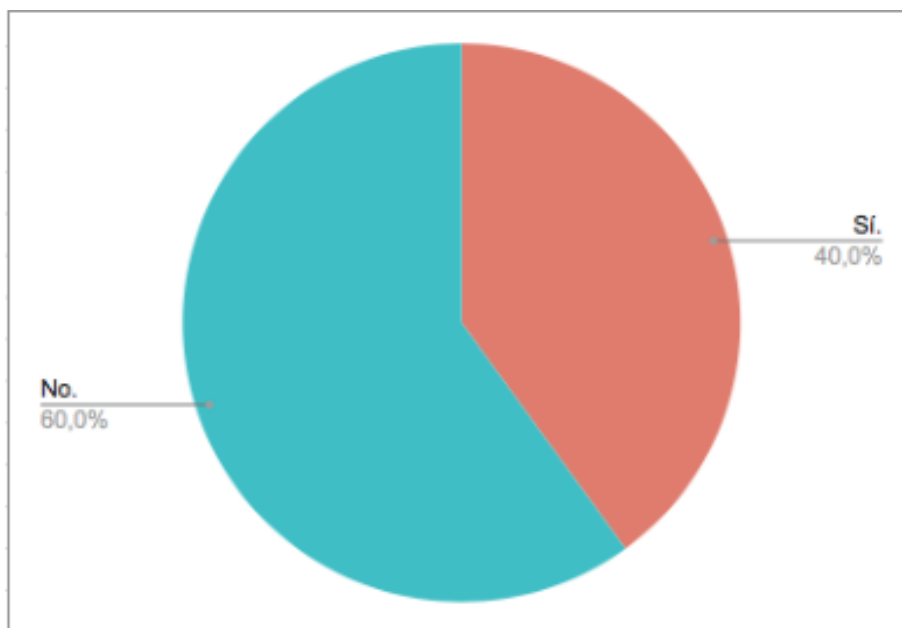


Gráfico 3: Sudoración o transpiración en situaciones preocupantes.

Fuente: elaboración propia.

La gráfica 3 muestra las frecuencias de sudoración o transpiración en los practicantes cuando alguna situación les genera mucha preocupación, el 60% de ellos no presentan estos síntomas fisiológicos mientras que el otro 40% sí, este porcentaje estuvo compuesto por 3 hombres y 1 mujer. Por lo que se puede decir que los hombres son más susceptibles a transpirar o sudar constantemente cuando se sienten preocupados.

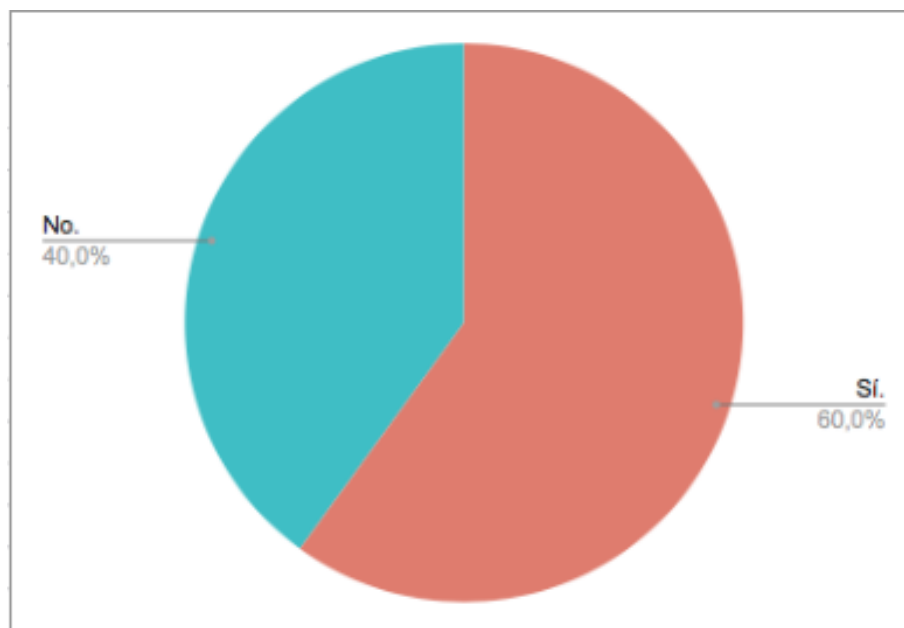


Gráfico 4: Ideaciones negativas recurrentes referente al rendimiento en lugares de práctica.

Fuente: elaboración propia.

El gráfico 4 indica que el 60% de los practicantes se sienten presionados antes las exigencias de la práctica por lo que continuamente piensan que su desempeño o rendimiento no es acorde al esperado en la etapa de formación en la que se encuentran; el 40% restante no tienen inconvenientes o inconformidades con el trabajo que realizan en las agencias.

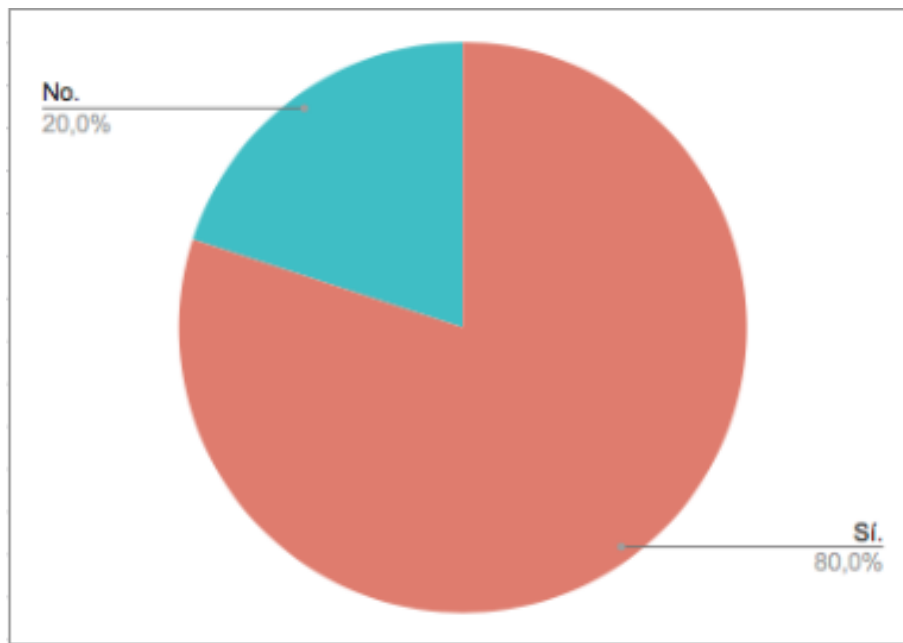


Gráfico 5: Nerviosismo al evaluar el desempeño en práctica profesional.

Fuente: elaboración propia.

La gráfica 5 evidencia que la mayoría de los practicantes de Psicología se sienten nerviosos cuándo evalúan su desempeño profesional en sus agencias de práctica. Este nerviosismo guarda una relación importante con las expectativas que tienen los otros de su trabajo, y estos juicios de valor son los que llevan a los practicantes a sentirse inseguros de su gestión profesional.

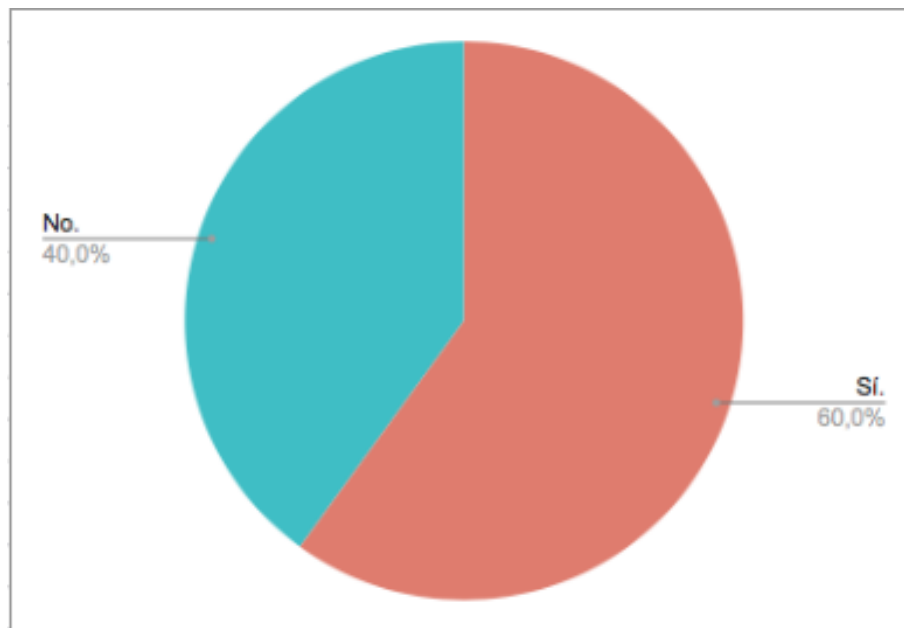


Gráfico 6: Excesiva preocupación por complejidad de tareas laborales.

Fuente: elaboración propia.

El gráfico 6 revela que el 60% de los practicantes de Psicología se sienten excesivamente preocupados por las tareas asignadas que deben realizar en su proceso, pues no consideran que puedan cumplirlas a cabalidad o que tengan las herramientas para llevarlas a cabo; esa preocupación está ligada a temores personales como el no saber responderle al otro, poco empoderamiento del rol y tolerancia a la frustración o debilidades académicas en ciertos ámbitos. El otro 40% de los practicantes se sienten en la capacidad de cumplir con todos los requerimientos exigidos en la práctica.

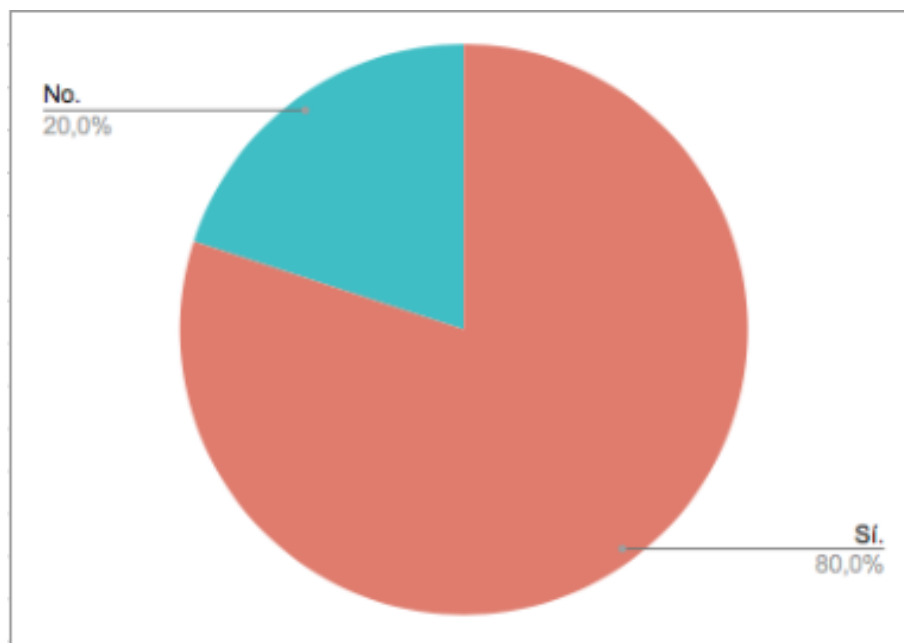


Gráfico 7: Tensión frente al trabajo que realiza en lugar de práctica.

Fuente: elaboración propia.

En el gráfico 7 predomina con un 80% la tensión que sienten los practicantes frente al trabajo profesional que deben realizar en su práctica pues tienen la percepción que en este proceso es donde deben demostrar todo el conocimiento aprendido a lo largo de su formación académica; al tener esta carga mental se ven obligados a no equivocarse o no fallar en sus resultados, lo que a su vez afecta el rendimiento en su trabajo profesional. El 20% restante se sienten seguros con el trabajo que realizan.

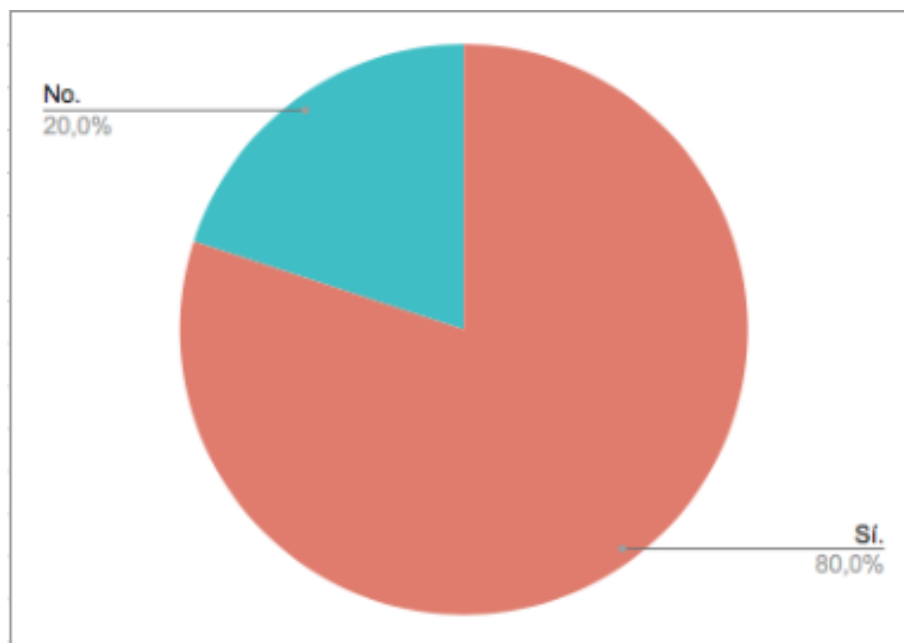


Gráfico 8: Ansiedad al no entender funciones de la práctica.

Fuente: elaboración propia.

La gráfica 8 refiere que el 80% de los practicantes se sienten ansiosos cuando no entienden alguna función a realizar acorde a su cargo en el lugar de práctica. Esta variable tiene relación con la gráfica 5 que evalúa el nerviosismo de acuerdo al desempeño, pues la preocupación está presente debido a la necesidad de sentirse autoeficaces y cumplir con los requerimientos asignados dentro de los perfiles de cargo y manual de funciones de los practicantes definidas por cada institución.

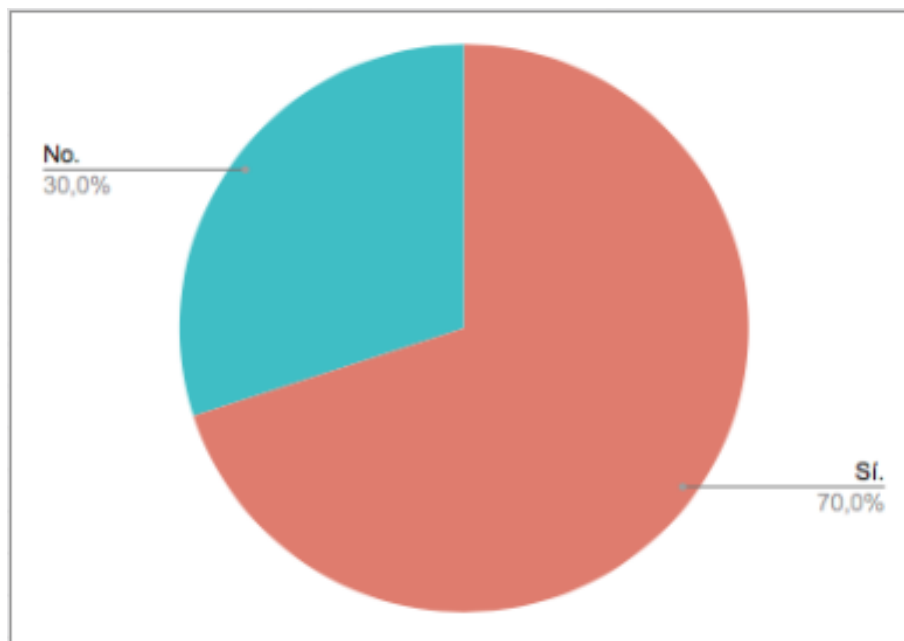


Gráfico 9: Dificultad para consolidar el sueño pensando en trabajos pendientes de práctica.

Fuente: elaboración propia.

En la gráfica 9 se encontró que a una mayoría de los practicantes les cuesta conciliar el sueño al pensar constantemente en actividades pendientes o por realizar en la práctica, estas preocupaciones están relacionadas con temores como no sentirse preparados, no saber cómo hacerlos e incluso por un temor anticipado personal al pensarse incapaces de alcanzar el cumplimiento deseado.

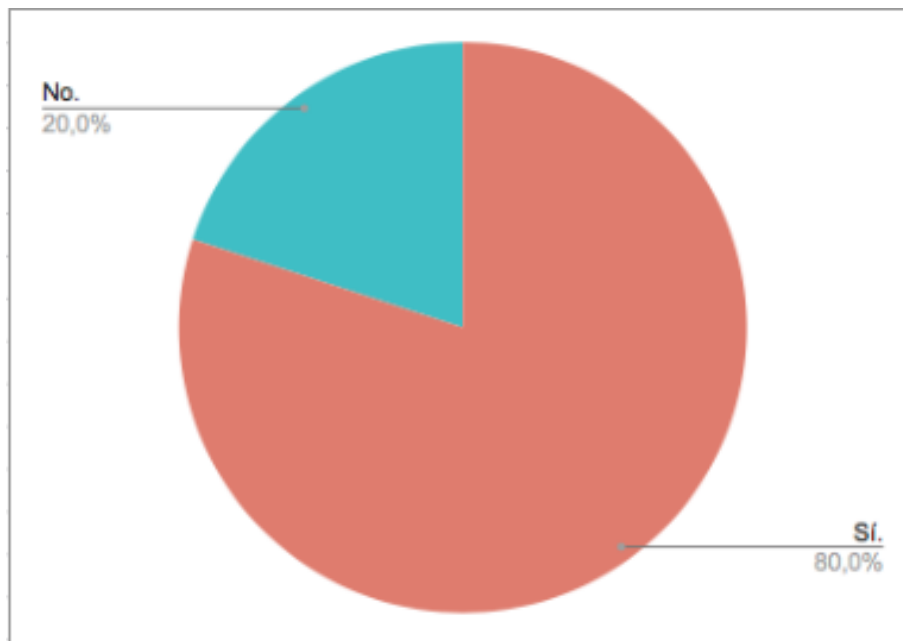


Gráfico 10: Angustia por entrega de trabajos en tiempos límites.

Fuente: elaboración propia.

En la gráfica 10 se encontró que el 80% de los participantes se sienten angustiados por los tiempos límites de la práctica para realizar ciertas actividades. Este factor está relacionado con el tiempo personal y el manejo que los estudiantes hacen de este; pues al no planificar bien las actividades de acuerdo a su prioridad se ven afectados por la falta de tiempo. El 20% restantes de los practicantes no se sienten angustiados porque saben reconocer las limitaciones y priorizan la administración de su tiempo.

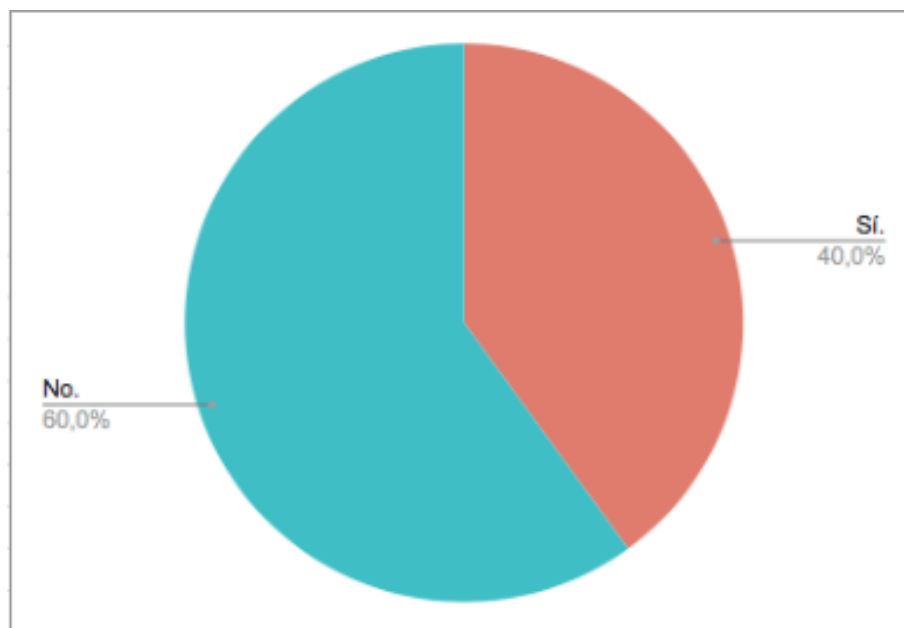


Gráfico 11: Uso de herramientas teóricas aprendidas en la carrera para afrontar situaciones estresantes.

Fuente: elaboración propia.

De la gráfica 11 se infiere que el 40% de los practicantes han podido regular el estrés al que se ven enfrentados en sus prácticas a través de las herramientas teóricas aprendidas en el transcurso de la carrera; en comparación con el 60% restante de los practicantes que aunque tienen los conocimientos no son capaces de gestionar las emociones que les produce el estrés académico como la ansiedad, frustración e irritabilidad.

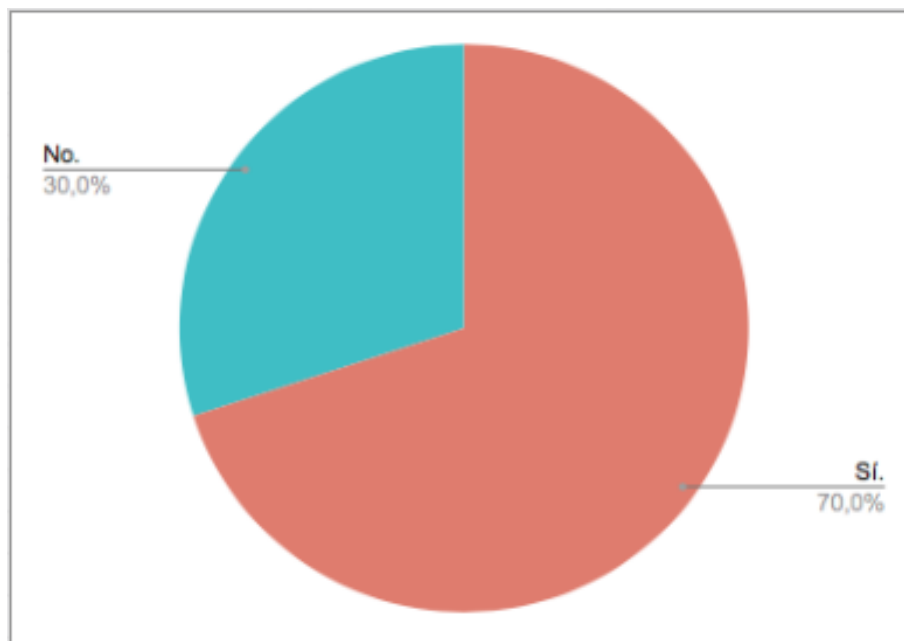


Gráfico 12: Disminución de rendimiento académico por cansancio constante.

Fuente: elaboración propia.

En la gráfica 12 se observa que el desempeño del 70% de los practicantes se ha visto afectado por un constante cansancio no sólo físico sino mental lo que los ha llevado a disminuir su rendimiento profesional en sus lugares de práctica. Entre el otro 30% se encuentran practicantes que por el buen manejo que tienen de su tiempo no permiten que se afecte su descanso regular, pero a su vez, hay estudiantes que aunque se sienten cansados constantemente no permiten que su rendimiento académico se vea afectado por sus altos niveles de autoexigencia.

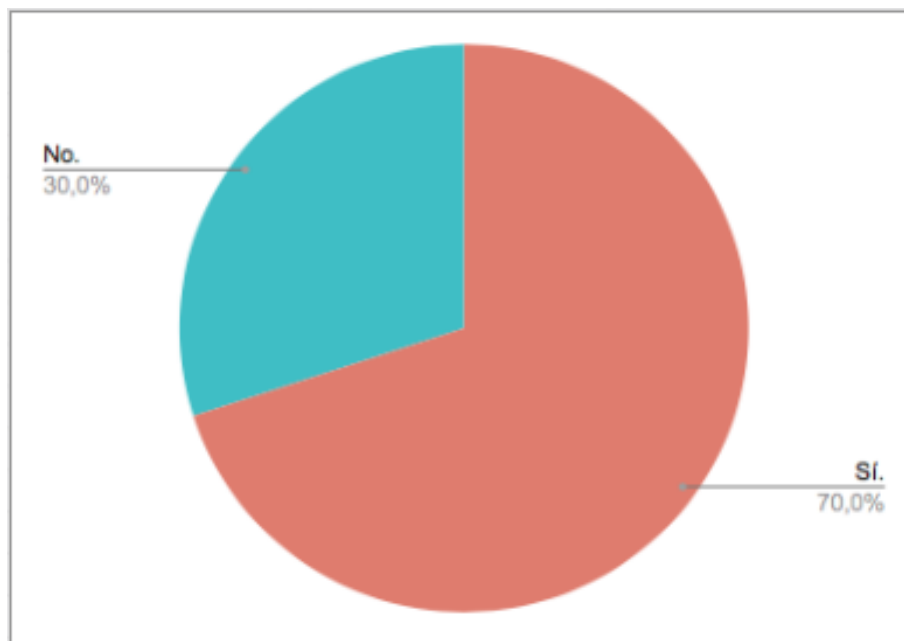


Gráfico 13: Temor al no cumplir con las tareas asignadas en el lugar de práctica.

Fuente: elaboración propia.

En la gráfica 13 se evidencia que uno 70% de los practicantes sienten temor al no cumplir con las obligaciones que les son asignadas en sus lugares de práctica, esto se explica por los altos juicios que tienen de aquellos que evalúan su desempeño profesional. Este temor se ve reforzado en la necesidad de aprobación del semestre académico y en las altas expectativas de los docentes, sus familias y sí mismos.

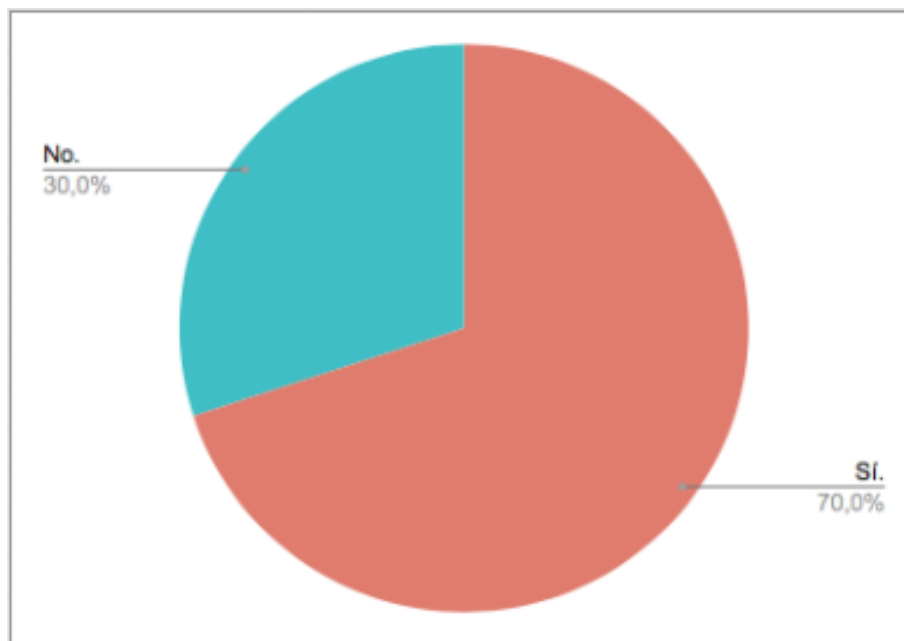


Gráfico 14: Poca motivación en el proceso de práctica.

Fuente: elaboración propia.

La gráfica 14 revela que 70% de los practicantes se sienten desmotivados en su proceso profesional por motivos como la satisfacción de expectativas personales que tienen respecto a la práctica, las funciones que les son asignadas en sus agencias, el grupo social de trabajo, el asesor o jefe inmediato, el gran esfuerzo laboral que deben desempeñar pero sin remuneración económica. Otro de los motivos desmotivantes es que en algunos lugares de práctica exigen funciones que no son propias del campo profesional. El 30% restante se ven motivados por su proceso en general, específicamente por la expectativa de seguir aprendiendo y poder aplicar el conocimiento obtenido de forma vivencial.

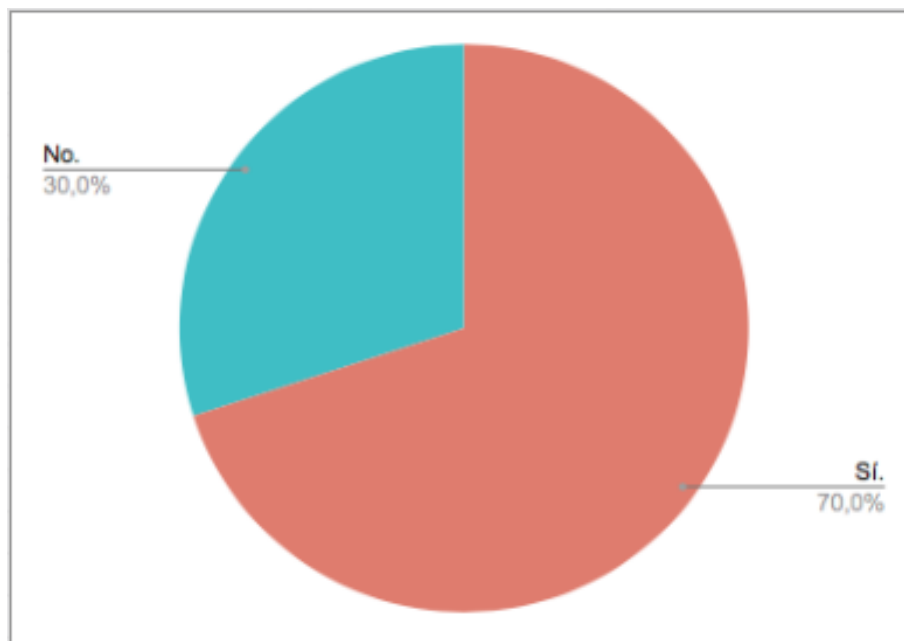


Gráfico 15: Dificultad de concentrarse y/o estudiar durante el proceso de práctica.

Fuente: elaboración propia.

En esta gráfica el 70% de los practicantes corresponden a aquellos que tienen dificultades para concentrarse en todo su semestre académico y cumplir con su rendimiento profesional; algunos de los motivos son por cansancio físico, excesiva preocupación, o por mantener la mente dispersa en asuntos personales u otras obligaciones académicas.

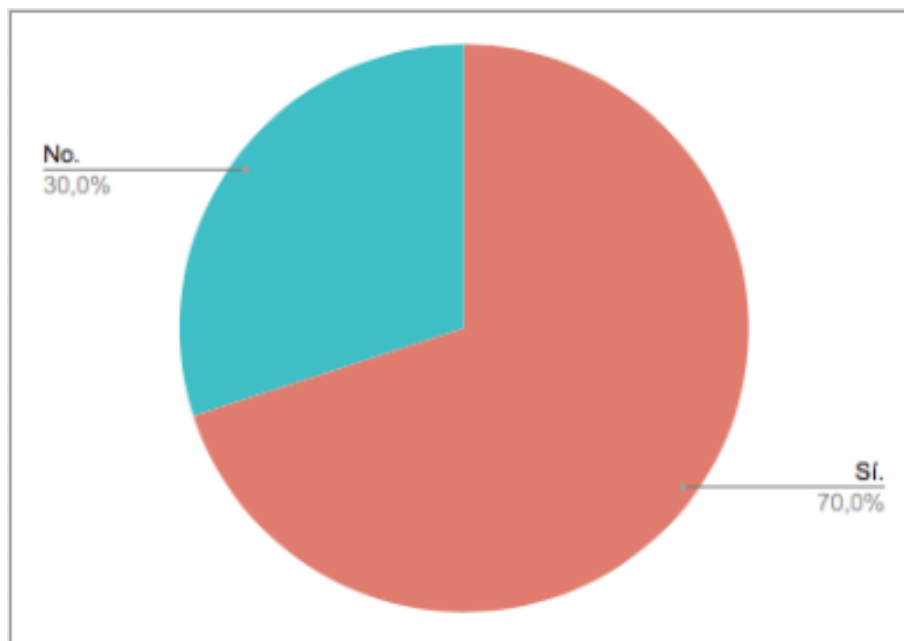


Gráfico 16: Sentimientos de angustia en el proceso de práctica porque definen el futuro profesional.

Fuente: elaboración propia.

Con la gráfica 16 se puede concluir que efectivamente el 70% de los practicantes se sienten angustiados al iniciar este proceso porque se acercan a la culminación de su formación académica e inician su vida profesional fuera de una institución universitaria. Mucha de esta angustia también se ve relacionada con ideas negativas del tipo de “no dar la talla”, la necesidad de cumplir con el rol asignado, el afrontamiento de retos que exige la carrera y las expectativas de esta misma a la hora de conseguir trabajo. El 30% de los practicantes restantes no se sienten angustiados al estar en prácticas que son de su agrado y del campo que les apasiona.

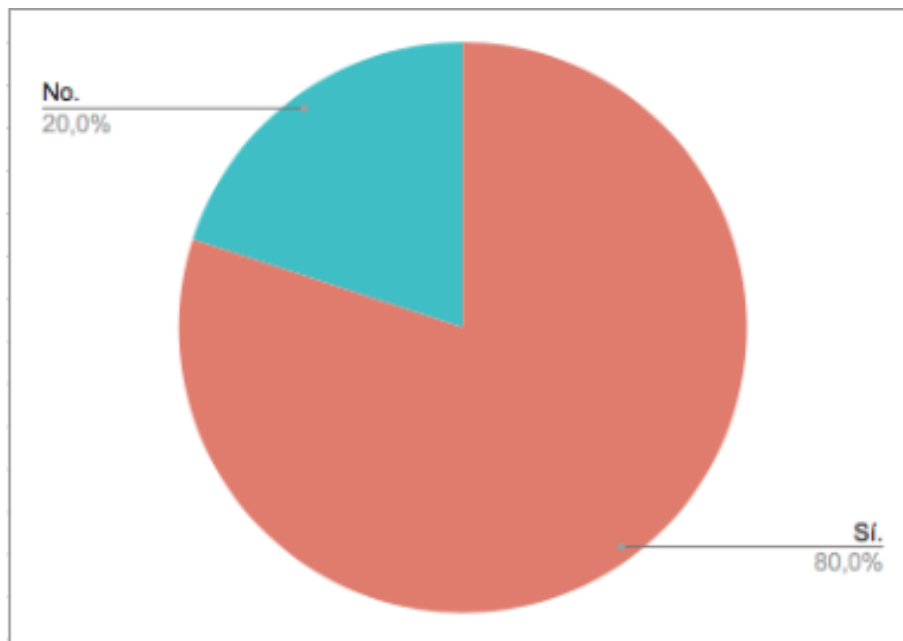


Gráfico 17: Irritación frecuente.

Fuente: elaboración propia.

La gráfica 17 muestra que el 80% de los participantes se han sentido irritados/molestos/decepcionados/desesperanzados en el proceso de prácticas profesionales, específicamente frente al futuro que les espera después de la práctica y los resultados de estas. Esta irritabilidad está ligada porque no se pueden poner a prueba como les hubiese gustado en sus lugares de práctica, o porque sus prácticas fueron realizadas en instituciones que no eran de su gusto.

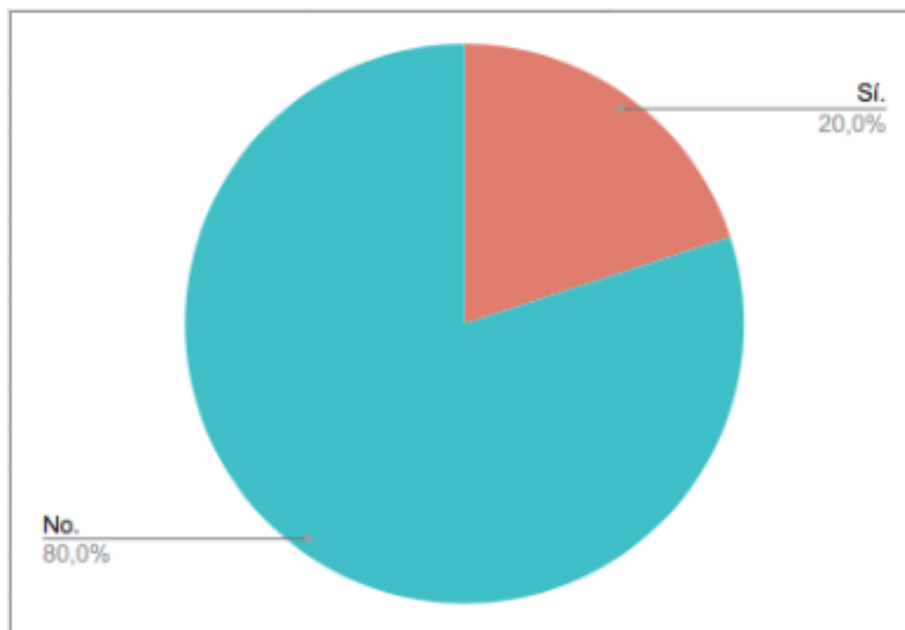


Gráfico 18: Hiperventilación al no cumplir con las demandas de la práctica.

Fuente: elaboración propia.

La gráfica 18 indica que muy pocos de los practicantes son los que presentan sintomatología fisiológica como la hiperventilación al no cumplir con las obligaciones que les son asignadas en la práctica profesional. Sólo el 20% de ellos si tienen este padecimiento.

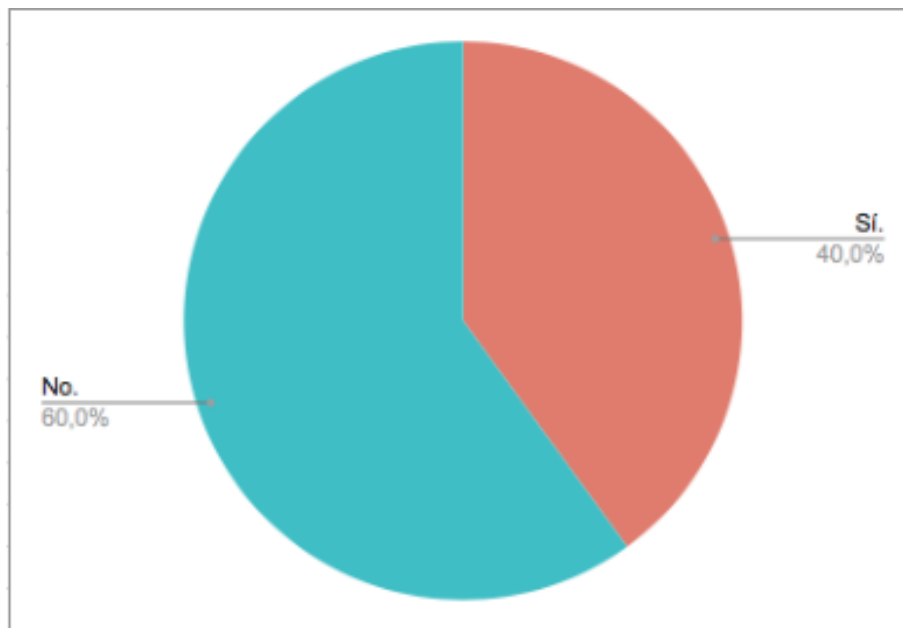


Gráfico 19: Realización de actividades recreativas o de ocio para controlarse en situaciones generadoras de estrés.

Fuente: elaboración propia.

La distribución de la gráfica 19 permite ver que sólo el 40% de los practicantes realizan pausas activas en su día a día y momentos de ocio a lo largo de su proceso de práctica profesional para que puedan destensionarse. El 60% restantes deberían considerar el realizar actividades alternas que les permitan despejar la mente en algo relajante o divertido, que les genere descanso y de esta manera liberen sus cargas académicas.

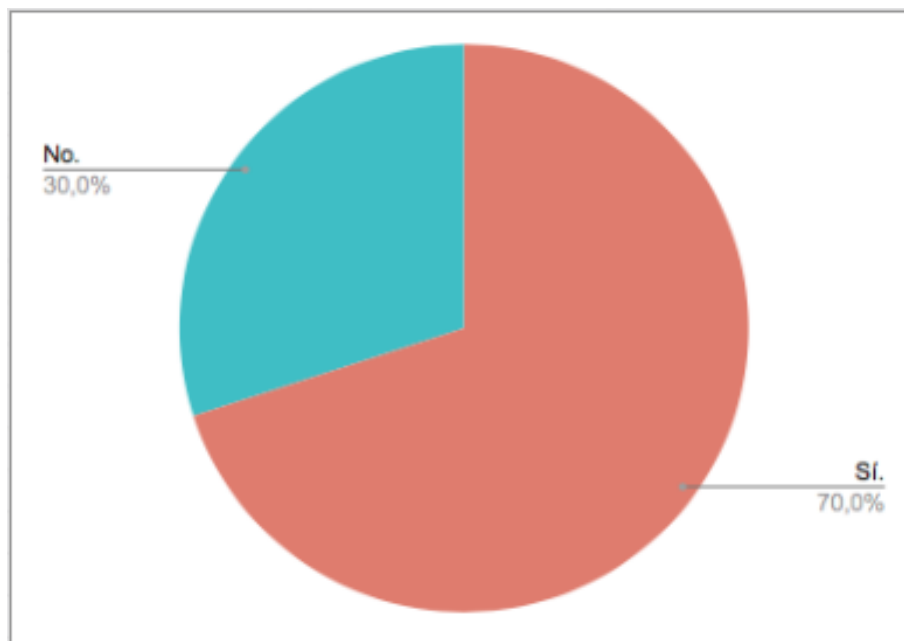


Gráfico 20: Frustración constante durante el proceso de práctica.

Fuente: elaboración propia.

En el gráfico 20 predominan los sentimientos de frustración de los practicantes en un 70% debido a las altas expectativas de aprendizaje. Otro motivo es que perciben que al llevar a cabo este proceso, su carrera no era lo que esperaban, ya sea por las actividades que realizaron y no tenían que ver con su ocupación, o porque en sus agencias de práctica no se les delegaban tareas acorde a una realidad profesional por temor de que al ser practicantes cometieran errores. Esta falta de confianza genera inseguridades y frustración a la hora de desempeñar el rol fuera de la academia, lo que al final se traduce como una preocupación por el papel del psicólogo en la sociedad.

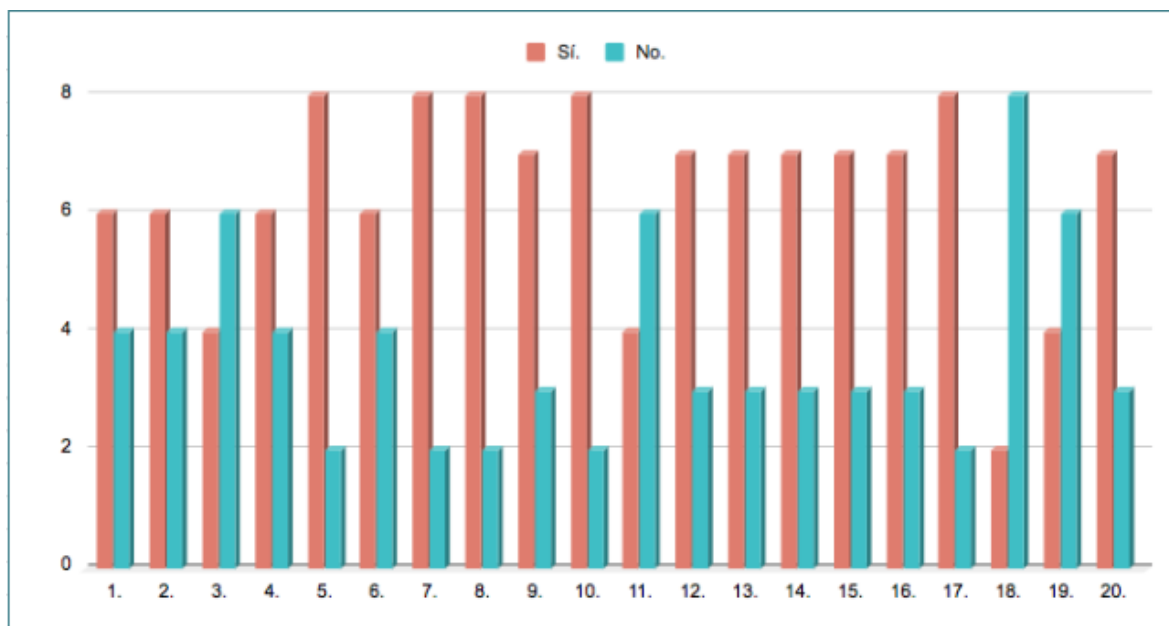


Gráfico 21: Representación general de los resultados del cuestionario Regul-arte.

Fuente: elaboración propia.

En la anterior representación gráfica se muestran los datos arrojados por el instrumento a nivel general, del cual se perciben altos niveles de estrés en estudiantes que se encuentran realizando sus prácticas académicas profesionales. De acuerdo a los gráficos 1, 2, 4 y 6 se puede decir que en su mayoría, los estudiantes se encuentran presionados frente a la competencia de otros practicantes pues se sienten intimidados por el rendimiento de ellos. La gráfica también muestra que son incapaces de realizar entregas de trabajos cuando están cortos de tiempo o tienen límites de entrega. Se perciben ideas negativas recurrentes sobre el desempeño del trabajo que realizan en sus agencias de prácticas; así mismo, sienten excesiva preocupación cuando deben realizar tareas complejas o cuando creen que no tienen la capacidad para cumplir con las exigencias establecidas.

De acuerdo a los gráficos 5, 7, 8, 10 y 17 los practicantes se sienten nerviosos cuando el jefe a cargo evalúa su desempeño en práctica, pues esto genera tensión en el trabajo que

realizan sintiéndose ansiosos cuando no entienden alguna actividad que deben hacer. Hay quienes llegan a angustiarse por entregas en tiempos límites, lo que les produce una irritabilidad frecuente.

Los gráficos 3, 11 y 19 refieren que son pocos los estudiantes que sudan o transpiran constantemente cuando se sienten preocupados; la misma cantidad de estudiantes son los que consideran que las habilidades teóricas aprendidas en la carrera les fueron útiles para controlarse emocionalmente en situaciones estresantes; y son aquellos que realizan actividades recreativas o de ocio que les permiten regularse frente a dichas situaciones; en otros términos, son los practicantes que menos se estresan al desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces para el manejo de esta problemática.

Estadísticas significativas expresadas en los gráficos 9, 12, 13, 14, 15, 16 y 20 permiten inferir que en su mayoría a los estudiantes les cuesta conciliar el sueño por la preocupación que les generan las entregas de trabajos entorno a su práctica. En estos casos, el rendimiento académico o profesional de las prácticas se ha visto afectado o disminuido por un cansancio constante y temor por no cumplir con las obligaciones que les son asignadas en sus lugares de práctica. Este cúmulo de sentimientos los lleva a estar poco motivados a lo largo de ese proceso. Como si fuera poco, también expresan haber tenido dificultades para concentrarse lo que aumenta la angustia y frustración por su rendimiento y desempeño profesional porque sienten que las prácticas definen gran parte de su futuro laboral.

En general, son pocos los practicantes que muestran sintomatología fisiológica del estrés tales como la hiperventilación y la transpiración o sudoración en momentos donde llegan a estar muy preocupados o estresados. Otra generalización tiene que ver con temores que son realmente anticipatorios, es decir, pensamientos ansiosos relacionados con sus capacidades y habilidades para desempeñarse en sus lugares de práctica y cumplir satisfactoriamente con estas demandas logrando así un buen rendimiento acorde al rol profesional.

Situaciones estresantes percibidas por practicantes de psicología.

En este primer capítulo se hablará de las situaciones estresantes percibidas por practicantes de Psicología, pues se sabe que el estrés es algo que se aprecia en la mayoría de estudiantes universitarios. Estos al estar inmersos en una institución académica, deben mantenerse activos como alumnos para así egresar de dicha institución; este hecho suele ser una experiencia percibida por muchos como estresante, especialmente en los últimos semestres pues es cuando ponen a prueba todos sus conocimientos aprendidos.

La universidad representa en sí misma, un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que se puede experimentar momentáneamente una falta de control sobre las situaciones que se perciben como generadoras de estrés.

Se destacaron como estresores académicos el excesivo trabajo para la casa, la entrega de estos mismos, competencia con compañeros de carrera, los tipos de personalidad y carácter de los profesores o jefes responsables en lugares de práctica, los trabajos a realizar, el no entender o saber cómo resolver ciertas situaciones que se plantean en la práctica, la necesidad de profundizar su formación en temas prácticos pues la teoría se queda corta a la hora de llevarlos a cabo, y uno de los más comunes: el tiempo límite.

De lo indagado por los practicantes se puede decir que persisten diferentes temores: entre ellos el temor a no estar preparado/a para realizar las funciones asignadas en lugares de prácticas, temor al no saber cómo responder frente al otro, esto en cuanto a las prácticas clínicas donde los pacientes esperan “algo” de los psicólogos, temor a la frustración personal, temores anticipatorios, y se evidencia cierto temor al empoderamiento del rol.

Es importante señalar que desde la experiencia subjetiva del estrés por parte de los participantes se pudieron encontrar características en común, por ejemplo, muchos de ellos perciben su lugar de práctica como un ambiente de extrema competencia, no sólo consigo

mismos sino con los otros, pues al ver el trabajo de otros se sienten en la necesidad de cumplir y desempeñarse con el mismo rigor, sin tener presente si cuentan o no las capacidades para hacerlo, es decir, que se sienten en la obligación de igualarse al otro o incluso superarlo, lo cual les genera en sí una constante angustia por autoevaluar su rendimiento. Esto está ligado íntimamente con la autoexigencia; pues no quieren perder esa capacidad de controlar y manejar su rendimiento con la finalidad de generar resultados positivos.

Otro factor que aparece repetitivamente es la motivación pero percibida de manera negativa. La mayoría de los practicantes se sienten muy frustrados y desmotivados en su proceso formativo de práctica pues al ver la realidad de su vida laboral pierden no sólo el interés en lo que hacen sino que consideran que sus prácticas no ameritan el esfuerzo que deben realizar. Para ellos representan un desafío que muchos no quieren correr el riesgo de cumplir y es por este tipo de cosas que desertan estudiantes antes de culminar su proceso académico.

Estas situaciones estresantes también tienen que ver con sucesos importantes de la vida como la muerte de un familiar, un rompimiento amoroso, algún tipo de duelo emocional, sentimientos de soledad, cambios en el estilo de vida, en hábitos de sueño, dificultades económicas y las limitaciones que estas traen, la combinación de empleo con estudios o la realización de práctica académica en conjunto con el trabajo de grado, pues estas dos exigen demasiadas demandas a los estudiantes generando mucha tensión y presión.

Entran en juego las creencias personales no sólo sobre ellos mismos sino las percepciones que pueden tener los otros; específicamente, las que tienen que ver con la evaluación que hacen de ellos mismos a nivel general. Estas situaciones tienen consecuencias negativas que afectan la complejidad del ser humano, y como si fuera poco su percepción y su ser emocional.

El componente emocional está relacionado con el estrés de acuerdo a la forma en que interactúan los practicantes con sus sentimientos; pues si bien este factor produce un desequilibrio emocional causando frustración, ira o irritabilidad, tristeza, angustia,

desesperanza, desmotivación, entre otros, también tiene que ver con cómo los estudiantes manejan esas situaciones que perciben como altamente amenazantes, y ahí entran en juego habilidades como el control de impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia y la empatía.

También se perciben estímulos estresantes pequeños que aún así causan cierto desequilibrio en la necesidad de control de los estudiantes por tener todo en orden como un embotellamiento de tráfico, irritaciones menores de todo tipo, en las universidades públicas afectan factores como los paros o huelgas pues estas causan alteraciones en la normalidad académica, etc.

Otro factor generador de estrés está relacionado con la percepción que los estudiantes tienen de la práctica, pues muchos en vez de verla de manera positiva como un momento formativo en el que pueden aplicar sus conocimientos y complementarlos; la perciben como una situación amenazante. Esto se entiende porque hay estudiantes que lograron desarrollar las competencias necesarias para dar respuestas a retos profesional, pero hay otros quienes tuvieron dificultades en su proceso formativo y no pudieron desenvolverse con éxito. Adicional a esto, hay estudiantes que logran desarrollar competencias o estrategias efectivas para afrontar altas demandas académicas, los que no cuentan con estas capacidades son los mayormente afectados por estrés.

Por último, es pertinente hablar del estrés asociado a la falta de experiencias prácticas formativas y de praxis profesional; pues aplicar lo aprendido no es algo sencillo, menos si a lo largo de la carrera no se han realizado actividades que se salgan de lo teórico. El conocimiento está o se puede aprender pero llevarlo a la realidad es un proceso que resulta muy complejo, y por lo tanto estresante.

Recursos personales.

Este capítulo está inspirado en la segunda sesión que se realizó con los practicantes participantes de los encuentros arte terapéuticos. Independientemente de la técnica artística que utilizaron, el objetivo de la actividad era que cada uno reconociera sus recursos y cuáles de ellos podían emplear en situaciones estresantes para así regular un poco los componentes fisiológico, cognitivo y emocional producto del estrés académico.

Algunos de los participantes reconocieron como recursos diferentes actividades que aunque han realizado antes, en diferentes momentos de sus vidas, no las tuvieron en cuenta para el manejo de situaciones estresantes en su proceso de práctica profesional, entre ellos, técnicas corporales y deportivas como yoga, natación y ciclismo. Muchos de los recursos son actividades muy simples pero que logran aliviar la gran carga que genera llevar a cabo la práctica profesional.

La evitación o distracción son dos técnicas empleadas como estrategias de manejo del estrés, los practicantes las ejecutan con actividades como salir de casa o fiesta para olvidarse de la carga académica, concentrarse en actividades que generan placer o goce como irse de paseo o de viaje a lugares fuera de la ciudad, compartir con amigos, ir a cine o simplemente mejorando hábitos de sueño y dormir un poco más.

Un recurso que resulta importante no sólo para el estrés sino en la vida cotidiana es la búsqueda de apoyo social, pues resulta muy tranquilizador poder expresar a padres o amigos aquellos sentimientos que los acompañan en este proceso tan importante; también el acto de pedir consejos u orientación a compañeros, jefes o asesores de práctica; esto con la finalidad de buscar posibles soluciones a problemáticas académicas.

Poder expresarse emocionalmente y abrirse de diferentes formas para no reprimir sentimientos negativos que afecten el psiquismo y la cognición de los practicantes es otra

técnica fundamental, de esta manera, se puede descargar el mal humor, no con otros, sino de manera más sana, y así evitar la irritabilidad con la familia, amigos o compañeros profesionales. Desahogarse emocionalmente con la pareja sentimental también puede ser un recurso válido, pues muchas veces una mirada tierna o el contacto humano ayudan a matizar la hostilidad del ambiente. Así mismo, hay asesores de práctica que suelen hacer contención emocional cuando los practicantes llegan a sentirse muy angustiados o frustrados por situaciones concretas en sus agencias. El acompañamiento profesional fue percibido como un recurso importante por los practicantes.

Para otros, la religión es un asunto muy importante, no sólo por sus creencias personales y lo que estas les simbolizan sino porque a través de ella pueden pedir ayuda espiritual o encontrar tranquilidad en el hecho de asistir a la iglesia, orar y confiar en Dios.

Hay practicantes con una estructura de personalidad más organizada que prefieren focalizarse en la problemática que les genera estrés para poder resolverlo y librar de manera elaborada la pérdida del control por la emocionalidad que este puede generar. Entre ellos aplican estrategias tales como analizar las causas del problema, ejecutar un plan de acción y pensar en posibles soluciones, esta resulta una manera más racional de dar solución a sus afecciones de estrés.

Para los estudiantes reevaluar positivamente las situaciones que generan estrés o tensión puede resultar muy eficaz para disminuir el malestar que estas producen, consiste en ver aspectos positivos de las problemáticas, comprender que hay cosas más importantes y *reconocer que se puede salir de esa porque se ha salido de cosas peores.*

De manera más personal, la introspección y el control de impulsos son nombrados por uno de los participantes como su forma de lidiar con las emociones negativas producto del estrés; expresó que de esta manera logra un *darse cuenta*, de sus faltas, de sus errores e incluso de sus capacidades para así mejorarlo y que no le simbolicen un problema.

Instrumentos como la guitarra, y en general la música, pueden ser muy funcionales a la hora de liberarse de tensiones, pues al ser una pasión para quien lo practique se convierte en una *pausa activa* de las rutinas cotidianas.

Entre otras opiniones, la voluntariedad del otro resulta una herramienta importante para los estudiantes, pues en el proceso de práctica el apoyo y las ganas de ayudar por parte de otros se convierte en un impulso muy valorado por ellos.

Compartir momentos a solas y buscar actividades de ocio que rompan la rutina como pintar o meditar suelen servir para el manejo del estrés al ser actividades que generan disfrute; de estas ideas surgieron las propuestas arte terapéuticas que se trabajaron como instrumento de la investigación. Por eso los encuentros de arte terapia resultaron para los participantes un recurso importante en el momento de su aplicación, ya que fue cerca de la finalización del semestre lo que significó para ellos una manera agradable de disminuir el estrés y un espacio de descargue emocional.

Por último pero no menos significativo, uno de los practicantes nombró el entendimiento como uno de sus recursos, pues *“entender es un pequeño logro”*.

Afrontamiento experiencial desde el arte.

Los estudiantes en su ambiente universitario deben generar estrategias de afrontamiento, pues estas están relacionadas de manera objetiva con el estrés, de esta manera se vuelven un mediador entre los estresores y la sintomatología fisiológica y emocional que el estrés produce.

El afrontamiento se entiende como la conglomeración de esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a manejar, minimizar y tolerar las demandas internas y externas de una determinada situación estresante (Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez, 2003). De acuerdo a la

manera en como se abordan el estrés, los estudiantes adquieren herramientas capaces de incentivar estilos de vida saludables con los cuales logran mantener un equilibrio integral entre lo físico, lo intelectual, espiritual y emocional en pro de su autorrealización como personas y posteriormente como psicólogos profesionales.

De lo percibido en los encuentros arte terapéuticos se puede decir que ciertas estrategias de afrontamiento están ligadas a los mecanismos de defensa que emplean los estudiantes para hacer frente al estrés o situaciones generadoras de este para evitar afecciones muy críticas. Son estrategias inconscientes que usan para reducir la ansiedad e impacto de los estresores, de estas se hablará más adelante.

A continuación se describen los encuentros arte terapéuticos realizados como instrumento de abordaje para un manejo efectivo del estrés académico y las actividades artísticas realizadas bajo instrucciones dadas a los participantes. En la primera sesión se estableció el encuadre con cada uno de ellos, se contextualizaron un poco de las dinámicas de las actividades a realizar en cada encuentro y de la finalidad de la investigación, abiertamente todos decidieron participar y *fluir* sesión a sesión.

Para todos los participantes la primera actividad que se realizó fue el reconocimiento de situaciones estresantes mediante la elaboración de un collage, esta técnica no sólo permitió el objetivo de la sesión sino también una descripción personal de cada uno de los participantes, pues inconscientemente en el collage dejaron entrever asuntos personales. Posteriormente los participantes procedieron a poner en palabras lo que acababan de poner en imágenes; las abstracciones de cada obra sólo pudieron ser entendidas a través de una entrevista semi-estructurada al final de la sesión.

De la revisión bibliográfica realizada para la investigación se entendió que el proceso creativo es instantáneo, es el producto de algo que le surge al cliente, en este caso, a los

practicantes; por tal motivo desde el arte terapia este proceso no se puede interrumpir, de ahí que las siguientes actividades realizadas por cada uno fueron muy subjetivas, pues estaba a su elección elaborar algo artístico desde su sentir. Este fue sin desmeritar los otros encuentros, el más significativo, pues fue interesante ver como cada participante hacía consciencia de sus recursos cuando pensaban que lo único que tenían en ese momento eran cosas negativas y problemas. Al indagar uno a uno sus gustos, preferencias, hobbies, etc, dieron cuenta de que de todo lo que habían hecho al menos una vez en su vida les podría servir en ese momento y en otros a controlar un poco el estrés académico que los agobiaba.

En el último encuentro se hizo el cierre de este corto proceso; se resumió verbalmente lo significativo que fue para cada uno ser participe de esta experiencia; al final no sólo quedaron las obras artísticas de cada participante también mucho agradecimiento, de parte de ellos y de la mía, pues sin su esencia la belleza de cada encuentro no hubiese podido ser.

Resulta valioso resaltar que aunque los practicantes no tenían habilidades artísticas profesionales o avanzadas, pusieron toda su disposición para disfrutar de los espacios ofrecidos, nunca estuvieron pendiente de si el producto final no cumplía con los parámetros estéticos establecidos por el arte.

El crear como proceso les sirvió a cada uno de ellos como una estrategia significativa para aliviar el estrés mediante las técnicas empleadas a su elección, y el resultado de cada obra les permitió llevarse a modo de devolución algo que desconocían de ellos, o que en medio de su rutina diaria no podían ver o entender.

El arte terapia al tener como base la actividad artística permitió emplear estrategias, técnicas y herramientas que pueden usarse/aplicarse de manera grupal o individual, con o sin intervención de un terapeuta; en el caso de esta investigación aunque no fue una intervención realizada por un profesional, si se tocaron aspectos psicológicos de cada uno de los

participantes. Todos los encuentros se hicieron de manera individual para fortalecer la relación con cada uno de ellos y permitir que todo lo que surgiera fuera subjetivo y no se viera interrumpido por juicios, pensamientos o el sentir de los otros.

Desde su experiencia los practicantes confirmaron una notoria reducción de estrés académico relacionada al uso de la actividad gráfica, herramientas artísticas y del proceso creativo como una consecuente disminución de las emociones negativas al finalizar cada una de las sesiones.

Discusión de los resultados.

Esta investigación tuvo como objetivo validar la eficacia del proceso creativo como parte del arte terapia para el manejo del estrés académico en practicantes de Psicología. Para ello se evaluaron las situaciones estresantes más recurrentes en prácticas profesionales y los recursos personales de cada participante para trabajarlos en actividades artísticas permitiendo así su expresión y elaboración.

La realización de la práctica profesional se considera un requisito que los estudiantes de la Universidad de Antioquia deben realizar para obtener su titulación como psicólogos, este periodo se considera uno de los más críticos del proceso académico y genera un gran impacto en la vida de los estudiantes, debido a que en esta etapa se requiere una mayor responsabilidad, entrega y compromiso por parte de ellos, lo cual puede significar una carga muy grande y menor disponibilidad de tiempo para otras actividades que estos pudieran tener. Estar involucrado en estas situaciones produce en su mayoría estrés, ansiedad y angustia que al combinarse con obligaciones como la realización del trabajo de grado y cumplimiento de

trabajos de otras materias incrementa los niveles de estrés, todo esto está ligado no sólo a la culminación exitosa de sus materias y prácticas sino a su carrera profesional como tal.

Algo que resulta curioso, es que al iniciar la carrera los estudiantes de Psicología aprenden técnicas y herramientas que les permiten gestionar emociones de todo tipo como: ansiedad, tristeza, frustración, ira, entre otros, estrés académico. Se espera que al tener estos conocimientos, ellos lo apliquen en sus procesos personales, especialmente en aquellos que pueden ser muy estresantes como el proceso de práctica profesional, sin embargo, como lo arrojó el cuestionario aplicado, ellos no lo hacen, y esto está relacionado con el hecho de que no se sienten en la capacidad personal de saber cómo sobrellevar estas abrumadoras situaciones a tal punto que puede verse afectado su rendimiento académico, y en el peor de casos, dejan su lugar de práctica o pierdan el semestre.

Una de las mayores fuentes de estrés es la falta de tiempo. Según (Barraza, 2010) la percepción que se tiene de esta se debe a dos tipos de factores: internos y externos; el primero de ellos está ligado a la personalidad tipo A y la mala organización personal del tiempo; el segundo factor está relacionado con distractores que alejan a los estudiantes de cumplir con sus finalidades académicas. Para evitar que la falta de tiempo les genere estrés, estos deben redefinir sus prioridades y organizar sus tareas teniendo en cuenta el tiempo que tienen disponible; así mismo deben buscar espacios que los lleven a cumplir a cabalidad con sus actividades académicas pendientes. Cuando no se trabaja de esta forma, es posible que los practicantes se abrumen por la falta de tiempo y empiecen a sentirse ansiosos y angustiados.

En la investigación se encontró que la mayoría de la población presenta sintomatología del estrés; teniendo en cuenta esto cabe resaltar que aunque en gran parte la muestra estuvo compuesta por mujeres, no se puede afirmar si la población al haber sido en mayor grado masculina los resultados coincidirían.

El arte terapia resultó muy útil para nivelar la presión que sienten los practicantes frente a los tipos de casos, la población de trabajo y la relación con los pacientes o usuarios atendidos de acuerdo a la agencia de práctica, estos factores contribuyeron a generar mayor grado de angustia facilitando la aparición y consecuencias del estrés en sus procesos. Así mismo, tareas como la creación de planes terapéuticos o planes de acción, establecimiento de metas personales, percepción del trabajo realizado, constante comunicación con personal de trabajo, jefes y asesores de práctica, y el ambiente en el que todo esto se desenvuelve son generadores de estrés.

La investigación comprobó que el nivel académico no parece ser significativo, pues se observó una prevalencia de estrés en estudiantes de octavo a décimo semestre que realizaban sus prácticas profesionales independientemente del nivel en el que se encontraban, es decir, primera, segunda o tercera práctica profesional; esta premisa reafirma que el estrés no es sólo el resultado de alteraciones perceptivas internas sino factores externos que el ambiente crea en los practicantes. Una investigación realizada en el 2010 reforzó lo encontrado en este estudio, pues estableció que las diferencias ambientales en las agencias de práctica pueden alterar significativamente el nivel de desempeño y rendimiento de los practicantes (Palacio, 2010). A modo de conclusión, se podría decir que con el hecho de mejorar la percepción que tienen los practicantes del ambiente de su agencia de práctica ayudaría significativamente a disminuir el estrés que les produce; evaluar positivamente la percepción de su trabajo realizado también conducirá al mismo fin.

A lo largo de la investigación resulta valioso resaltar un factor muy nombrado por los practicantes, el económico. Los participantes que recibían remuneración monetaria no presentaban altos grados de estrés, o al menos no relacionados a factores externos, pues afirmaban que *su trabajo valía la pena* al ser pago, por lo que algunos de ellos veían este factor

como una motivación para mejorar su desempeño; completamente opuesto al resto de sus compañeros que no recibían remuneración económica.

En este capítulo se han discutido aspectos relevantes encontrados en la investigación, sin embargo, englobando los resultados mencionados en el capítulo anterior es pertinente resaltar que las causas principales del estrés académico están relacionadas con: áreas de trabajo que no satisfacen la intención de los practicantes, percepciones negativas o irracionales del trabajo que realizan, tiempo límite para realizar actividades o trabajos y un ambiente laboral abrumador; aunque no todos estos factores pueden ser controlados por los practicantes el reconocerlos o entenderlos como generadores de estrés puede llevarlos a plantearse posibles soluciones para enfrentarlos.

Analizando y comprobando la información arrojada por la investigación con otros estudios realizados similares a este; se permitió concluir la efectividad del proceso creativo y el arte terapia como herramienta para el manejo del estrés; dentro de su funcionalidad también está destinada para tratar trastornos y problemas psicológicos y conductuales, ya que les permite a los participantes el autoconocimiento, la regulación emocional, específicamente, canalizar las emociones negativas, procesos de introspección y desarrollo personal.

En la investigación se evidenció que este tipo de herramienta puede ser muy útil para estudiantes con personalidades introspectivas o tímidas pues les ofrece excelentes resultados, como lo decía Edith Krammer *“En el acto creativo el conflicto se re-experimenta, se resuelve, se reintegra”*, o en palabras de Malchiodi *“El crear, como proceso, se ha comprobado como una actividad que alivia el estrés mediante distintas formas y técnicas”*

Los resultados indican que si bien se evidenció una disminución efectiva del estrés a través del uso del arte terapia, esta fue más significativa para la regulación de emociones negativas, el

autoconocimiento, la expresión de miedos, temores y sentimientos, tomar conciencia de posibles soluciones a sus problemáticas y la autoexploración de cada uno de los participantes que asistieron a los encuentros arte terapéuticos, de esta forma se pudo realizar el objetivo general de la investigación, el cuál era validar la efectividad del proceso creativo como herramienta para el manejo del estrés académico en estudiantes practicantes de psicología.

Es relevante mencionar que si bien la metodología dio resultados, al inicio de la investigación esta fue planteada de manera estructurada basando los encuentros arte terapéuticos con talleres con actividades definidas previamente; sin embargo, cuándo se hizo la revisión teórica respecto al arte terapia, tuvo que hacerse un cambio necesario en este planteamiento, pues si bien los encuentros arte terapéuticos aún se iban a realizar, se debió cambiar completamente la estructura de los mismos, pues se tenía que respetar los fundamentos del proceso creativo, el cuál consiste en que el acto de crear debe ser personal, esporádico e instantáneo y no puede estar influenciado por agentes ni juicios externos por parte de alguien que no sea el creador del resultado artístico. De estos resultados, se puede decir que al final de cada sesión se vieron los frutos de los encuentros, pues quedaron productos artísticos que contaban historias indescrifables y encantadoras, cada uno de ellos hizo parte de una hoja del libro abierto que fueron sus creadores. Como dijeron algunos de ellos, más que suavizar el estrés, el realizar actividades artísticas los llevó a tener un espacio en el que pudieron expresarse y conocerse, donde le dieron un lugar a sus emociones, problemas, conflictos internos, etc; un lugar para ellos en medio de la caótica rutina diaria de estudiantes que se encuentran realizando prácticas profesionales.

Es una técnica muy efectiva para todo tipo de problemáticas, pues los participantes pueden expresar de múltiples maneras y con diferentes materiales sus malestares y vivencias; es una técnica aplicable para todo tipo de población, niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.

Resulta importante resaltar que aunque la técnica trabajada en esta investigación consistió en el proceso creativo, el arte terapia no es una herramienta limitada sino completa pues no sólo se pueden trabajar todo tipo de artes plásticas, también puede emplear terapias alternativas como la música, la danza, la risa y el humor, teatro y escritura; esta completitud le permite a los participantes adaptarse o identificarse con una de tantas opciones y empezar a través de ellas sus procesos personales.

Huss et al. (2012) y Drake & Winner (2012a, 2012b) encontraron en sus investigaciones que las actividades artísticas pueden usarse como un medio que permite la expresión o distracción de los estresores. Los resultados arrojados por esta investigación evidencian que ambos usos facilitan la disminución tanto de las emociones negativas como del estrés académico.

La parte instrumental de la investigación no sólo valida y da fuerza a los objetivos planteados inicialmente, pues sustenta los resultados experimentales obtenidos. Así mismo refleja lo encontrado por Dilawari y Tripathi (2014) y Malchiodi (2005); quienes señalaron que la realización de actividades artísticas podían aliviar significativamente el estrés cotidiano permitiendo que las personas se centraran en solucionar sus problemas o bien se alejaran de los mismos, esto es posible mediante un tipo de actividad que les permita re-experimental o resignificar placer.

Esta investigación tiene un foco que pocas tienen, pues si bien está enfocada en el arte terapia, se decidió trabajar una técnica en especial para aplicar, el proceso creativo. Esta por su influencia en la actividad artística busca apoyar la salud psicológica de los practicantes estableciendo una relación entre su mente y cuerpo, de esta manera ellos pueden contemplar percepciones de sí mismos y tener una visión global de sus emociones, habilidades y recursos.

Cómo se mencionó anteriormente, aunque se evidenciaron cambios en los niveles de estrés de los practicantes participantes de los encuentros arte terapéuticos, es importante resaltar que

no se puede explicar cómo se llevó a cabo este proceso ni afirmar si la intervención arte terapéutica fue la verdadera cuasante de dicho cambio; esto se enfoca al reconocimiento de que fueron muy pocos encuentros los que se realizaron para darle consistencia a la validez del proceso creativo como herramienta efectiva para la disminución del estrés académico, lo que se sugiere hacer es seguir con la elaboración de los talleres arte terapéuticos, y de esta forma volver más sólida la investigación aquí realizada. Esto también se explica por los alcances de cualquier intervención psicológica y terapéutica, pues se sabe que los efectos no son inmediatos y requieren tiempo, disciplina y cooperación por parte del cliente, en este caso, los practicantes.

De lo esperado con esta investigación, se lograron los objetivos propuestos, dentro de los cuáles estaban:

- Evaluar los niveles de estrés en estudiantes de psicología de la facultad de ciencias sociales y humanas de la Universidad de Antioquia que se encontraban realizando sus procesos de práctica profesional; para este objetivo.
- Reconocer los beneficios de la aplicabilidad del arte terapia para los estudiantes de psicología que presentaban niveles de estrés académico.
- Realizar encuentros arte terapéuticos con aquellos que puntuaron altos niveles de estrés para validar la efectividad del proceso creativo como herramienta para manejo del estrés en practicantes.

En resumen, esta investigación confirma la relación de el proceso creativo en la valoración de la actividad artística como una herramienta capaz de disminuir el estrés académico en practicantes de Psicología. Por último, se invita a seguir investigando sobre la aplicación de esta herramienta para el abordaje de la problemática.

Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones.

Conclusiones.

A continuación se exponen las conclusiones a las cuales se llegó al culminar la investigación.

- El estrés académico es frecuente en la mayoría de estudiantes, hay quienes lo padecen al principio de la carrera, otros en semestres intermedios, pero en su mayoría lo hacen quienes están próximos a graduarse, especialmente aquellos que están realizando su proceso de prácticas profesionales y los que están elaborando su tesis académica, pues estos dos factores son altamente exigentes y demandantes para los estudiantes.
- El nivel de estrés de los practicantes es tal que los lleva presentar agotamiento emocional, baja realización personal, malestar en el ambiente académico-profesional, e incluso despersonalización.
- Los factores que más generan estrés en los estudiantes están relacionados con la sobrecarga de trabajos, el tipo de actividad requerida a realizar de acuerdo a su perfil, evaluación de su desempeño y evidente disminución de tiempo para realizar actividades de carácter familiar, social e incluso personal.
- El proceso creativo sí es un método eficaz para el manejo del estrés, se validó que los practicantes mencionaron estados de tranquilidad, serenidad, desconexión de sus problemáticas durante y después de los encuentros arte terapéuticos.
- A través de los encuentros arte terapéuticos, se comprobó que el trabajo individual con los participantes a través del proceso creativo mejora notablemente las relaciones interpersonales, pues el arte los lleva a elevar su autoestima y autocontrol, el desarrollo de estas habilidades potencia una socialización sana con los otros.

- Se reconoció la importancia de los espacios para la elaboración de los talleres al ser un factor que influenció mucho la respuesta de los practicantes, esto está ligado con la comodidad y la intimidad de los involucrados.
- Es importante potenciar la creatividad de los practicantes en estos procesos, pues de este elemento depende el resultado de la sesión. Por tal motivo no es eficiente obligarlos a realizar una actividad específica, debe ser algo que a ellos les nazca hacer desde su sentir y su ser.
- A pesar de las investigaciones revisadas sobre arte terapia y el abordaje del estrés, es necesario resaltar que es más significativa en el control y expresión emocional, e incentivar relaciones interpersonales.
- El arte terapia es una herramienta muy funcional, pero son pocas las personas que se han especializado en el ámbito y tienen la formación necesaria para aplicarla, específicamente en Colombia y en Medellín.
- Existe una necesidad real de formación preventiva para los estudiantes próximos a empezar su proceso de práctica profesional y los que ya lo están realizando.

Recomendaciones.

Tomando en cuenta los resultados obtenidos, se elaboraron una serie de recomendaciones para el manejo del estrés académico que permitirían disminuir, prevenir o controlar los altos niveles de este padecimiento en practicantes de Psicología, no sólo aquellos que están realizando este proceso, sino para los que próximamente lo empezarán.

- Establecer el inicio de un programa académico formativo de herramientas y técnicas que les permitan a los futuros practicantes desarrollar habilidades y actitudes de resolución de problemas, tolerancia a la frustración, control de impulsos, manejo

adecuado del tiempo, etc; para que aborden adecuadamente próximas problemáticas en el campo profesional.

- Proponer encuentros formativos que potencien habilidades personales útiles para los practicantes, por ejemplo, técnicas de autocontrol, manejo del estrés, de relajación, talleres de asertividad y espacios que fomenten el autoconocimiento.
- Incitar a los practicantes a realizar actividades extracurriculares que les generan goce y disfrute para regular la carga académica en sus procesos de práctica.
- Fomentar un ambiente tranquilo y de colaboración entre practicantes en las diferentes agencias de práctica, evitando así actitudes competitivas que le generen malestar a los estudiantes.
- Informar sobre la sintomatología del estrés académico, causas, consecuencias, cómo reconocerlo y cómo prevenirlo, esta información puede resultar muy útil para los practicantes y el abordaje de la problemática.
- Desarrollar talleres arte terapéuticos por parte de la facultad a modo de prevención, aunque la población a trabajar sean los practicantes, esta formación también le compete a docentes y administrativos.
- Aplicar las técnicas arte terapéuticas desarrolladas a lo largo de la investigación para regular y controlar las consecuencias fisiológicas, cognitivas, emocionales y psíquicas del estrés.
- Se recomienda un espacio específico para llevar a cabo los talleres de arte terapia como una herramienta efectiva para el manejo del estrés, pues estos espacios promueven la liberación emocional, expresión y entendimiento del self y procesos de introspección.
- Se sugiere ampliar la investigación realizada, pues esta trabajó con una población pequeña y sólo con practicantes de la facultad de Psicología en un solo semestre académico. Realizar un estudio confirmatorio con una población mayor y con

estudiantes de otras facultades permitiría validar la efectividad del arte terapia como técnica para el manejo del estrés.

- Plantear estrategias de afrontamiento de ansiedad y/o estrés en practicantes desde el área de bienestar estudiantil de la facultad de Psicología de la Universidad de Antioquia.
- Generar espacios de diálogo entre estudiantes, practicantes, docentes y asesores que permitan buscar soluciones a las problemáticas que surgen en las agencias de práctica.

Bibliografía.

- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82. Obtenido de <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Bucci, N., & Luna, M. (2012). Contrastación entre los modelos de estudio del estrés como soporte para la evaluación de los riesgos psicosociales en el trabajo. *Revista Digital de Investigación y Postgrado de la Universidad Nacional Experimental Politécnica "Antonio José de Sucre"*, 2(1), 21-38.
- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*(7), 77-82. Obtenido de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Callejón, M., & Granados, I. (2003). Creatividad, expresión y arte: terapia para una educación del siglo XXI. Un recurso para la integración. *Escuela Abierta: revista de investigación educativa*(6), 129-148. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=787691>
- Canales, L. (2011). Intervención cognitivo-conductual para la disminución del estrés en pacientes con cardiopatía isquémica. *Summa Psicológica*, Vol. 8, No1, 21-28 ISSN 0718-0446
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas H., y Valdez N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21 (2)365 – 392. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/994031.pdf>

- Dilawari, K. & Tripathi N. (2014). Art therapy: A creative and expressive process. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(1), 81-85.
- Drake, J. & Winner, E. (2012a). Confronting sadness through art-making: Distraction is more beneficial than venting. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts*, 6(3), 255-261.
- Drake, J. & Winner, E. (2012b). How children use drawing to regulate their emotions. *Cognition & Emotion*, 27(3), 1-9. DOI:10.1080/02699931.2012.720567
- Fredrickson, B. & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *American Psychological Society*, 13(2), 172-175.
- Herrera, D., Rodríguez, M., & Valverde, M. (2007). Validación del Inventario de Estrés Académico de Polo, Hernández y Pozo en Estudiantes Universitarios de la comuna de Concepción. *Tesis presentada a la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo para optar al grado académico de Magister en Adolescencia*. Chile. Obtenido de <https://spamelarf.files.wordpress.com/2010/09/cuanti2.pdf>
- Huet, V. & Holttum, S. (2016). Art therapy-based groups for work-related stress with staff in health and social care: An exploratory study. *The Arts in Psychotherapy*, 50, 46-57.
- Huss, E. (2012). Integrating strengths and stressors through combining dynamic phenomenological and social perspectives into art evaluations. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 451-455.
- Huss, E., Nuttman-Shwartz, O. & Altman, A. (2012). The role of collective symbols as enhancing resilience in children's art. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 52-59. DOI: 10.1016/j.aip.2011.11005
- Keller et al., "Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality", *Health Psychology*, September 2012
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emociones. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Descleé de Brouwer.

- López, B. (2004). Arte terapia. Otra forma de curar. *Educación y Futuro: revista de educación aplicada y experiencias educativas*, 1(10), 101-110. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2044648>
- López, M. (2011). La metodología expresionista en la educación artística y su contribución al arteterapia. *Arte, Individuo y Sociedad*, 23(1), 91-97. Obtenido de <https://revistas.ucm.es/index.php/ARIS/article/view/56545>
- Malchiodi, C. (2005). Expressive Therapies. En C. M. (editor), *Expressive Therapies*, Nueva York, Estados Unidos: Guilford Publication.
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22. Obtenido de <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687/770>
- Mazo, R., Londoño, K., & Gutiérrez, Y. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13(12), 121-134.
- Meichenbaum, D. (1988). *Manual de inoculación de estrés*. México: Martínez Roca.
- Méndez, F. X., Olivares, J. y Moreno, P. (1998). "Técnicas de reestructuración cognitiva." J. Olivares y F. X. Méndez (eds.), *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Biblioteca Nueva, pp. 409-442.
- Mercer, A., Warson, E. & Zhao, E. (2010). Visual journaling: An intervention to influence stress, anxiety and effect levels in medical students. *The Arts in Psychotherapy*, 37, 143- 148. doi:10.1016/j.aip.2009.12.003
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- O'Brien, A., Terry, D. & Jimmieson, N. (2008). Negative affectivity and responses to work stressors: An experimental study. *Anxiety, Stress and Coping*, 21(1), 55-83. doi:10.1080/10615800701529504

- Palacios, E. (2010). Prevalencia del Síndrome de Burnout en personal médico del centro militar. Tesis de licenciatura inédita. Universidad Mariano Gálvez, Guatemala.
- Regehr, C., Glancy, D. & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 15, 148(1): 1-11. DOI: 10.1016/j.jad.2012.11.026
- Slayton, S., D'Archer, J. & Kaplan, F. (2010). Outcomes studies on the efficacy of art therapy: A review of findings. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 27(3), 108-118. DOI:10.1080/07421656.2010.10129660
- Vanegas, M., González, M., & Landero, R. (2017). Un modelo estructural sobre la reducción del estrés utilizando material artístico. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para la inclusión social*(12), 79-94. Obtenido de <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/57563/51855>

Anexos.

Cuestionario regul-arte para estrés académico.

Cuestionario regul-arte para medir estrés académico.

El presente cuestionario tiene como objetivo reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de Psicología durante sus prácticas académicas. La sinceridad con que respondan a las siguientes preguntas será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y sólo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1. ¿Sientes presión ante la competencia de otros practicantes?

- Sí.
- No.

2. ¿Sí hay sobrecarga de entregas, casos o trabajos no te sientes capaz de realizarlos?

- Sí.
- No.

3. ¿Transpiras o sudas constantemente cuándo te sientes preocupado/a?

- Sí.
- No.

4. ¿Tienes ideas negativas recurrentes frente al desempeño/rendimiento de tu trabajo en tu lugar de prácticas?

- Sí.
- No.

5. ¿Te sientes nervioso/a cuándo evalúan tu desempeño en la práctica?

- Sí.
- No.

6. ¿La complejidad de tus funciones de práctica te generan excesiva preocupación?

- Sí.
- No.

7. ¿Te genera tensión el trabajo que debes realizar en tu lugar de práctica?

- Sí.
- No.

8. ¿Sientes ansiedad cuándo no entiendes algún trabajo que debes hacer en tu práctica?

- Sí.
- No.

9. ¿Te cuesta conciliar el sueño pensando en trabajos pendientes de la práctica?

- Sí.
- No.

10. ¿Te sientes angustiado/a por la entrega de trabajos/informes/historias clínicas en tiempos límites?

- Sí.
- No.

11. ¿Las herramientas teóricas aprendidas a lo largo de la carrera te han ayudado a afrontar situaciones estresantes en tu práctica?

- Sí.
- No.

12. ¿Tu rendimiento académico o en prácticas ha disminuido por un cansancio constante?

- Sí.
- No.

13. ¿Te produce temor no cumplir con las obligaciones asignadas en tu lugar de práctica?

- Sí.
- No.

14. ¿Te has sentido poco motivado/a en tu proceso de prácticas?

- Sí.
- No.

15. ¿Has tenido dificultad para concentrarte o estudiar en este proceso?

- Sí.
- No.

16. ¿Te sientes angustiado/a al realizar tus prácticas porque estas definen tu futuro profesional?

- Sí.
- No.

17. ¿Te has sentido irritado/a frecuentemente?

- Sí.
- No.

18. ¿Hiperventilas cuándo crees que no puedes cumplir con las demandas de tu práctica?

- Sí.
- No.

19. ¿Realizas actividades recreativas o de ocio para regularte frente a situaciones estresantes?

- Sí.
- No.

20. ¿Te has sentido frustrado/a constantemente durante tu proceso de práctica?

- Sí.
- No.

Consentimiento informado.

Consentimiento informado.

Yo, _____, con Cédula de Ciudadanía N° _____, manifiesto que de manera voluntaria quiero participar en el proyecto de investigación "El proceso creativo desde el arte terapia para el abordaje del manejo del estrés académico", a cargo de una estudiante de la Universidad de Antioquia, del programa de psicología. Se me ha informado que el objetivo de la investigación es participar de dos instrumentos, uno de ellos de medición de factores estresores y otro de estrategias de afrontamiento frente al estrés.

Entiendo que mi participación consiste en la realización de ambos instrumentos con el fin de recolección de datos para la investigación, teniendo en cuenta que el material sólo se usará para la presente investigación con fines académicos. Los datos y resultados que se presenten conservarán el anonimato de los participantes, de igual forma los datos que proporcione serán confidenciales y no se expondrá mi identidad.

Se me ha explicado que durante el proceso de investigación puedo hacer las preguntas que considere pertinentes, así mismo se me ha informado que puedo suspender mi participación en la investigación en el momento que lo desee, sin que esto traiga alguna consecuencia para mí.

PARTICIPANTE.

NOMBRE: _____

CÉDULA: _____

EDAD: _____

FIRMA: _____

Evidencia fotográfica: situaciones estresantes.



Fuente: registro propio.



Fuente: registro propio.



Fuente: registro propio.

Evidencia fotográfica: recursos personales.



Fuente: registro propio.



Fuente: registro propio.

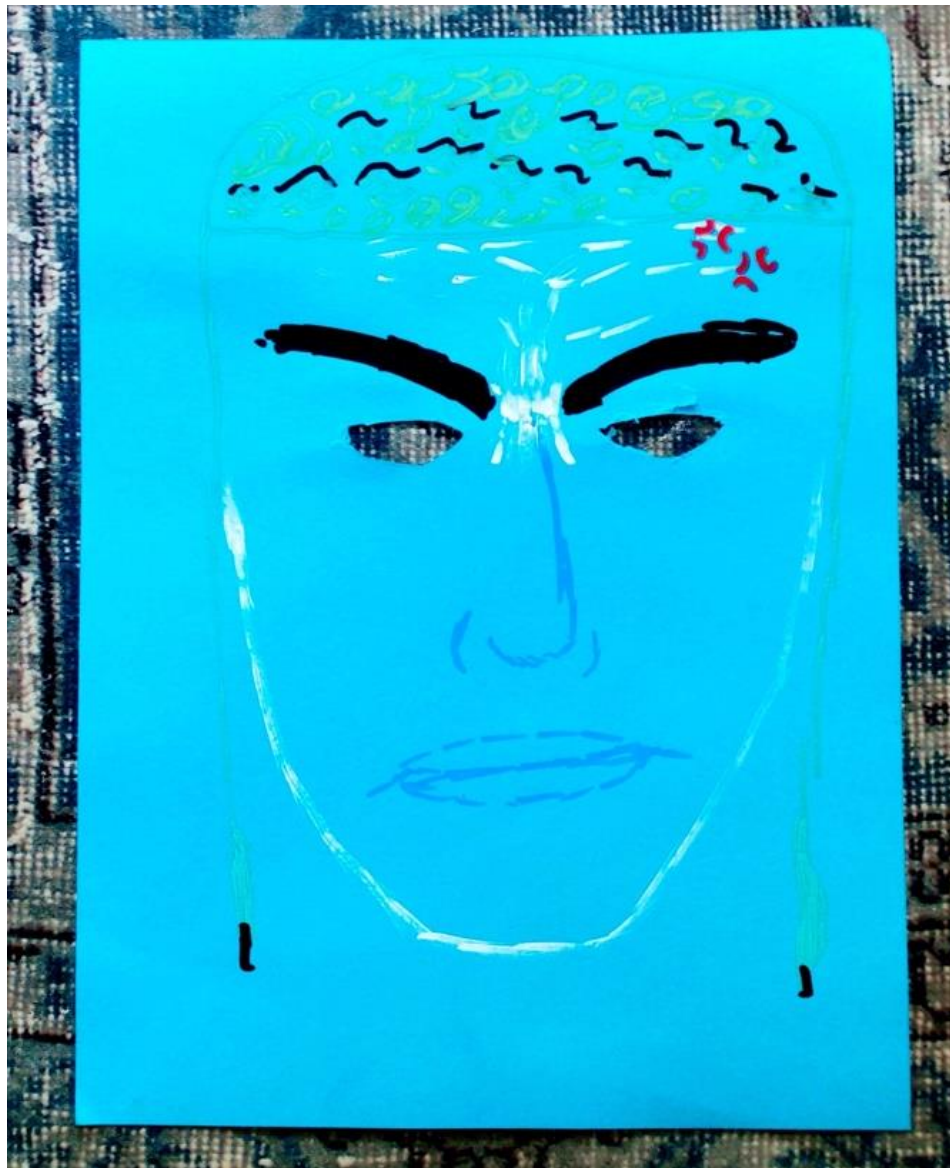


Fuente: registro propio.



Fuente: registro propio.

Evidencia fotográfica: afrontamiento experiencial desde el arte.



Fuente: registro propio.



Fuente: registro propio.



Fuente: registro propio.



Fuente: registro propio.