

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"NIVELES DE ESTRÉS EN PERSONAS QUE LLEVAN MENOS DE UN AÑO ESTUDIANDO
PINTURA Y AQUELLAS QUE LLEVAN MÁS DE DOS AÑOS EN DICHA ACTIVIDAD."**
TESIS DE GRADO

VERÓNICA ORBAUGH ABALDE
CARNET 26328-11

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, FEBRERO DE 2016
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"NIVELES DE ESTRÉS EN PERSONAS QUE LLEVAN MENOS DE UN AÑO ESTUDIANDO
PINTURA Y AQUELLAS QUE LLEVAN MÁS DE DOS AÑOS EN DICHA ACTIVIDAD."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
VERÓNICA ORBAUGH ABALDE

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, FEBRERO DE 2016
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. GLADYS ZAYDÉE JUAREZ HERNÁNDEZ DE CORADO

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LIC. LESLIE AGUSTIN SECHER VELA

Guatemala 8 de diciembre del 2,015

Señores
Miembros del Consejo
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Ciudad

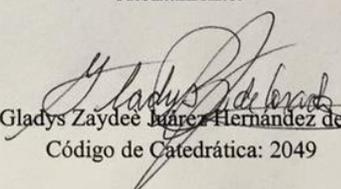
Estimados Señores:

Me es grato dirigirme a ustedes para presentar a su consideración el trabajo de tesis titulado:

Anteriormente "NIVELES DE ESTRÉS EN PERSONAS QUE LLEVAN MENOS DE UN AÑO ESTUDIANDO PINTURA Y AQUELLAS QUE LLEVAN MÁS DE DOS AÑOS EN DICHA ACTIVIDAD" realizado por la alumna Verónica Orbaugh Abalde con carné: 26328-11. Y así optar al título de Licenciado en Psicología Clínica.

He asesorado y revisado dicho documento y considero que cumple con todos los requisitos solicitados por la Facultad para su aprobación, por lo que me permito solicitar que se le nombre revisor final.

Atentamente.


M.A. Gladys Zaydee Juárez Hernández de Corado
Código de Catedrática: 2049



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 051308-2016

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante VERÓNICA ORBAUGH ABALDE, Carnet 26328-11 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05610-2016 de fecha 8 de enero de 2016, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"NIVELES DE ESTRÉS EN PERSONAS QUE LLEVAN MENOS DE UN AÑO ESTUDIANDO PINTURA Y AQUELLAS QUE LLEVAN MÁS DE DOS AÑOS EN DICHA ACTIVIDAD."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 4 días del mes de febrero del año 2016.

 Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad

Irene Ruiz Godoy
MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODÓY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Índice

I.	Introducción	10
II.	Planteamiento del problema	28
2.1	Objetivos	29
2.1.1	Objetivo General	29
2.1.2	Objetivos Específicos	29
2.2	Variables o elementos de estudio	29
2.3	Definición de variables	29
2.3.1	Definición conceptual	29
2.3.2	Definición operacional	30
2.4	Alcances y límites	30
2.4.1	Alcances	30
2.4.2	Límites	30
2.5	Aporte	31
III.	Método	32
3.1	Sujetos	32
3.2	Instrumento	32
3.2.1	Ficha técnica del instrumento	33
3.3	Procedimiento	34
3.4	Diseño	35
3.5	Metodología estadística	35

IV.	Presentación y análisis de resultados	36
4.1	Resultados de sujetos de primer ingreso (menos de un año)	36
4.1.1	Gráfica de género muestra de primer ingreso	36
4.1.2	Gráfica de edades de la muestra de primer ingreso	37
4.1.3	Tabla de resultados de la muestra de primer ingreso	38
4.1.4	Gráfica de resultados de la muestra de primer ingreso	39
4.2	Resultados de sujetos que llevan más de dos años	40
4.2.1	Gráfica de género de la muestra que lleva más de dos años	40
4.2.2	Gráfica de edades de la muestra que lleva más de dos años	41
4.2.3	Tabla de resultados de la muestra que lleva más de dos años	42
4.2.4	Gráfica de resultados de la muestra que lleva más de dos años	43
4.3	Resultados estadísticos de ambas muestras	44
4.3.1	Gráfica de resultados de ambas muestras	44
4.3.2	Tabla de resultados estadísticos	44
4.3.3	Tabla de resultados que comparan niveles de estrés entre sujetos masculinos y femeninos del grupo de primer ingreso	45
4.3.4	Tabla de resultados que comparan niveles de estrés entres sujetos masculinos y femeninos del grupo que lleva más de dos años	45
V.	Discusión de resultados	47
VI.	Conclusiones	51
VII.	Recomendaciones	52
VIII.	Referencias	53

Resumen

El propósito del presente estudio fue evaluar los niveles de estrés de sujetos que han asistido al menos un año a la escuela municipal de pintura y aquellos que llevan más de dos años en la misma, de forma que pueda evaluarse estadísticamente si existe diferencia en estos.

La investigación fue realizada con 50 sujetos, en dos grupos de igual tamaño. La muestra estará conformada por sujetos, tanto de género masculino como femenino y cuyas edades se encuentren entre los 18 y 60 años. El instrumento que se utilizó fue la Escala de Apreciación del Estrés (Escala G), que se utiliza para medir los niveles de estrés general. Dicha escala está conformada por 53 ítems que mencionan posibles situaciones que los individuos pueden experimentar.

Se utilizó un método de investigación descriptiva, en el cual se evaluaron e interpretaron los resultados por medio de la T de Student. Los resultados indicaron que a pesar de tener medias diferentes la diferencia no fue estadísticamente significativa con un nivel de significancia del 0.05.

I. Introducción

El estrés es una reacción física y psicológica que se presenta en un individuo en diversas situaciones que generen frustración, ira o nerviosismo y a los que consideran difícil adaptarse. Es una reacción normal que puede brindar, en pequeñas dosis, capacidades o impulsos para realizar y solucionar diversas actividades. Por otra parte cuando el estrés se encuentra presente por lapsos de tiempo largos y/o en gran cantidad genera síntomas que son tanto desagradables como peligrosos para el sujeto. Dentro de los síntomas médicos que pueden presentarse están los dolores de cabeza, estómago o muscular, cambios en la presión cardíaca y respiración, sudoración, temblores y mareo entre otros. De igual forma las consecuencias psicológicas del estrés pueden impulsar la presencia de ciertos trastornos o simplemente generar incomodidad o dificultad para la adaptación de un individuo a su ambiente.

Éste fenómeno ha estado presente siempre en los seres humanos, aunque ha ido en aumento a medida que el mundo se desarrolla. El estrés se presenta en situaciones de difícil adaptación; usualmente puede generarse por conflictos laborales, la económica, falta de sueño, estudios, familia, entre otros.

Guatemala es un país en el cual se vive en un estrés constante. Los problemas políticos, la inseguridad, la economía, desastres naturales, pobreza, entre otros, son factores que se viven diariamente y que contribuyen a desarrollar y mantener el estrés.

Cabe mencionar que existen diferentes formas de enfrentar y reducir el estrés. Son varios los estudios afirman que existen diversos factores eficientes para la reducción y manejo de estrés; dentro de estos se encuentra identificar los eventos que generan estrés, las reacciones que presenta, buscar apoyo, hacer ejercicio y la realización de ciertas actividades recreacionales pueden ser herramientas eficientes para combatir los eventos estresantes.

El presente estudio tiene como objetivo comprobar si se presenta diferencia estadísticamente significativa en los niveles de estrés que presentan los grupos de sujetos entre los 18 a 60. De esta forma se pretende lograr demostrar la efectividad de la actividad artística y de la misma forma brindar el estudio que respalde lo investigado como herramienta para promoverla.

Es importante tomar en cuenta los motivos por los que se presentan situaciones estresantes, las reacciones corporales derivadas de las mismas, las consecuencias que puede traer y la importancia de identificar los orígenes del estrés para lograr así controlarlo y manejarlo de manera adecuada. Por otra parte la actividad artística ha estado vinculada desde hace mucho con la expresión de emociones, sentimientos y pensamientos por lo que puede servir como medio para canalizar situaciones y experiencias altamente estresantes.

Como primer punto se presentarán estudios nacionales que complementen la información necesaria y pertinente para el presente trabajo de investigación. De esta manera se pretende compilar una variedad de datos que sustenten el estudio.

Castañeda (2014) realizó un estudio de tipo cuantitativo, con el objetivo de determinar el nivel de estrés del personal de enfermería auxiliar y profesionales trabajadores dentro del área de salud comunitaria de Suchitepéquez en 6 diferentes distritos de salud. La muestra estuvo conformada por 100 personas mayores de 18 años a quienes se les aplicó como instrumento la prueba AE (Escala de Apreciación del Estrés). El resultado de la investigación mostró que los individuos tenían niveles bajos de estrés a pesar de trabajar en un ambiente laboral exigente. Así mismo el resultado indicó que el nivel de estrés que presentan los individuos no influye en su rendimiento laboral así como niveles bajos de estrés en general. De igual forma brindó recomendaciones para el control de estrés de ser necesario en algún momento así como capacitaciones para aquellas personas que obtuvieron niveles bajos en el rendimiento laboral.

Se debe también tomar en cuenta el aumento de situaciones que generan estrés en la sociedad de hoy. Dentro de las cuales se consideran relevantes el

aumento de criminalidad, desastres naturales, situaciones económicas, conflictos mundiales, problemas políticos, entre otros.

Miranda (2015) en su investigación de tipo descriptiva – cuantitativa por medio de la utilización de test “Escala de estresores”, cuyo objetivo era determinar los principales estresores y niveles de estrés de la muestra. La investigación utilizó a la población total de la fábrica, hombres y mujeres que se encontraban en edades entre 21 y 50 años. Los resultados del estudio indicaron que la población presentó, en su mayoría, niveles de estrés bajo. De igual forma presentó que los principales estresores eran la comunicación efectiva, la retroalimentación oportuna sobre desempeño y la solución oportuna de conflictos de trabajo. Concluye que a pesar de obtener niveles de estrés bajos, se identificaron las afecciones físicas principales y estresores.

Boldor (2014) en su estudio de tipo cuantitativa, cuyo objetivo era determinar las motivaciones para estudiar arte y la forma en que se puede incrementar el gusto por temas de naturaleza. La muestra a investigar era un grupo de 70 estudiantes seleccionado de forma aleatoria de estudiantes de 7° grado del Colegio Javier, dentro de los cuales 44 alumnos eran hombres y 26 eran mujeres y ambos grupos estaban dentro de las edades de 12 y 13 años. Dentro de los resultados obtenidos están presentes que la actividad de pintura permite la expresión de sentimientos, intelecto, sensibilidad perceptiva, capacidad creadora y conciencia estética. Dentro de los resultados obtenidos el autor constató que la actividad de pintura y dibujo es un medio idóneo que permite la expresión de sentimientos, desarrolla aptitudes del intelecto y aumenta la sensibilidad perceptiva, estimula la capacidad creadora y la conciencia estética. De igual manera también se considera que la misma es importante para el desarrollo de la capacidad de socialización.

Boy (2014) en su trabajo de investigación de tipo descriptiva que midió el nivel de estrés laboral en bomberos Voluntarios de la XI compañía de Retalhuleu al responder el Cuestionario de Evaluación de Estrés Laboral en bomberos. La

muestra incluyo a toda la población de la escuadra de bomberos, 12 en total. Los resultados indicaron en su mayoría un nivel de estrés medio y bajo. De dicha forma la autora recomendó la utilización de estrategias para el manejo de estrés de manera que los niveles se mantengan bajos.

Soto (2007) en su estudio de tipo descriptiva cuyo objetivo era determinar la influencia del clima laboral en los niveles de estrés de los participantes del Colegio Evangélico La Patria en el área de recursos humanos. La muestra estuvo conformada por sujetos de ambos sexos entre los 27 a 58 años de edad. Se utilizó como instrumento la Escala de Apreciación del Estrés. El resultado indicó una relación entre el clima laboral y los niveles de estrés. En la misma se concluye que los sujetos presentaron niveles altos de estrés e indica que uno de los factores principales es el exceso de estudiantes en las instalaciones.

Al igual que Guatemala, otros países han presentado variedad de estudios enfocados al estrés y las complicaciones que presenta en el desarrollo y adaptación de los individuos a sus diferentes ambientes y situaciones. A continuación se presentarán diversos estudios internacionales que se relacionan con la presente investigación.

Paris (2011) en Argentina busca determinar el estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera. El tipo de investigación es correlacional basado en un enfoque cuantitativo. La muestra estuvo comprendida por 64 trabajadores tanto hombres como mujeres a los que se les aplicaron tres cuestionarios. Los resultados revelaron que los mayores estresores son la falta de justicia organizacional, dificultades interpersonales y sobrecarga laboral. De igual forma se comprobó que aquellos sujetos que tienen menor satisfacción con el trabajo presentan mayor estrés. Sumado a esto se obtuvieron resultados que resaltan, como el bienestar psicológico y la satisfacción laboral que presentan una relación positiva en la cual, si se tiene mayor bienestar psicológico se tendrá mayor satisfacción laboral y viceversa.

En España, Polo (s.f.) de la Universidad Autónoma de Madrid realizó un estudio cuyo objetivo fue la evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. El mismo lo realizó con una muestra de 64 estudiantes, 32 de primer curso y 32 de tercer curso, a los que se les pidió que respondieran el Inventario de Estrés Académico. El estudio presentó que la mayor situación generadora de estrés es la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas. De igual forma se comprobó que aquellos que se encontraban en tercer curso presentaban menor índice de estrés por lo que suponen un desarrollo de mecanismo de afrontamiento con los años.

Fernández (2009) realizó en España un estudio cuantitativo cuyo objetivo fue probar las relaciones, asociaciones y predicciones que existen cuando se toma en cuenta variables como el sentido de coherencia, las estrategias de afrontamiento, la salud percibida, el cansancio emocional, el estrés percibido tanto reciente como general, la satisfacción con los estudios, la autoestima y las dimensiones de personalidad entre las que se encuentra la estabilidad emocional, todo ello manifestado en los autoinformes de alumnos universitarios. La muestra estuvo conformada por 960 estudiantes, 177 de la Universidad de Córdoba y 783 de la Universidad de León. Los instrumentos utilizados fueron Los instrumentos utilizados en este estudio fueron el Cuestionario de Sentido de Coherencia (SOC-13), el Cuestionario de Estrés Percibido (CEP), la Escala de Cansancio Emocional (ECE), el Cuestionario de Afrontamiento (COPE- 28), el Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-28) y el Cuestionario Revisado de Personalidad de Eysenck (EPQ-R). Los resultados presentaron que existe una relación entre la salud psicológica y el estrés, las estrategias de afrontamiento y el sentido de coherencia. La relación obtenida va en el sentido de que cuanto menor sea el nivel de estrés, mayor el del sentido de coherencia de los estudiantes universitarios y utilicen estrategias de afrontamiento adaptativas, mejor será su salud, o viceversa. De igual forma se concluyó que existe una relación de la estabilidad emocional con el estrés, las estrategias de afrontamiento y el sentido de coherencia. La relación obtenida va en el sentido de que cuanto menor sea el nivel de estrés

mayor será su estabilidad emocional, o viceversa. A mayor sentido de coherencia de los estudiantes universitarios mayor estabilidad emocional. Por último los alumnos que utilicen en mayor medida estrategias de afrontamiento adaptativas mayor será su estabilidad emocional, o viceversa.

Moreno (2009) realizó un estudio en España con el objetivo de brindar un espacio seguro que le permita conocer y expresar sus vivencias y emociones a través de la actividad plástica y lúdica. La investigación involucró a un sujeto quien realizó diversas actividades lúdicas. Los resultados del estudio indicaron que a pesar de no comunicarse verbalmente, el proceso plástico estuvo marcado de mucho contenido emocional, sus creaciones expresaban diversos problemas que le afectaban. De igual forma se reflejó la selección de materiales tales como plastilina, la arcilla, los grandes formatos y una instancia protegida, segura y contenedora en el *setting*.

De igual forma Hampton, Rainie, Lu, Shin y Purcell (2015) del Pew Research Center realizaron un estudio sobre la relación del estrés y las redes sociales. El estudio indicó que a pesar de no poder presentar una relación directa entre ambas, sí está presente un factor que refleja el sentimiento de preocuparse por las personas, lo que estas piensen o digan, que sí presenta generación de estrés. Dicha investigación se realizó con una muestra de 1801 adultos en Estados Unidos.

Tanto los estudios nacionales como internacionales mencionados y descritos de forma breve en párrafos anteriores con contenido relevante para la investigación comparten información que ayuda a comprender el motivo del estudio y su importancia.

Cabe mencionar que los resultados de las investigaciones reflejaron diversas situaciones cotidianas generadoras de estrés para los individuos. Estas van desde dificultades académicas o laborales hasta situaciones interpersonales. De igual forma los estudios presentados reflejan conductas o actividades para la reducción de dicho factor dentro de las cuales resaltan aspectos de salud como el

sueño, ejercicio y la alimentación, y actividades varias como pintura y otras que permitan desenfocar al individuo de situaciones estresantes y que busquen fomentar la expresión de sentimientos y pensamientos.

Sumado al contenido de investigaciones presentes que tengan relación con el estudio se brindará, a continuación un contenido teórico que sustente y brinde la información necesaria para la comprensión del tema a investigar.

1.1 Estrés

1.1.1 Definición

Acosta (2008) define al estrés como “una bestia negra de nuestro tiempo”. A su vez indica que no es puramente negativo sino que una pequeña dosis del mismo es positiva para los individuos. Refiere que existen dos tipos de estrés, el bueno que debe valorarse y el negativo que es usualmente subjetivo y que debe poderse controlar para no permitir que imposibilite las acciones. (p.13)

Hoy en día el estrés es provocado por diversas circunstancias dentro de las cuales cabe mencionar la vida social, adaptación a un mundo moderno, los peligros diarios, el trabajo y la importancia del mismo y de las necesidades económicas, la salud, entre otros. Se debe tomar en cuenta que aunque los estresores del mundo moderno, no son los mismos que aquellos que se presentaban en épocas anteriores, por ejemplo cuando los sujetos debían cazar para sobrevivir y requerían del mecanismo que genera el estrés para la supervivencia, también es importante recordar que dicho mecanismo sigue impregnado en el ser humano por lo que éste debe tener la capacidad de manejarlo y adaptarlo de manera adecuada a diferentes situaciones que se presentan en su vida diaria.

A su vez debe tomarse en cuenta que el estrés en su mayoría, a pesar de ser detonado por aspectos del ambiente, es subjetivo, lo que se refiere a que un

mismo hecho o situación no afectará de igual manera a un individuo que a otro. Es de dicha forma que se logra comprender la importancia de manejar y dominar el estrés pues puede presentarse en cualquier situación, incluso aquellas que podrían considerarse no estresantes.

González (2006) por su parte, define estrés como una sensación de tensión tanto física como psicológica, que puede ocurrir en situaciones específicas difíciles o inmanejables, por lo tanto las personas perciben diferentes situaciones como estresantes, lo cual depende de factores como la edad o el nivel socio-cultural, por ejemplo.

A su vez hace diferencia entre el estrés físico y el psicológico, el primero se presenta como una reacción fisiológica del cuerpo a diferentes elementos desencadenantes que a su vez llevan al estrés psicológico que incluye preocupaciones y malestares emocionales.

En relación a ello, se puede decir que el manejo de estrés se refiere a la intención de controlar o reducir dicha reacción que se presenta en el cuerpo de un ser humano. Se deben tomar en cuenta diversos aspectos relevantes para la comprensión de estrés. Dentro de estos se encuentran el estímulo, la cual se refiere a la fuerza que genera una deformación, respuesta la cual se refiere a la reacción que se presenta luego de vivenciar el estímulo y la percepción, referente a la forma en que un individuo interpreta o vivencia dicha experiencia.

Gold como se citó en González (2006) resalta la ausencia de ambientes sin estrés y refuerza la importancia de vivir con un grado moderado del mismo.

Finalmente Oblitas (2010) define al estrés como un término de uso común que hace referencia a una gama muy amplia de experiencias, por ejemplo, nerviosismos, tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones o vivencias similares. También se aplica a miles de circunstancias o situaciones responsables de esas emociones.

1.1.2 Consecuencias del estrés

Acosta (2008) refiere que el síntoma principal presentado al estar ante una situación que genera estrés es la ansiedad. Otros efectos presentados por el estrés resaltan el aumento de la tasa cardíaca, la sudoración, aumento en la cantidad de contracciones del corazón y la vasoconstricción.

Melgosa (2006) resalta como cada individuo puede generar diversas manifestaciones. Algunas pueden ser más dominantes y otras pueden, ya sea estar presentes en una dimensión menor o incluso ausentes. A continuación se presentan los cuadros que enlistan los síntomas o reacciones que pueden presentarse al momento de encontrarse en situaciones estresantes.

ÁREA COGNITIVA (PENSAMIENTOS E IDEAS)	
CARACTERÍSTICAS	EFFECTOS
Concentración y atención	Dificultad mental para permanecer concentrado en una actividad difícil. Frecuente pérdida de atención.
Memoria	La retención memorística se reduce, tanto en la memoria a corto plazo como en la memoria a largo plazo.
Reacciones inmediatas	Los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea se resuelven de manera impredecible.
Errores	Cualquier problema que requiera actividad mental tiende a solucionarse con un número elevado de errores.
Evaluación actual y proyección futura	La mente es incapaz de evaluar acertadamente una situación del presente y tampoco puede acertar a proyectarla en el futuro.
Lógica y organización del pensamiento	La manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino que se presenta desorganizada.

Fuente: Melgosa 2006, p. 36

Cuadro No. 1

ÁREA EMOTIVA (SENTIMIENTOS Y EMOCIONES)	
CARACTERÍSTICAS	EFFECTOS
Tensión	Dificultad para mantenerse relajado desde el punto de vista físico y emotivo.
Hipocondría	Aparte de los desajustes físicos reales, se empieza a sospechar de nuevas enfermedades.
Rasgos de la personalidad	Desarrollo de la impaciencia, la intolerancia, y el autoritarismo y la falta de consideración por los demás.
Ética	Los principios morales o éticos que rigen en la vida de uno se relajan y se posee menor dominio propio.
Depresión y desánimo	Aumento de desánimo, descenso del deseo de vivir.
Autoestima	Pensamientos de incapacidad y de inferioridad.

Fuente: Melgosa 2006, p. 36

Cuadro No. 2

ÁREA CONDUCTUAL (ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS)	
CARACTERÍSTICAS	EFFECTOS
Lenguaje	Incapacidad de dirigirse verbalmente a un grupo de personas de forma satisfactoria. Tartamudez. Descenso de fluidez verbal.
Intereses	Falta de entusiasmo por las aficiones preferidas, así como por los "hobbies" o pasatiempos favoritos.
Ausencias	Ausentismos laboral y escolar o académico.
Estimulantes	Aumento del consumo de alcohol, tabaco, café u otras drogas.
Energía	El nivel de energía disponible fluctúa de un día para otro y se suele mostrar a la baja.
Sueño	Los patrones de sueño se alteran. Generalmente se sufre de insomnio, cayendo a veces en una extrema necesidad de sueño.
Relaciones	Aumenta la tendencia a la sospecha. Se tiende a culpar a otros. Se pasan a otros las responsabilidades.
Cambios en la conducta	Aparecen tics y reacciones extrañas, que no son propias del sujeto.
Suicidio	Se manifiestan ideas suicidas, e incluso intentos de llevarlas a cabo.

Fuente: Melgosa 2006, p. 37

Cuadro No. 3

1.1.3 Proceso del estrés

González (2006) menciona que el proceso de estrés comienza en el ambiente cuando se presenta la situación detonante o estímulo. Al comienzo se presenta como primer punto la aparición subjetiva de la situación estresante, la segunda fase comprende la toma de decisiones dentro de la cual se buscan diversas opciones para buscar disminuir el estrés, la tercera fase se basa en tomar la decisión de acción en cuanto a respuesta ante el estímulo, por último la cuarta fase busca la evaluación para comprender la efectividad de la respuesta, de no ser adecuada se comenzará desde la primera fase. Es decir si el estrés no es reducido el ciclo continuará de forma recurrente.

De igual forma cabe resaltar, nuevamente, que una situación o ambiente estresante para un individuo puede no serlo para otro. Esto es debido a que los rasgos de personalidad, eventos, crianza, tolerancia, entre otros aspectos hacen que un individuo se adapte o desenvuelva de mejor o peor manera ante una realidad o entorno.

Al respecto, González (2006) determina que existen tres tipos de personalidades en relación al estrés.

- La personalidad tipo A: presenta personas que se distinguen por sus características competitivas y de desarrollo personal, así como logro de metas. Es de esta manera que dichos individuos suelen presentar estrés en situaciones en que consideran que sus logros o metas se ven amenazados.

Se caracterizan con reacciones como:

- Enfados injustificados
- Criticas
- Impaciencia
- Realizar tareas rápidamente
- Dificultad para relajarse
- Dificultad para delegar

- La personalidad tipo B: presenta personas con personalidades más tranquilas y relajadas. Son individuos con mayor capacidad de adaptación por su estilo de solución de problemas y conflictos.

Dentro de sus características se presenta:

- Calma
 - Introversión
 - Apacibles
 - Tranquilidad
 - Facilidad de adaptación
- La personalidad tipo C: presenta personas serviciales que tienden a realizar actividades para complacer a otros sin permitirse atender sus propias necesidades. Dichos individuos pueden presentar estrés pero su mayor dificultad emocional suele ser la depresión. El estrés puede presentarse como reacción a la necesidad de complacer a otros para ser aceptados.

Dentro de sus características se presenta:

- Sumisos
- Pasivos
- Evitan conflictos
- Incapacidad de enfrentarse a otros
- Indefensos
- Suprimen la expresión de emociones. (pp. 13-16).

1.1.4 Consecuencias del estrés en relación a la salud

Son conocidas las consecuencias a nivel físico que produce el estrés. Russek (2007) separa estas consecuencias en categorías, físicas, emocionales y

conductuales. Resalta que cada individuo puede tener manifestaciones de estrés diferentes que incluyen una, dos o las tres categorías de las consecuencias.

1.1.4.1 Físicas: En la cual se consideran como síntomas, la presión en el pecho, temblores, tensión muscular, fatiga o cansancio, problemas digestivos, palpitaciones o aceleración cardíaca, problemas para respirar y molestias estomacales.

1.1.4.2 Emocionales: En la cual se consideran como síntomas, la ansiedad, nerviosismo, angustia, miedo, sensación de estar abrumados, dificultad para tomar decisiones, humor variable, depresión, problemas para concentrarse y dificultad para recordar acontecimientos.

1.1.4.3 Conductuales: En la cual se consideran como síntomas, los movimientos constantes, utilización de drogas como cigarro o alcohol, aumento en la ingesta de comida, disminución en la ingesta de comida, problemas sexuales y tics o actitudes como rechinar dientes o tronar los dedos.

1.1.5 Clasificación de estresores

Orlandini (1999) menciona que los estresores son aquellos estímulos o situaciones que generan la respuesta de estrés psicológica y biológica en un individuo.

Aquellos factores que generan estrés pueden dividirse en:

- momento en que actúan
- período en que actúan
- repetición del tema

- cantidad en que se presenta
- intensidad
- naturaleza del agente
- magnitud social
- tema traumático
- realidad del estímulo
- localización de la demanda
- relaciones intrapsíquicas
- efectos sobre la salud
- fórmula diátesis / estrés

1.1.6 Fases del estrés

Melgosa (2006) indica que el estrés consta de tres etapas. Refiere también que no aparece de repente sino más bien es un proceso.

- La fase de alarma: es la primera parte del proceso que se presenta. Dentro de la misma se presenta un aviso claro de la presencia del agente estresante. Inicialmente se presentan todas aquellas reacciones fisiológicas. Los eventos que producen la alarma pueden ser de naturaleza única, referente a una única situación o de naturaleza polimorfa, referente a una combinación de situaciones.
- La fase de resistencia: se presenta luego de la fase de alarma cuando el estrés persiste. En esta fase el organismo presenta la motivación para solucionar los efectos del estrés pero a su vez se agota.

- Fase de agotamiento: es la última fase del estrés donde se caracteriza por la ansiedad, agotamiento, depresión y fatiga.

1.2 Arte

1.2.1 Definición:

El diccionario de la Real Academia Española (2012) define al arte como: “la manifestación de la actividad humana mediante la cual se expresa una visión personal y desinteresada que interpreta lo real o imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros”.

1.2.2 Arte como terapia:

Recientemente se ha considerado a la expresión artística como una herramienta eficiente para la expresión y comprensión de emociones y pensamientos. Es por dicha razón que se han creado terapias como la Arteterapia la cual se enfoca en la utilización de material artístico y la espontaneidad para la liberación de contenido emocional.

El Foro Iberoamericano de arte terapia (s.f) la define como “una disciplina especializada en acompañar, facilitar y posibilitar un cambio significativo en la persona mediante la utilización de diversos medios artísticos: en atención a su proceso creativo, a las imágenes que producen y a las preguntas y respuestas que éstas le suscitan”.

A su vez enfatiza el enfoque artístico como vía o canal para la expresión.

1.2.3 Historia de Arte terapia

El Foro Iberoamericano de Arteterapia (s.f.) menciona como el arte ha estado presente en las culturas desde los inicios como medio de expresión,

preservación de información y comunicación. Por este motivo la arte terapia toma ventaja de su universalidad y la de sus elementos de manera que pueda aprovecharse como vía de comunicación eficaz, subjetiva y que busca sacar provecho del lenguaje visual.

Su base resalta dos factores principales que sustentan la utilización de arte para el desarrollo de la terapia psicológica. Dichos factores son, como se mencionó anteriormente, la universalidad de la expresión artística y la versatilidad expresiva que le brinda al individuo. Dicha versatilidad se refiere a la facilidad que obtiene el ser humano para plasmar sus sentimientos y pensamientos de la manera que desee, con variedad de formas, colores, materiales, etc. Así se presenta entonces un enfoque que refuerza una forma de expresión diferente a la verbal y que permite a su vez liberar contenido emocional desde el momento que se comienza a realizar la obra.

Durante el nacimiento y evolución de la psicología se han presentado también circunstancias que han dado forma a ésta disciplina.

Dentro de los sucesos más relevantes cabe mencionar el nacimiento del psicoanálisis y descubrimiento del inconsciente. El inconsciente presenta entonces y hasta el día de hoy la variable de expresión sin control del pensamiento, temores y acciones del individuo sino una idea instintiva y propia.

1.2.4 Beneficios de Arte terapia

El Centro de Arte Terapia y Terapia Gestalt (2012) indica que las terapias psicológicas enfocadas en arte refuerzan y apoyan la forma en que el arte brinda a aquel que lo realiza la oportunidad de auto conocerse. A su vez afirman que dichas actividades generaran beneficios en la salud y calidad de vida. Por otro

lado también se obtienen beneficios personales como el fomentar la creatividad y desarrollo, así como fortalecer la identidad y el autoestima.

La disminución de ansiedad también es uno de los beneficios de la arte terapia ya que presenta una forma de integrar de forma coherente los estímulos exteriores e interiores, así como facilitar la comunicación con factores externos e internos.

Por último cabe mencionar que dentro de sus beneficios promueve una aceptación de límites y brinda la oportunidad personal de crear estrategias de superación.

En base a los estudios y conceptos anteriores se puede decir que la presencia de altos niveles de estrés en los individuos genera consecuencias tanto físicas como emocionales y conductuales. Dichas consecuencias pueden generar conflictos y disminuir la capacidad de un individuo de adaptarse y desarrollarse dentro del ambiente. A su vez tales condiciones afectan el desarrollo personal y laboral. Molina (2013) resalta como el expresar las emociones puede hacer que un individuo las supere y lograr superar barreras para alcanzar un equilibrio personal y emocional.

Escuela Municipal de Pintura

La Escuela Municipal de Pintura de Guatemala fue fundada en 2004 con los objetivos de reconocer el compromiso social y crear énfasis en la importancia del arte para el desarrollo de un ser humano. La sede se encuentra ubicada en la zona 1 de la ciudad capital.

Dentro de las características que dicha institución brinda a sus estudiantes se encuentra buscar potenciar la creatividad, fortalecer la sensibilización, estimular

habilidades psicomotrices, intelectuales, cognitivas y afectivas así como buscar una reflexión y análisis.

Los alumnos que asisten a la Escuela Municipal de Pintura son tanto niños, como adolescentes y adultos. Dentro de las responsabilidades con las que cuentan los estudiantes, se encuentra una asistencia necesaria de cuatro horas semanales de manera que dicha actividad se convierte en parte de una rutina para los individuos.

La pintura ha existido, desde sus inicios con el motivo de transmitir mensajes. Se conoce a la misma como la representación sobre un material por medio de la utilización de pigmentos que expresa y comparte aquellos que el artista deseaba. De igual manera la pintura se ha enfocado siempre en transmitir los sentimientos y pensamientos de aquel quien la realiza.

Ya que se presenta como una manera de transmitir sentimientos, emociones y pensamientos, se ha mencionado como una manera útil de reducir el estrés y permite liberar aquello que genera malestar al ser plasmado en un dibujo, también es reconocida como una actividad relajante.

A raíz de esto se han generado dentro de la institución nuevas disciplinas que utilizan en arte como vía de expresión, análisis y tratamiento psicológico. Dicha disciplina es conocida como arte terapia.

De acuerdo a Arnés (2009) el arte terapia significa “dibujando desde adentro”, esta es la única forma de Psicoterapia que utiliza el proceso creativo, los medios artísticos, la imagen y el poder de la expresión, los cuales poseen una significación central en el proceso terapéutico. El aporte de dicha técnica es ayudar a las personas a comprender sus propios significados, a través del arte, que acompaña la en el proceso de expresión de imágenes y contenidos internos, para adquirir una reparación interna.

Estos estudios fundamentan y apoyan a las actividades artísticas como medios de expresión y liberación de conflictos internos.

II. Planteamiento del Problema

El estrés es definido por González (2006), como sensación de tensión física y psicológica que ocurren en situaciones específicas difíciles o que no puede manejar el individuo, las personas perciben de diferente manera las situaciones al tomar en cuenta su edad y su nivel socio cultural. Actualmente dicho factor está presente en todas las sociedades y se ha estudiado cómo la falta de control sobre el mismo puede afectar el desarrollo de un individuo en diversas áreas de su vida.

La forma en como la sociedad ha avanzado genera en el ser humano un aumento en la cantidad de estrés que presenta, trabajo excesivo, aumentos en los precios de productos de uso diarios, la seguridad, entre otros, son algunos factores que contribuyen dentro de una sociedad moderna un generador de estrés.

En Guatemala el estrés es un factor con el que se vive diariamente, la situación de seguridad, desastres naturales y en general situaciones de fuerte impacto emocional para los individuos que se encuentran en el ambiente, aumentan en las personas los niveles de estrés diarios que presentan los individuos.

El arte ha sido conocido siempre como una forma de plantear y expresar emociones y pensamientos. Dentro del estudio se desea comprobar como la actividad de pintar puede ayudar al individuo a reflejar, expresar y canalizar el estrés que presenta un individuo. Se desea evaluar si a su vez dicha actividad puede reducir el impacto o miedo a situaciones comunes que pueden ser generadoras de estrés.

Por esta razón surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Existe diferencia en los niveles de estrés entre personas que llevan menos de un año con actividades de pintura y aquellas que llevan al menos dos años en la misma?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general:

Determinar si existe diferencia en los niveles de estrés entre personas que lleven menos de un año con actividades de pintura y aquellas que llevan al menos dos años en la misma.

2.1.2 Objetivos específicos:

- Determinar si hay diferencia en los niveles de estrés entre hombres y mujeres del mismo grupo de investigación en niveles de nada, poco, mucho y muchísimo.
- Evaluar si hay diferencia en los niveles de estrés de sujetos en diferentes rangos de edad del mismo grupo investigado.
- Medir acontecimientos importantes que pueden generar estrés, la intensidad con la que le afectó y si aún le afecta.

2.2 Variables o elementos de estudio

Estrés.

2.3 Definición de variables

2.3.1 Definición conceptual:

González (2006), define al estrés como sensación de tensión física y psicológica que ocurren en situaciones específicas difíciles o que no puede manejar el individuo, las personas perciben de diferente manera las situaciones al tomar en cuenta su edad y su nivel socio cultural.

2.3.2 Definición operacional:

Para fines del estudio se utilizará la Escala de Estrés Percibido de Cohen, Kamarck y Mermelstein para la medición y comparación de los niveles de estrés en los dos grupos de estudio. Ésta escala cuenta con 14 ítems para medir la percepción de estrés. Los resultados se expresan en niveles de alto, moderado y bajo. La prueba utilizada mide acontecimientos importantes que pueden generar estrés, la intensidad con la que le afectó y si aún le afecta.

2.4 Alcances y límites

2.4.1 Alcances:

Dentro de los alcances que tendrá la presente investigación se pretende identificar si existe una diferencia en los niveles de estrés de los individuos que realicen pintura por más de dos años a aquellos que recién inician. Por otra parte se busca comprobar si la realización de la actividad de pintura es una herramienta eficiente para el manejo de estrés. A su vez el estudio busca brindar a la Academia Municipal de Pintura información pertinente que refuerze la importancia de la actividad artística para la salud física y psicológica.

2.4.2 Límites:

Asimismo los límites que puede percibir el estudio incluyen una falta de conocimiento sobre si todos los participantes saben leer y escribir de manera adecuada para la realización de la prueba. De la misma forma se desconoce el interés de los integrantes para participar. Por último se debe obtener un permiso para la realización del estudio.

2.5 Aporte:

Entre los aportes que este estudio pretender dar a la población guatemalteca se debe mencionar que los resultados brindaran información sobre la influencia que tiene la actividad artística sobre el manejo de estrés. Por otra parte se busca brindar un estudio que refuerce la eficiencia de asistir a la Escuela Municipal de Pintura para el manejo de estrés, así como comprobar si la pintura puede brindar herramientas relajantes que a su vez reduzcan el estrés. A su vez pretende ampliar el conocimiento del efecto del arte sobre el estrés de las personas para estudios futuros dentro de la URL y fomentar el interés hacia el estudio del arte al conocer los beneficios del mismo. Por último el estudio intenta proporcionar a los psicólogos una herramienta nueva y diferente para la expresión y manejo de emociones que brinde material informativo sobre técnicas de manejo de estrés.

III. Método

La presente investigación pretendió verificar si los niveles de estrés en individuos cuyo tiempo en la Escuela Municipal de Arte es mayor a dos años es menor que el de aquellos que llevan menos de un año. De manera que se presentó la investigación a la directora de la Escuela Municipal de Arte y se ofreció como un estudio que apoye el arte como un método del manejo de estrés.

3.1 Sujetos

A manera de lograr identificar el fenómeno a estudiar en la investigación y así poder responder la pregunta de investigación, la muestra se conformó por 50 sujetos, en proporciones iguales, cuyas edades se encuentren entre los dieciocho y sesenta años de edad que asistan a la Escuela Municipal de Pintura.

Para la investigación se formaron dos grupos, el primero consistió de sujetos que lleven al menos dos años de estudios en la Escuela Municipal de Arte y el segundo grupo estuvo conformado por sujetos que lleven menos de un año dentro de la misma institución.

La muestra fue no probabilística, lo que se refiere a que la selección de sujetos no dependió de las probabilidades sino de las características de la investigación.

Muestra de sujetos con menos de un año	Muestra de sujetos que llevan más de dos años
9 Hombres	6 Hombres
16 Mujeres	19 Mujeres

3.2 Instrumento

Para la recolección de información de la presente investigación se utilizó una escala de apreciación del estrés. La escala fue creada por Fernández y Nielgo

(1996) y presenta acontecimientos importantes que podrían generar estrés, evalúa la intensidad con que afectaron a los participantes y el tiempo que les ha afectado. La prueba fue creada para adultos y su aplicación puede ser tanto individual como colectiva.

3.2.1 Ficha técnica (Fernández y Mielgo, 1996)

NOMBRE DEL TEST	Escala de Apreciación del Estrés EAE
AUTORES	J. L. Fernández Seara, M. Nielgo Robles
FACTORES QUE MIDE	Acontecimientos importantes que pueden generar estrés, la intensidad con la que le afectó y si aún le afecta.
DURACIÓN	20 a 30 minutos
APLICACIÓN	Adultos de 18 a 65 años
FORMA DE CALIFICAR	Se saca el total de Si dentro de la prueba sobre eventos que le han ocurrido. Se debe tomar en cuenta si surgieron actualmente o si surgieron tiempo atrás, si afectan o no. Luego se saca un porcentaje sobre la intensidad. El puntaje máximo es de 123 puntos y

	<p>un mínimo de 19.</p> <p>Es decir de 54 a 123: estrés alto</p> <p>48 a 54: estrés medio</p> <p>19 a 47: estrés bajo</p>
SIGNIFICACIÓN	<p>La prueba mide situaciones que posiblemente generan estrés y la intensidad con la que afectan.</p>
TIPO DE APLICACIÓN	<p>Individual y colectiva</p>

3.3 Procedimiento

- Selección del tema de estudio.
- Se solicitó la aprobación del estudio en la institución donde se realizará por medio de una carta presentada a la directora de la Escuela Municipal de Arte.
- Se realizó un perfil sobre el tema seleccionado.
- Se formuló la pregunta de investigación.
- Se investigaron estudios nacionales e internacionales que brindan un aporte al tema de la presente investigación.
- Se consultaron fuentes varias para el aporte y formación del marco teórico que respalde la investigación.
- Se elaboraron los objetivos y selección de tipo de muestra que se realizará.
- Se seleccionó el instrumento a utilizar.
- Se aplicó el instrumento a los sujetos.
- Se tabularon los datos y resultados estadísticos para obtener los resultados de la muestra.

- Se describieron los resultados donde se indicó lo obtenido, datos extras que dieron un aporte a la investigación y respuesta a la pregunta de investigación.

3.4 Diseño

Para la realización se utilizó una investigación de tipo descriptiva ya que se realizó una evaluación sin manipular las variables. Fernández, Hernández y Baptista (2010) explican que se trata de estudios donde se indaga sobre la incidencia de las modalidades, categorías o niveles de una o más variables en una población.

3.5 Metodología Estadística

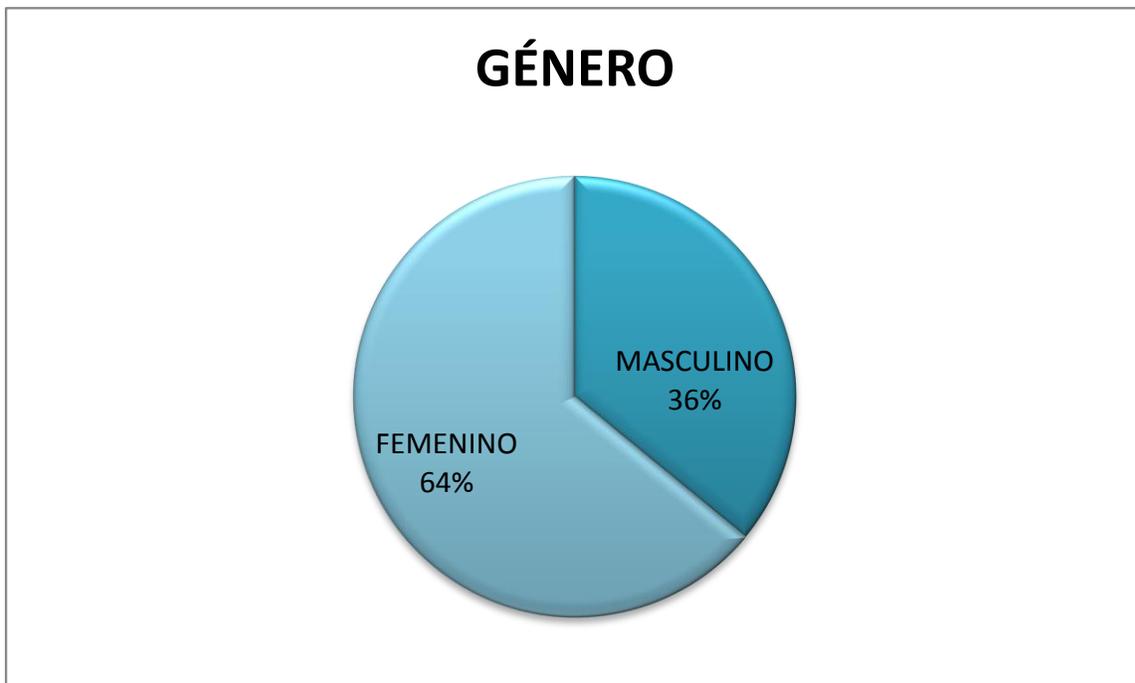
La estadística utilizada para el análisis de datos de la investigación fue descriptiva, se utilizó para su comprobación las medidas de tendencia central, las cuales pretenden indicar puntos de referencia para el análisis de datos. Estas medidas de tendencia central son la media aritmética que es un promedio, la moda que es el puntaje más repetido y la mediana el cual es el puntaje que se encuentra directamente en el centro. También se utilizaron las medidas de variabilidad las cuales indican la dispersión de los datos. Para complementar se utilizarán gráficos y puntuaciones Z, las cuales pretenden demostrar la distancia en relación a la media para comparar a ambos grupos evaluados. De igual forma se utilizó la “T” de Student para comparar los grupos a evaluar.

IV. Presentación y análisis de resultados

A continuación se presentan tanto gráficas como tablas que brinden la información pertinente sobre los resultados obtenidos con la presente investigación. Dentro de las mismas se presentarán porcentajes de género, edades y resultados generales.

4.1 Resultados de sujetos de primer ingreso (menos de un año)

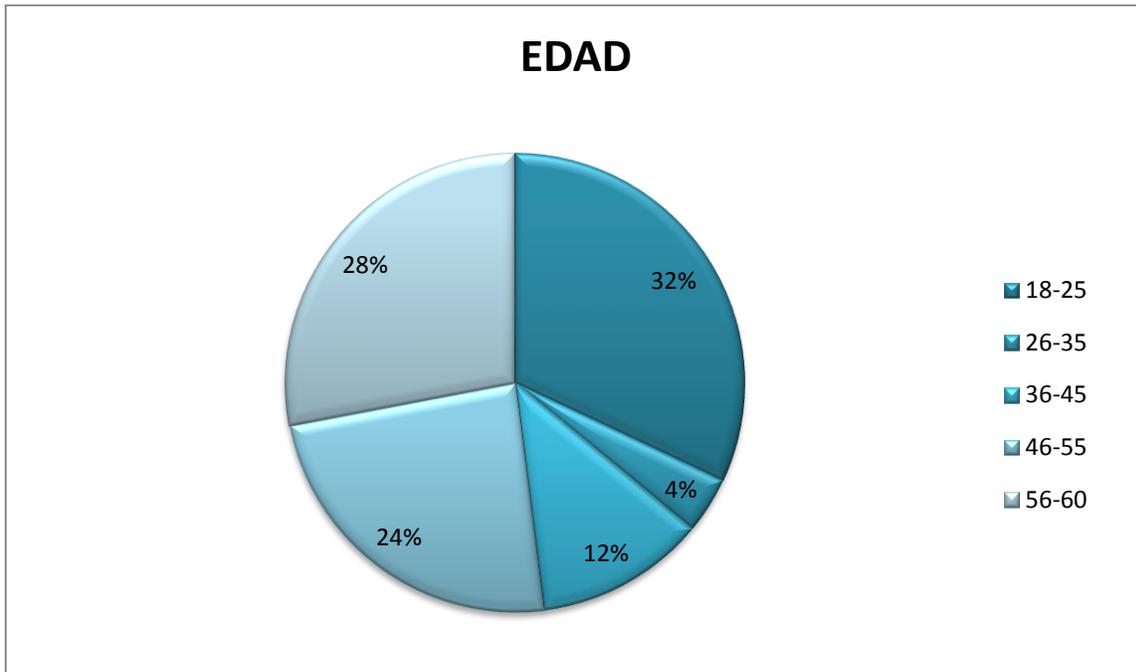
4.1.1 Gráfica de género de la muestra de primer ingreso



Fuente: autor

La presente gráfica indica que la muestra de sujetos que ingresaron el presente año a la Escuela Municipal de Pintura está comprendida por 16 sujetos de género femenino, un 64% y 9 sujetos de género masculino, un 36%.

4.1.2 Gráfica de las edades de la muestra de primer ingreso



Fuente: autor

La gráfica 4.1.2 indica los porcentajes de rangos de edad de los 25 sujetos que comprenden la muestra de estudiantes de primer ingreso e indica que la mayor cantidad de participantes estuvo entre los 18 a 25 años con un total de 8 personas, luego están aquellos entre los 56 a 60 años con un total de 7 personas, luego los de 46 – 55 años con un total de 6 personas, luego los de 36 – 45 años con un total de 3 personas y por último aquellos entre los 26 a 35 años con un total de 1 persona.

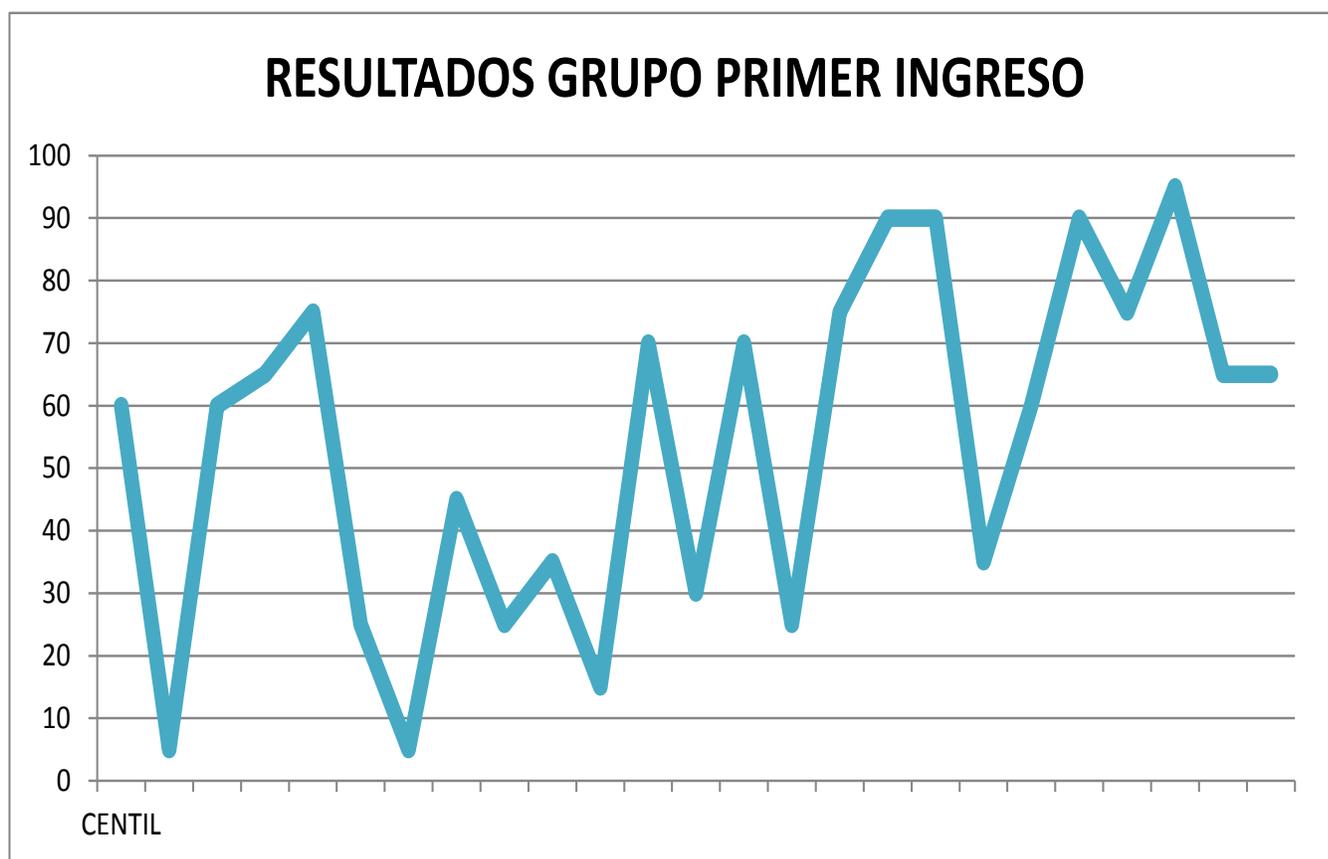
4.1.3 Tabla de resultados de la muestra de primer ingreso

RESULTADOS GRUPO PRIMER INGRESO								
SEXO	EDAD	NO. DE SÍ	SÍ EN A	SÍ EN P	INTENSIDAD A	INTENSIDAD P	INTENSIDAD TOTAL	CENTIL
M	18	27	14	13	25	34	59	60
M	22	13	0	13	0	14	14	5
M	22	30	18	12	34	23	57	60
F	18	34	17	17	37	23	60	65
F	20	33	17	16	39	37	76	75
M	21	18	15	3	27	4	31	25
M	22	16	7	9	10	6	16	5
F	18	32	18	14	25	24	49	45
M	60	24	20	4	28	5	33	25
F	56	33	9	24	5	35	40	35
F	40	17	8	9	11	15	26	15
F	60	34	21	13	39	27	66	70
F	56	18	9	9	19	16	35	30
F	54	28	10	18	29	39	68	70
F	50	17	14	3	27	5	32	25
M	54	42	37	5	67	9	76	75
F	43	40	30	10	77	16	93	90
F	58	37	6	31	14	72	86	90
F	53	24	5	19	6	34	40	35
F	48	23	16	7	42	16	58	60
F	53	32	32	0	90	0	90	90
M	32	33	14	19	28	50	78	75
F	39	34	25	9	78	22	100	95
F	56	29	9	20	18	44	62	65
M	60	35	20	15	30	35	65	65
TOTAL	1033	703	391	312	805	605	1410	
PROMEDIO	41.32	28.12	15.64	12.48	32.2	24.2	56.4	

Fuente: autor

La tabla 4.1.3 indica los resultados obtenidos con la prueba EAE de la muestra de sujetos de primer ingreso de la Escuela Municipal de Pintura. En la misma se indican la cantidad de “SÍ” (situaciones vividas) de cada individuo así como la intensidad del estrés percibida por las mismas y si dichas situaciones generan estrés aún en la actualidad (A) o si dicho factor estresante ya no les afecta (P). A su vez también indica los centiles obtenidos.

4.1.4 Gráfica de resultados de la muestra de primer ingreso

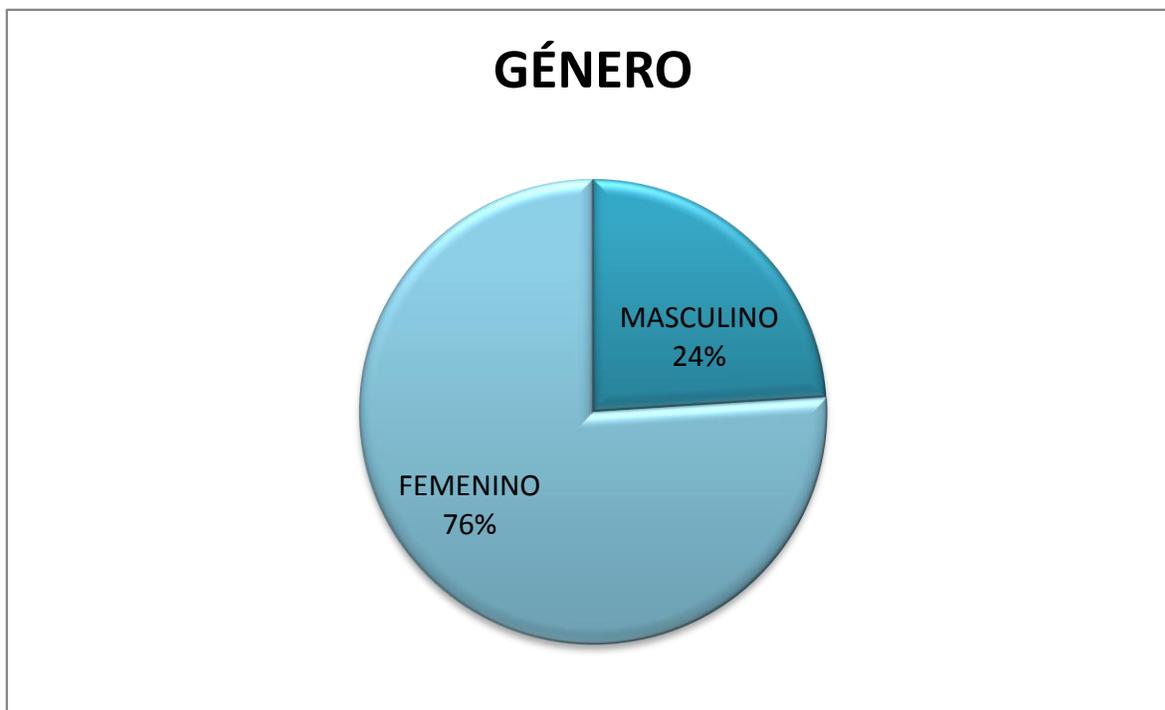


Fuente: autor

La gráfica 4.1.4 muestra los centiles obtenidos por toda la muestra de primer ingreso. Puede observarse que las puntuaciones obtenidas por la muestra fue variada ya que se obtuvieron datos desde menos de diez hasta más de noventa.

4.2 Resultados de sujetos que llevan más de dos años

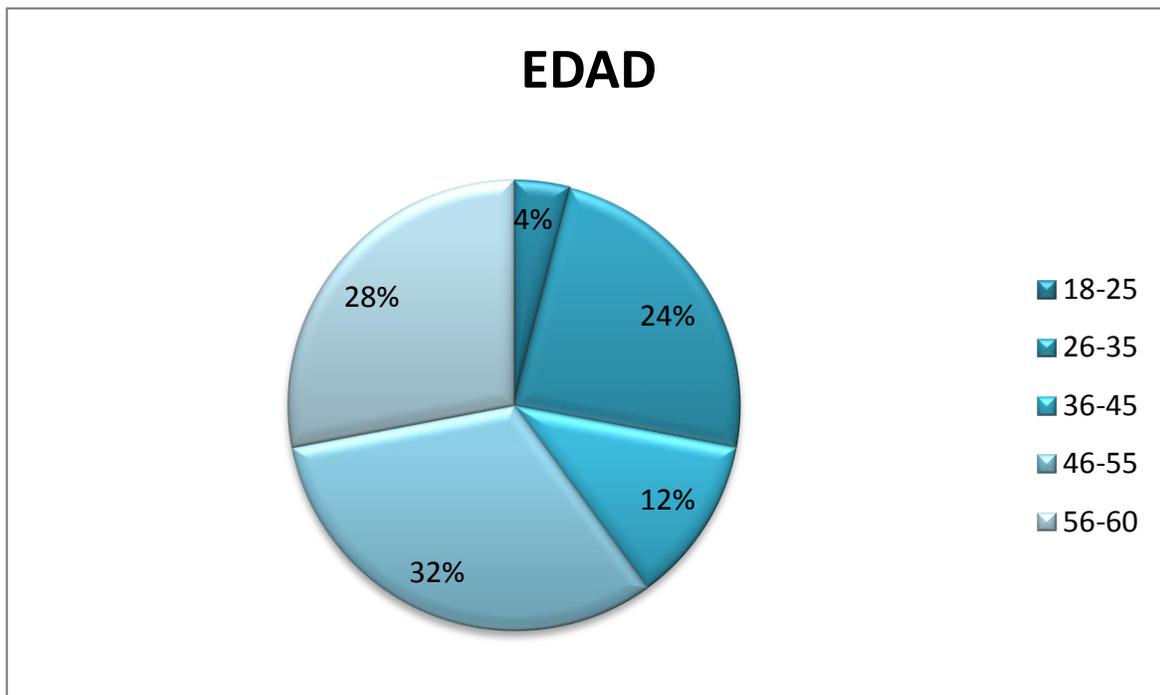
4.2.1 Gráfica de género de la muestra que lleva más de dos años



Fuente: autor

La gráfica 4.2.1 indica que la muestra de sujetos que llevan más de dos años de asistir a la Escuela Municipal de Pintura está comprendida por 19 sujetos de género femenino, un 76% y 6 sujetos de género masculino, un 24%.

4.2.2 Gráfica de las edades de la muestra que lleva más de dos años



Fuente: autor

La gráfica 4.1.2 indica los porcentajes de rangos de edad de los 25 sujetos que comprenden la muestra de estudiantes que llevan más de dos años, lo que indica que la mayor cantidad de participantes estuvo entre los 46 a 55 años con un total de 8 personas, luego están aquellos entre los 56 a 60 años con un total de 7 personas, luego los de 26 a 35 años con un total de 6 personas, luego los de 36 – 45 años con un total de 3 personas y por último aquellos entre los 18 a 25 años con un total de 1 persona.

4.2.3 Tabla de resultados de la muestra que lleva más de dos años

RESULTADOS GRUPO CON MÁS DE DOS AÑOS								
SEXO	EDAD	NO. DE SÍ	SÍ EN A	SÍ EN P	INTENSIDAD A	INTENSIDAD P	INTENSIDAD TO	CENTIL
M	40	28	18	10	33	14	47	45
F	34	40	25	15	44	19	63	65
F	60	34	3	31	4	41	45	40
M	58	25	10	15	23	19	42	40
F	53	33	14	19	29	29	58	60
M	30	34	0	34	0	51	51	50
F	54	21	18	3	31	8	39	35
F	60	20	15	5	40	11	51	50
M	37	30	22	8	25	11	36	30
F	27	20	2	18	3	32	35	30
F	59	26	19	7	49	12	61	65
F	37	30	13	17	26	41	67	70
F	53	23	15	8	32	18	50	50
F	46	13	4	9	7	8	15	5
M	30	4	0	4	0	5	5	5
F	60	15	14	1	36	2	38	35
F	49	30	7	23	16	43	59	60
F	50	29	18	11	38	24	62	65
F	60	26	14	12	29	27	56	60
F	18	18	14	4	32	9	41	35
F	35	12	10	2	18	0	18	5
F	57	29	19	10	50	25	75	75
F	52	35	16	19	33	39	72	70
F	52	7	2	5	4	4	8	5
M	32	31	14	17	22	19	41	35
TOTAL	1143	613	306	307	624	511	1135	
PROMEDIO	45.72	24.52	12.24	12.28	24.96	20.44	45.4	

Fuente: autor

La tabla 4.2.3 indica los resultados obtenidos con la prueba EAE de la muestra de sujetos que llevan más de dos años en la Escuela Municipal de Pintura. En la misma se indican la cantidad de “SÍ” (situaciones vividas) de cada individuo así como la intensidad del estrés percibida por las mismas y si dichas situaciones generan estrés aún en la actualidad (A) o si dicho factor estresante ya no les afecta (P). A su vez también indica los centiles obtenidos.

4.2.4 Gráfica de resultados de la muestra que lleva más de dos años

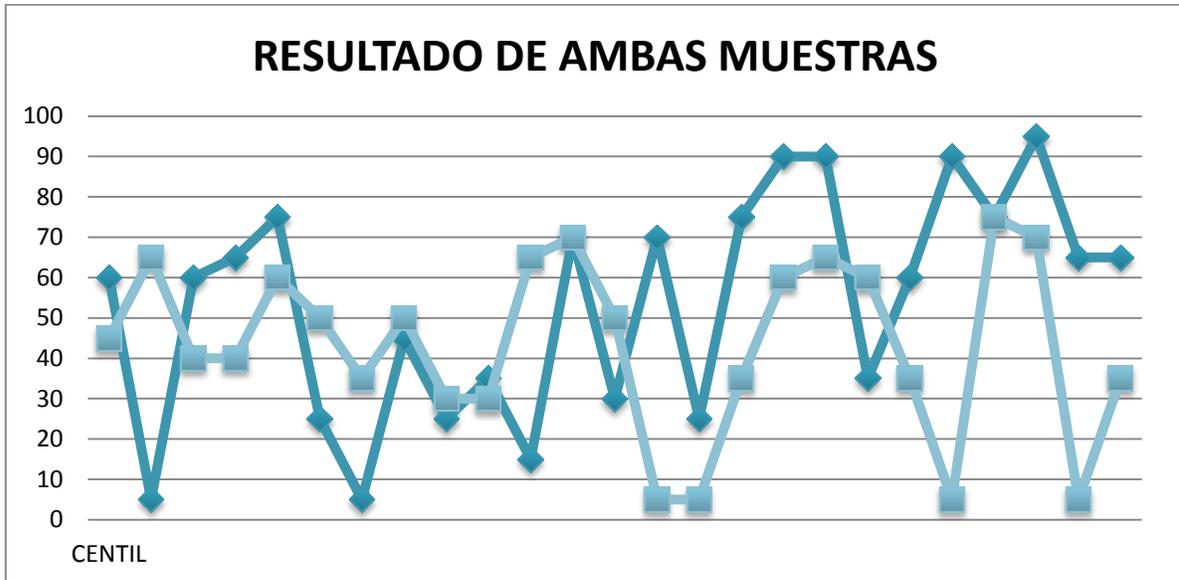


Fuente: autor

La gráfica 4.2.4 muestra los centiles obtenidos por toda la muestra de sujetos que llevan más de dos años. Se puede observar que, a pesar de que se presentan ciertos sujetos con resultados extremos, la mayoría se mantuvo en un rango dentro de los centiles 30 y 70, lo cual indica niveles similares de estrés general.

4.3 Resultados estadísticos de ambas muestras

4.3.1 Gráfica de resultados de ambas muestras



Fuente: autor

La gráfica 4.2.4 muestra los centiles obtenidos por ambas muestras. La línea oscura es aquella que representa los resultados de la muestra de estudiantes de primer ingreso y la línea clara aquella de los estudiantes de más de dos años.

4.3.2 Tabla de resultados estadísticos

Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas iguales		
	Primer ingreso	Más de dos años
Media	54	43.4
Varianza	754.1666667	472.3333333
Observaciones	25	25
Varianza agrupada	613.25	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	48	
Estadístico t	1.513359451	
P(T<=t) dos colas	0.136745526	
Valor crítico de t (dos colas)	2.010634758	

La tabla 4.3.2 muestra los resultados estadísticos en la cual se comparan ambas muestras. En la misma se indica que no existe evidencia estadísticamente significativa ya que el valor del estadístico t es menor que el valor crítico de t.

4.3.3 Tabla de resultados que compara niveles de estrés entre hombres y mujeres del grupo de primer ingreso

Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas iguales		
Muestra del grupo de primer ingreso		
	<i>Masculino</i>	<i>Femenino</i>
Media	43.88888889	59.6875
Varianza	829.8611111	668.229167
Observaciones	9	16
Varianza agrupada	724.4489734	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	23	
Estadístico t	-1.408725091	
P(T<=t) dos colas	0.172292547	
Valor crítico de t (dos colas)	2.06865761	

La tabla 4.3.3 indica que no existe evidencia estadísticamente significativa en los niveles de estrés entre hombres y mujeres del grupo de primer ingreso.

4.3.4 Tabla de resultados que compara niveles de estrés entre hombres y mujeres del grupo que lleva más de dos años

Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas iguales		
Muestra grupo que lleva más de dos años		
	<i>Masculino</i>	<i>Femenino</i>
Media	34.1666667	46.3157895
Varianza	254.166667	521.783626
Observaciones	6	19
Varianza agrupada	463.606026	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	23	
Estadístico t	-1.204905	
P(T<=t) dos colas	0.24049188	
Valor crítico de t (dos colas)	2.06865761	

La tabla 4.3.4 indica que no existe evidencia estadísticamente significativa en los niveles de estrés entre hombres y mujeres del grupo que lleva más de dos años.

V. Discusión de resultados

El arte es definido por la Real Academia Española (2012) como “la manifestación de la actividad humana mediante la cual se expresa una visión personal y desinteresada que interpreta lo real o imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros”.

Por otra parte Acosta (2008) define al estrés como “una bestia negra de nuestro tiempo”. Menciona que no es en su totalidad negativo sino que una pequeña dosis del mismo es positiva para los individuos. Es así como se menciona la importancia de mantener una estabilidad y niveles de estrés moderados, de forma que no lleguen a formar síntomas que afecten a la persona.

De acuerdo a los resultados estadísticos obtenidos en la presente investigación se concluyó que no existe evidencia estadísticamente significativa que indique que exista diferencia en los niveles de estrés entre personas que llevan menos de un año con actividades de pintura y aquellas que llevan al menos dos años en la misma en un nivel de significancia del 95%. A su vez no existió diferencia significativa en los niveles de estrés entre hombres y mujeres de ambos grupos. Se presume que dicho resultado puede deberse a que las muestras utilizadas eran reducidas.

De igual forma cabe mencionar que el instrumento utilizado presenta 4 grandes temáticas. Éstas son salud, relaciones humanas, estilo de vida y asuntos laborales y económicos. En la muestra tanto de sujetos de primer ingreso como aquellos que llevan más de dos años en la institución en las mismas actividades artísticas, se observó que hubo cierta resistencia a responder los ítems de la prueba en las temáticas de estilo de vida y asuntos laborales y económicos.

Es importante resaltar estudios anteriores y su relación con el presente de forma que los resultados obtenidos puedan identificarse con aquellos presentados anteriormente y de ésta forma complementarse.

Castañeda (2014) en su trabajo de tesis nivel de estrés y su influencia en el rendimiento laboral del personal de enfermería de tipo cuantitativa. Los resultados indicaron que los niveles de estrés de los sujetos estudiados era bajo a pesar de encontrarse en situaciones laborales exigentes. De igual forma el presente estudio no encontró diferencias estadísticamente relevantes en los niveles de estrés de ambas muestras a pesar de la diferencia en el tiempo que llevan dentro de un ambiente que fomente la relajación y libre expresión. Se debe tomar en cuenta que el estrés es un factor que afecta de forma diferente a cada persona así como también la forma de manejarlo. Es también importante resaltar que a pesar que los niveles de estrés no mostraran gran cambio en ambas muestras, se debe considerar que la sintomatología puede estar manejada de forma adecuada.

Por otra parte es importante resaltar como en el trabajo de tesis de Soto (2007), clima laboral y estrés de tipo descriptiva dio como resultado una relación entre el clima laboral y los niveles de estrés. Los resultados obtenidos en la presente investigación y aquellos que obtuvo solo pueden relacionarse con la resistencia presentada por la muestra por temas relacionados con asuntos laborales y económicos. Se deduce que los aspectos laborales y económicos generan gran cantidad de estrés en los individuos de la muestra. Se debe tomar en cuenta que la muestra estuvo conformada por sujetos Guatemaltecos y que, en Guatemala existe gran cantidad de desempleo, aumento de costos, bajos ingresos, entre otros problemas relacionados a estos temas.

Boldor (2014) en su tesis valoración de las motivaciones para estudiar arte y la incidencia de una experiencia didáctica libre de la influencia de los medios virtuales en el gusto por pintar temas relacionados con la naturaleza. Los resultados obtenidos indican que la actividad de pintura permite la expresión de sentimientos, intelecto, sensibilidad perceptiva, capacidad creadora y conciencia estética. El estudio obtuvo como conclusión que pintar o dibujar es una actividad para la expresión de sentimientos. De igual manera también se considera

importante para el desarrollo de social, capacidad creadora y sensibilidad perceptiva.

Por otra parte el presente estudio no reflejó diferencia estadísticamente significativa en los resultados. De igual forma los resultados de la presente investigación involucran únicamente los niveles de estrés general de cada individuo. Debe considerarse qué, como menciona el estudio anterior, la realización de actividades artísticas funcione como una manera de expresión y manejo de síntomas, por lo que, a pesar de presentar niveles de estrés altos, la sintomatología puede no ser de gran molestia para los sujetos.

Dichas conclusiones brindan un aporte al estudio ya que presenta diversas motivaciones de las personas para realizar actividades artísticas, lo que genera el espacio para suponer que al enfocarse en otros motivos o deseos de realizar dichas actividades, no siempre se centran en buscar la disminución y manejo de estrés y lo que podría indicar una opción para no presentar una diferencia estadísticamente significativa en los niveles de estrés de ambos grupos estudiados.

En conclusión el estudio no comprobó que las personas que llevaran más de dos años de realizar actividades de pintura tuvieran niveles más bajos de estrés que aquellas que llevan menos de un año. Cabe resaltar que el manejo y percepción del estrés es personal y diferente en cada sujeto lo cual pudo influenciar en los resultados obtenidos.

Es importante mencionar en éste estudio que en general en Guatemala no se ha aprovechado el arte como una herramienta o un elemento importante y significativo que ayuda al desarrollo integral y formación de los individuos. Lamentablemente esta visión limitada y excluyente postura, promueve el desaprovechamiento de tan importante recurso.

Se considera que si se presentará una postura diferente ante las expresiones artísticas, se reconocerían los beneficios de estas actividades y se

valorarían sus ventajas para estimular e impulsar el desarrollo emocional, mental y físico de los individuos (sin importar línea expresiva que la persona escoja para expresarse).

Dicho lo anterior es recomendable reconsiderar la postura actual ante el arte como elemento valioso como parte de la actividad humana. En este sentido la revalorización del arte debe ser considerada no sólo como postura individual sino a nivel institucional, por lo cual se considera recomendable que las instituciones educativas, tanto públicas como privadas fomenten y enfatizen las actividades artísticas de toda índole dentro de sus espacios.

Como se indicó anteriormente, el Foro Iberoamericano de Arteterapia (s.f.) menciona que el arte ha estado presente en las culturas desde los inicios como medio de expresión, preservación de información y comunicación. Es un elemento que se mantiene presente desde los orígenes del hombre y que ha permitido que el mismo obtenga diversos beneficios de éste.

VI. Conclusiones

- No se comprobó que las personas que llevan más de dos años de estudios en la Escuela Municipal de Pintura tuvieran niveles menores de estrés que aquellas que llevan menos de un año.
- A pesar de que la media de la muestra del grupo que lleva más de dos años es menor que la media de la muestra que lleva menos de un año, dicha diferencia no es estadísticamente significativa.
- De igual forma el estudio no presentó diferencia entre los niveles de estrés entre hombres y mujeres de cada uno de los grupos.
- Se concluye que a pesar de presentar un ambiente que fomente la libre expresión de sentimientos y pensamientos, y que dichas actividades puedan utilizarse para la reducción y manejo del estrés, no se comprobó que a mayor tiempo en dicha actividad más capacidad se tendrá para dicho manejo de situaciones y sensaciones estresantes.

VII. Recomendaciones

- 1.** Ampliar y profundizar en diversos aspectos del estudio de forma que se pueda realizar una recopilación de información útil para la formación y creación de actividades que fomenten el bienestar personal de los individuos.
- 2.** Se recomienda realizar un estudio que identifique las estrategias de afrontamiento ante el estrés que tienen los sujetos que estudian actividades artísticas.
- 3.** Se recomienda a la institución la introducción de talleres o clases que fomenten la expresión de sentimientos y pensamientos enfocado en disminuir los niveles de estrés y resolución de conflictos.
- 4.** Aplicar el mismo estudio a diferentes áreas de actividades artísticas a modo de comparar los resultados y demostrar si existe alguna actividad que presente mayor eficacia en el manejo y disminución del estrés.
- 5.** Realizar una investigación en la que se evalúen los niveles de estrés de individuos independientes antes y después de comenzar con las actividades artísticas de forma que pueda comprobarse la eficacia de dicha actividad en la percepción individual del estrés.
- 6.** Realizar una investigación que mida que tanto le afectan dichos niveles de estrés a los sujetos para comprobar si el arte mejora el control y manejo de los síntomas generados por el mismo.
- 7.** Evaluar la percepción que tiene el grupo a estudiar sobre el arte y su influencia en los niveles y control del estrés.

VIII. Referencias

- Acosta, J. (2008). *Gestión del estrés: Cómo entenderlo, cómo controlarlo y cómo sacarle provecho*. Barcelona, España: Bresca.
- Acosta, J. (2012). *Gestión eficaz del tiempo y control de estrés*. Madrid, España: ESIC
- Arnés, C. (18 de marzo de 2010). Arteterapia. [Mensaje de blog]. Recuperado de: <http://terapiaatravesdelarte.blogspot.com/>
- Boldor, C. (2014). *Valoración de las motivaciones para estudiar arte y la incidencia de una experiencia didáctica libre de la influencia de los medios virtuales en el gusto por pintar temas relacionados con la naturaleza*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Boy, M. (2014). *Nivel de estrés laboral en los bomberos Voluntarios de la XI compañía de Retalhuleu*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Castañeda, E. (2014). *Nivel de estrés y su influencia en el rendimiento laboral del personal de enfermería*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Centro Arteterapia y Terapia Gestalt. (2012). Página Principal. Recuperado de: <http://www.arteterapiahumanista.com/>
- Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con la salud psicológica y estabilidad emocional*. (Tesis doctoral). Universidad de León, España.
- Foro Iberoamericano de Arteterapia (s.f.). Recuperado el 5 de mayo de 2015, http://www.arteterapiaforo.org/que_es.html
- González, M. (2006). *Manejo del estrés*. Málaga, España: Innovación y cualificación S.L.
- Hampton, K. Rainie, L. Lu, W. Shin, I. Purcell, K. (2015). *The Cost of Caring*. Recuperado de: <http://www.pewinternet.org/2015/01/15/the-cost-of-caring/>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. (Quinta edición). Editorial Mc Graw Hill. D.F. México.

- Lachica, F. O. (2007). *Vivir Sin Estrés*. D.F. México: Editorial Pax México.
- Melgosa, D. J. (2006). *¡Sin estrés!* Madrid, España: Safeliz, S. L.
- Miranda, F. (2015). *Niveles de estrés y principales estresores en el personal gerencial, medio y administrativo de una fábrica y distribuidora de productos de consumo masivo*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Molina, C. (2013). *Emociones expresadas, emociones superadas*. Barcelona, España: Oniro.
- Moreno, N. (2007). *Arte Terapia y adolescentes: promoviendo la expresión emocional de los conflictos con la autoridad*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad de Chile, Chile.
- MuniGuate. (2015). Escuela municipal de pintura. Recuperado el de: <http://cultura.muniguate.com/index.php/section-blog/30/51-desarrollodecreatividad>
- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Cengage Learning Editores.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. (versión electrónica). D.F. México: Fondo de cultura económica.
- Paris, L. (2011). *Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Abierta Interamericana, Argentina.
- Polo, A. (s.f.). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad Autónoma de Madrid .
- Real Academia Española (2012). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 6 de mayo de 2015. <http://lema.rae.es/drae/?val=arte>
- Russek, S. (2007). *Síntomas y consecuencias del estrés*. México. En Red]. Recuperado de: <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/sintomas-y-consecuencias.html#fisico>
- Soto, A. (2007). *Clima laboral y Estrés*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

ANEXOS

Ficha técnica Escala de Apreciación del estrés

NOMBRE DEL TEST	Escala de Apreciación del Estrés EAE
AUTORES	J. L. Fernández Seara, M. Nielgo Robles
FACTORES QUE MIDE	Acontecimientos importantes que pueden generar estrés, la intensidad con la que le afectó y si aún le afecta.
DURACIÓN	20 a 30 minutos
APLICACIÓN	Adultos de 18 a 65 años
FORMA DE CALIFICAR	Se saca el total de Si dentro del a prueba sobre eventos que le han ocurrido. Se debe tomar en cuenta si surgieron actualmente o si surgieron tiempo atrás, si afectan o no. Luego se saca un porcentaje sobre la intensidad. El puntaje máximo es de 123 puntos y un mínimo de 19. Es decir de 54 a 123: estrés alto 48 a 54: estrés medio 19 a 47: estrés bajo
SIGNIFICACIÓN	La prueba mide situaciones que posiblemente generan estrés y la intensidad con la que afectan.
APLICACIÓN	Individual y colectiva

NO ESCRIBA NADA
EN ESTA HOJA.
TODO LO ESCRIBIRA
EN LA HOJA DE
RESPUESTAS

ESCALA G

AE

INSTRUCCIONES

A continuación va a encontrar una serie de enunciados relacionados con acontecimientos importantes, situaciones de ansiedad, momentos tensos, de inquietud, de frustración, etc.

Usted debe indicar cuáles han estado o están presentes en su vida. Para ello marcará con una **X** el SI, siempre que uno de estos acontecimientos se haya producido en su vida. De lo contrario, marcará con una **X** el NO.

Sólo si ha puesto una **X** en el SI, señale cuánto le ha afectado. Para ello, marcará con una **X** el número que usted considere que representa mejor la intensidad con que le ha afectado, sabiendo que:

- 0 significa nada
- 1 significa un poco
- 2 significa mucho
- 3 significa muchísimo.

Debe indicar además, si todavía le está afectando, marcando con la **X** la A, o si ya le ha dejado de afectar o apenas le afecta, en cuyo caso marcará con una **X** la P.

Haga este ejemplo:

	SI	NO	Intensidad	Tempo
"Castigo Inmerecido"			0 1 2 3	A P

ESPERE, NO DE LA VUELVA A LA HOJA HASTA QUE SE LE INDIQUE

NO ESCRIBA NADA EN ESTA HOJA

CONTESTE A TODOS LOS ENUNCIADOS

- 1 - Primer empleo.
- 2 - Situación de paro, desempleo o jubilación anticipada.
- 3 - Época de exámenes o concursos.
- 4 - Cambio de ciudad o de residencia.
- 5 - Búsqueda y/o adquisición de vivienda.
- 6 - Deudas, préstamos, hipotecas.
- 7 - Problemas económicos propios o de familiares.
- 8 - Estilo de vida y/o forma de ser.
- 9 - Subida constante del costo de la vida.
- 10 - Emancipación, independencia de la familia.
- 11 - Falta de apoyo o traición de los amigos.
- 12 - Infidelidad propia o de la otra persona hacia mí.
- 13 - Hablar en público.
- 14 - Inseguridad ciudadana.
- 15 - Situación socio-política del país.
- 16 - Preocupación por la puntualidad.
- 17 - Vivir solo.
- 18 - Problemas de convivencia con los demás.
- 19 - Presencia de una persona no deseada en el hogar (tía, abuela, otro).
- 20 - Vida o relación de pareja o matrimonio.
- 21 - Ruptura de noviazgo o separación de pareja.
- 22 - Ruptura de las relaciones familiares (con los padres, hermanos).
- 23 - Abandono del hogar de un ser querido.
- 24 - Separación, divorcio de mis padres.
- 25 - Nacimiento de otro hijo o hermano.
- 26 - Estudios y/o futuro de mis hijos o familiar cercano.
- 27 - Problemática de drogas o de alcohol (propia o familiar).
- 28 - Muerte de algún familiar muy cercano (cónyuga, padres, hermanos).
- 29 - Muerte de algún amigo/amiga o persona querida.
- 30 - Embarazo no deseado o deseado con problemas.
- 31 - Aborto provocado o accidental.
- 32 - Tener una enfermedad grave.
- 33 - Envejecer.
- 34 - Enfermedad de un ser querido.
- 35 - Pérdida de algún órgano o función física o psíquica.
- 36 - Problemas sexuales.
- 37 - Someterse a tratamiento, revisión o rehabilitación.
- 38 - Intervención u operación quirúrgica.
- 39 - Ocupar un nuevo cargo o puesto de trabajo.
- 40 - Cambio de horario de trabajo.
- 41 - Exceso de trabajo.
- 42 - Excesiva responsabilidad laboral.
- 43 - Hacer viajes (frecuentes, largos).
- 44 - Tiempo libre y falta de ocupación.
- 45 - Problemática de relaciones en mi trabajo (con jefes, compañeros).
- 46 - Situación discriminatoria en mi trabajo.
- 47 - Éxito o fracaso profesional.
- 48 - Desorden en casa, despacho.
- 49 - Reformas en casa.
- 50 - Dificultades en el lugar donde vivo.
- 51 - Preparación de vacaciones.
- 52 - Etapa de vacaciones e incorporación al trabajo.
- 53 - Actividades sociales obligatorias.