

FORMULARIO DE LA DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE GRADO

TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO DE GRADO: LA INFLUENCIA DE LA EXPRESIÓN ARTISTICA SOBRE LOS NIVELES DE ESTRÉS EN UN GRUPO DE TRABAJADORES

AUTOR O AUTORES

Apellidos Completos	Nombres Completos
Lamonica Arboleda Trujillo Guzmán Ortiz Guttman	Giuliana Mónica Diana Marcela

DIRECTOR (ES) TESIS DOCTORAL O DEL TRABAJO DE GRADO

Apellidos Completos	Nombres Completos
Jiménez Villamarín	Martha Lucía

ASESOR (ES) O CODIRECTOR

Apellidos Completos	Nombres Completos
García Padilla	Dennys Del Rocío

TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Psicólogas

FACULTAD: Psicología

PROGRAMA: Carrera X Licenciatura ___ Especialización ___ Maestría ___ Doctorado ___

NOMBRE DEL PROGRAMA: Carrera de psicología

NOMBRES Y APELLIDOS DEL DIRECTOR DEL PROGRAMA:

CIUDAD: BOGOTA AÑO DE PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO: 2009

NÚMERO DE PÁGINAS 46

TIPO DE ILUSTRACIONES:

- Tablas, gráficos y diagrama de barras

SOFTWARE requerido y/o especializado para la lectura del documento **Adobe Reader Acrobat**

MATERIAL ANEXO (Vídeo, audio, multimedia o producción electrónica):

Número de archivos dentro del CD (En caso de incluirse un CD-ROM diferente al trabajo de grado): 3

PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser LAUREADAS o tener una mención especial):

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS: Son los términos que definen los temas que identifican el contenido. (En caso de duda para designar estos descriptores, se recomienda consultar con la Unidad de Procesos Técnicos de la Biblioteca General en el correo biblioteca@javeriana.edu.co, donde se les orientará).

ESPAÑOL	INGLÉS
<u>Arte (67PN104)</u>	<u>Art (67PN104)</u>
<u>Educación artística (73PN471)</u>	<u>Art education (73PN471)</u>
<u>Estrés (67PN12101)</u>	<u>Stress (67PN12101)</u>
<u>Arte Terapia (73PN980)</u>	<u>Art Therapy (73PN980)</u>

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS:

El objetivo general del presente estudio es establecer la influencia de la expresión artística sobre los niveles de estrés en adultos que trabajan en una empresa de artes gráficas. Para ello, se revisaron los conceptos generales del arte, la expresión artística, el arte terapia, el estrés y específicamente el estrés laboral. Este trabajo es de tipo evaluativo; como instrumento se utilizó el Cuestionario para la Evaluación del Estrés, elaborado para Colombia por el Ministerio de Trabajo-Pontificia Universidad Javeriana (1996) que evalúa el estrés a nivel fisiológico, social, psicoemocional, intelectual y del trabajo. Dicho instrumento fue aplicado antes y después de cinco talleres de expresión artística dirigidos por una maestra en artes plásticas de la Universidad de los Andes. Se contó con la participación voluntaria de 18 trabajadores, hombres y mujeres con edades comprendidas entre los 18 y 51 años. Se encontró que el nivel de estrés general no disminuye de manera significativa; sin embargo si hay dos áreas en las que se observó un decremento estadísticamente significativo; estas son: el estrés a nivel fisiológico y a nivel psicoemocional, siendo dos áreas importantes para el bienestar de los trabajadores. Se concluye que la expresión artística puede ser una alternativa para intervenir sobre el nivel de estrés laboral.

ABSTRACT

The overall objective of this present study is to establish the influence of artistic expression on the levels of stress in adults who work in a graphic arts company. For this purpose, general concepts of art, artistic expression, art therapy and specifically stress and work related stress were reviewed for the conceptual framework. This study is evaluative and used "Cuestionario para la Evaluación del Estrés" (1996), a questionnaire for assessing stress, developed in Colombia by the Ministry of Labor and the Pontificia Universidad Javeriana. The covers four levels of stress: the physiological, social, psycho-emotional, intellectual and labor. This instrument was applied before and after five workshops led by an art expert in visual arts from the Universidad de los Andes. A total of 18 volunteers were a part of this research, men and woman aged between 18 and 51 years. We found that the general level of stress did not diminish as expected, however there were two areas where there was a significant decrease, areas of most interest for this study and the welfare of workers: the physiological and psycho-emotional levels. The conclusion found is that artistic expression can be an alternative for different interventions on the levels of work stress.

MODELO PARA LA MARCACIÓN Y ROTULACIÓN DEL CD-ROM

Se marca la portada de la caja y del CD - ROM

La portada de la caja debe ser rotulada de acuerdo con el siguiente modelo:

<p>PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA TRABAJO DE GRADO</p> <p>FACULTAD DE PSICOLOGIA CARRERA DE PSICOLOGIA</p> <p>GIULIANA LAMONICA ARBOLEDA</p> <p>MONICA TRUJILLO GUZMÁN</p> <p>DIANA MARCELA ORTIZ GUTTMANN</p> <p>LA INFLUENCIA DE LA EXPRESIÓN ARTISITICA SOBRE LOS NIVELES DE ESTRÉS EN UN GRUPO DE TRABAJADORES.</p> <p>2009</p>
--

<p>PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA TRABAJO DE GRADO</p> <p>FACULTAD DE PSICOLOGIA CARRERA DE PSICOLOGIA</p> <p>GIULIANA LAMONICA ARBOLEDA</p> <p>MONICA TRUJILLO GUZMÁN</p> <p>DIANA MARCELA ORTIZ GUTTMANN</p> <p>LA INFLUENCIA DE LA EXPRESIÓN ARTISITICA SOBRE LOS NIVELES DE ESTRÉS EN UN GRUPO DE TRABAJADORES.</p> <p>2009</p>
--

El CD-ROM debe ser rotulado de acuerdo con el siguiente modelo



Ejemplo:



INFLUENCIA DE LA EXPRESIÓN ARTÍSTICA SOBRE LOS NIVELES DE
ESTRÉS EN UN GRUPO DE TRABAJADORES

Lamónica Giuliana, Trujillo Mónica, Ortiz Diana Marcela¹, Jiménez Martha Lucía.²

Pontificia Universidad Javeriana – Facultad de Psicología

¹ Estudiante de Bellas Artes, Universidad de los Andes.

²Directora del trabajo de grado. Psicóloga, Especialista en Análisis de Datos, Profesora de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana.

Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Psicología, Junio de 2009

Influencia de la expresión artística sobre los niveles de estrés en un grupo de trabajadores.

Lamónica Giuliana, Trujillo Mónica, Ortiz Diana Marcela¹, Jiménez Martha Lucía.²

Palabras Claves: Arte (67PN104), Educación artística (73PN471), Estrés (67PN12101), Arte Terapia (73PN980).

El objetivo general del presente estudio es establecer la influencia de la expresión artística sobre los niveles de estrés en adultos que trabajan en una empresa de artes gráficas. Para ello, se revisaron los conceptos generales del arte, la expresión artística, el arte terapia, el estrés y específicamente el estrés laboral. Este trabajo es de tipo evaluativo; como instrumento se utilizó el Cuestionario para la Evaluación del Estrés, elaborado para Colombia por el Ministerio de Trabajo- Pontificia Universidad Javeriana (1996) que evalúa el estrés a nivel fisiológico, social, psicoemocional, intelectual y del trabajo. Dicho instrumento fue aplicado antes y después de cinco talleres de expresión artística dirigidos por una maestra en artes plásticas de la Universidad de los Andes. Se contó con la participación voluntaria de 18 trabajadores, hombres y mujeres con edades comprendidas entre los 18 y 51 años. Se encontró que el nivel de estrés general no disminuye de manera significativa; sin embargo si hay dos áreas en las que se observó un decremento estadísticamente significativo; estas son: el estrés a nivel fisiológico y a nivel psicoemocional, siendo dos áreas importantes para el bienestar de los trabajadores. Se concluye que la expresión artística puede ser una alternativa para intervenir sobre el nivel de estrés laboral.

¹ Estudiante de Bellas Artes, Universidad de los Andes.

²Directora del trabajo de grado. Psicóloga, Especialista en Análisis de Datos, Profesora de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana.

Tabla de contenido

0. Introducción,	3
0.1. Justificación y planteamiento del problema,	5
0.2. Fundamentación bibliográfica,	9
0.3. Objetivos,	
0.3.1. Objetivo general,	15
0.3.2. Objetivos específicos,	16
0.4. Variables del estudio,	16
0.5. Hipótesis,	16
0.5.1. Hipótesis derivadas,	17
1. Método,	18
1.1. Tipo de investigación,	18
1.2. Participantes,	19
1.3. Instrumentos,	19
1.4. Procedimiento,	21
2. Resultados,	22
3. Discusión,	36
4. Referencias,	41
5. Apéndices,	46
5.1. Apéndice A. Libro de Arte. Ortiz, D. (2009) Trabajo de Grado Universidad de los Andes	
5.2. Apéndice B. Descripción de los talleres de expresión artística aplicados a los participantes	

0. Introducción

Este estudio evaluativo pretende hacer un acercamiento a la influencia de la expresión artística sobre los niveles de estrés en un grupo de trabajadores. El arte, entendiéndose en todas sus áreas, contempla el uso de los diversos elementos artísticos como medios de expresión creativa. No hay un concepto ni un lenguaje universal de éste. Cada época y cada cultura construyen su propia visión sobre el arte, concibiendo diferentes tensiones en su medio, donde se le da relevancia a su valor estético principalmente, permitiendo conocer las tendencias de expresión personal, siendo relevante cultural e históricamente (Ortiz, 2008).

El estudio será abordado desde la psicología y el arte, entrelazándolas de manera complementaria para otórgale relevancia disciplinar. Por esta razón este trabajo de investigación fue desarrollado de manera conjunta entre dos estudiantes de psicología y una estudiante (actualmente graduada) de Artes Plásticas de la Universidad de los Andes, para quien esta actividad constituyó también su trabajo de grado. El documento resultante de este trabajo de investigación se aprecia en el Apéndice 1.

La conformación de este equipo de investigadoras se hizo de manera intencional con el fin de abordar interdisciplinariamente las dos temáticas principales: el estrés y su influencia a nivel fisiológico, social, psicoemocional, intelectual y del trabajo, y la expresión artística, evidenciada a través de unos talleres programados y dirigidos por una experta en artes plásticas.

Aún cuando la expresión artística no es una actividad cuantificable, en el proceso investigativo se hizo una evaluación cuantitativa de los niveles de estrés, buscando objetividad, confiabilidad y validez en la apreciación de los mismos, a través de la aplicación de una prueba psicométrica que sirvió como instrumento para la apreciación del estrés.

El propósito fundamental del estudio es mostrar la importancia que puede tener el arte en la vida del ser humano como recurso potencializador para el manejo del estrés, factor que incide en el desempeño personal y laboral.

Para contextualizar y mostrar la importancia de este estudio, se plantea que el estrés como reacción del organismo no se debe considerar como una enfermedad, sino como la respuesta (tanto física como mental) a las adaptaciones y ajustes del ser

humano a los diversos acontecimientos vitales. Ésta respuesta o reacción se entiende como una sensación de incapacidad para asumir los retos que presenta la vida cotidiana de manera asertiva (Lazarus & Folkman, 1986). Sin embargo, de acuerdo con Villalobos (2007), “La dimensión de los problemas de salud asociados a las reacciones de estrés causadas por los factores psicosociales es significativa” p5.

Esta autora presenta datos relacionados con las enfermedades generadas por el estrés en el trabajo en Colombia: durante los años 1994 y primer trimestre del 2002, se identificaron un total de 48 casos de enfermedades generadas por distintas situaciones de estrés en el trabajo. De estos casos 44 (91%) fueron trabajadores hombres y 4 (9%) mujeres. El 40% de los eventos ocurrieron en el personal de servicios de seguridad del Estado (prisiones e inteligencia civil), le siguen trabajadores de distintas empresas de servicios (financiero, energía, educación, comunicación, servicios temporales y vigilancia), que cobijan al 33% de los casos.

Actualmente, los seres humanos llevan una vida de requerimientos excesivos, donde el estrés se ha visto como un factor determinante en la sociedad. Estadísticas más recientes publicadas por el Ministerio de Protección Social reportan que el 40,1% de la población colombiana presentan o han presentado uno o más de los 23 trastornos basados en el DSM- IV (Posada, Aguilar, Magaña, & Gómez, 2004).

Sierra, Ortega y Zubeidad (2003), consideran que el estrés es un agente generador de emociones”, siendo una relación de la persona y el ambiente, más que una emoción de sí mismo. Lo definen como un “proceso adaptativo y de emergencia, siendo imprescindible para la supervivencia de la persona (Sierra y col, 2003, p. 37). Por esta razón, el estrés es un factor que debe ser tenido en cuenta en las diversas dimensiones de los trabajadores, pues en la medida en que sus niveles se incrementan, la relación de la persona con el ambiente puede verse afectada de manera negativa, llegando incluso a interferir en la esfera personal y familiar, así como en la actividad laboral.

Una persona inestable emocionalmente, altamente irritable, con problemas de insomnio, agotamiento, y con problemas de adaptación, entre otros, puede generar un problema de salud. En ambientes laborales esto es perjudicial, ya que afecta el rendimiento en la toma de decisiones y en el desempeño de las actividades a realizar. Esto baja el nivel de productividad y puede desencadenar factores dañinos para la empresa u organización (Paoli y Merllier, 2000).

Al tener en cuenta dichos conceptos, se piensa que la expresión artística ante niveles altos de estrés puede ser utilizado como soporte terapéutico, ayudando a las

personas a experimentar sus emociones y sentimientos de una manera gráfica, visual o simbólica. El pintar, tocar un instrumento, hacer una escultura o vincularse a cualquier tipo de actividad artística, es una forma natural de desahogo (De Garay, 1992).

Por otro lado, se cree que el arte estimula la creatividad y la expresión emocional. Los innumerables factores que rodean la realización artística se encuentran determinados por la abstracción de pensamientos e ideas. Es un medio de comunicación simbólica que logra satisfacer las ansiedades, exponer los sentimientos y alcanzar placer mediante la estética. Es de esta forma que los pensamientos o sentimientos que de otra forma no pueden ser explicados, salen a la luz (Muñoz, 2005).

0.1 Justificación y planteamiento del problema

Los problemas derivados del estrés se presentan actualmente en la mayoría de los países del mundo. Algunas de las situaciones que se dan en el ámbito laboral en relación con el estrés inciden directamente en la presencia de enfermedad profesional, incapacidad laboral por alteraciones somáticas o psicológicas, incremento de la accidentalidad, ausentismo, bajo rendimiento laboral, clima psicosocial insano en las organizaciones, entre otras. Todo esto ha suscitado un interés creciente en desarrollar investigaciones relacionadas con la temática del estrés ocupacional y sus formas de control.

Con frecuencia, el estrés laboral está presente en la vida del ser humano, unido a numerosas situaciones dadas por las interacciones con el ambiente, así como por las propias respuestas fisiológicas de su cuerpo, y a su vez, manifestándose en varias enfermedades crónicas (Gálvez, 2005).

Según la Tercera Encuesta sobre las Condiciones de Trabajo realizada en el año 2000 por la European Foundation For The Improvement Of Living And Working Conditions (Paoli y Merlliér, 2000), la intensidad del trabajo se está incrementando en todos los países; generalmente los trabajadores laboran más rápido y con objetivos más altos, encontrando que el estrés es la segunda causa de problemas de salud reportada por los trabajadores europeos. Adicionalmente, Koukoulaki, 2002, (citado por Villalobos, 2007), afirma que para Europa, el costo del estrés es de 20 billones de euros al año.

En un estudio realizado entre los años 2001 – 2002 en Gran Bretaña (citado por Health & Safety Executive, 2004), se estimó que 563.000 individuos sufrían de estrés

asociado con el trabajo, depresión o ansiedad, situaciones que causan una ausencia promedio de 29 días por año en cada persona afectada.

En España, Segado Sánchez-Cabezudo y López Peláez (2007), afirman que en los países desarrollados, la incidencia de enfermedades multicausales, relacionados con el trabajo aumentan; existe una relación directa entre los problemas de salud y las condiciones de trabajo adversas, derivadas de trabajos intensos y repetitivos. El trabajo se hace cada vez más intenso: más del 50% de los trabajadores realizan su labor a un ritmo elevado y con plazos muy justos durante al menos el 25% de su tiempo de trabajo. Las horas de trabajo se han extendido, no solo a las últimas horas de la tarde, sino a la noche e incluso los fines de semana. Según estos autores, uno de los problemas a los que se enfrentan los trabajadores con turnos nocturnos es que se les pide que ignoren su naturaleza diurna y que trabajen y se muestren activos a horas que en realidad deberían estar descansando, llevando a la desincronización de las funciones periódicas circadianas (Folkard, 1996, citado por Segado Sánchez-Cabezudo y López Peláez, s.f.) Los mismos autores citan a Costa (1996), quien afirma que los problemas del sueño, gastrointestinales y desordenes psicovegetativos son los problemas de salud más frecuentemente estudiados con relación al trabajo.

El seguimiento al estrés en el trabajo se presenta también en un estudio realizado en 1998 por la Universidad de Bristol, (Stress and Health at Work Survey, citado por Health & Safety Executive, 2004), indicando que cerca del 20% de los trabajadores encuestados calificaron su trabajo como altamente estresante, es decir, cerca de cinco millones de trabajadores británicos consideran su trabajo como fuente de alto estrés. Los reportes de psiquiatras y médicos ocupacionales sobre nuevos casos de enfermedad mental asociada al trabajo, contenidos en los informes de vigilancia de los años 2001 y 2002 (citados por Health & Safety Executive, 2004), estiman que se presentaron 6.946 nuevos casos de enfermedad mental relacionada con el trabajo, y de ellos más del 85% fueron clasificados como ansiedad o depresión.

De acuerdo con los datos obtenidos por el despacho de estadísticas de trabajo del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos (1999), en 1997 se presentaron 3.418 casos de enfermedad por estrés ocupacional, de ellas más de dos quintas partes causaron incapacidad (en promedio 23 días). El 35% de los eventos se registraron en el sector de servicios, el 21% en manufacturas, el 14% en el comercio. La mayor proporción de casos ocurrió en vendedores y cargos de soporte administrativo (48%), así como en las ocupaciones de nivel profesional y directivo (16%), operadores y obreros (16%). Los

datos muestran que por cada caso de género masculino, se presentan 1,6 casos de género femenino.

En Colombia, según la Encuesta Nacional de Salud Mental del Ministerio de Protección Social del 2003, cuatro de cada diez individuos presentan al menos un trastorno mental alguna vez en la vida; en este documento se afirma también que el estrés genera discapacidades psiquiátricas (Posada, et al. 2004).

Según un estudio realizado con tres mil empleados y cuatro mil compañías colombianas, el 58.7% de las empresas participantes perciben problemas de estrés en su entorno laboral, en contraste con 3.5% que no los identifica y 37.8% que nota su influencia solo algunas veces. El estudio reporta que cerca de la mitad (48.1%) de los empleados encuestados han sido afectados por estrés laboral en algunas ocasiones y solamente el 7.9% dice no haberlo sentido. Según los empresarios las manifestaciones más frecuentes de estrés laboral son: desorganización (49.1%), conflicto entre compañeros (48.6%) bajo rendimiento (45.8%) incumplimiento de tareas (44%) ausencias constantes por enfermedad (43.5%). Según los trabajadores el 59,8% coincide en que la preocupación, temor, inseguridad, pérdida de control o inconvenientes para decidir, pensar y concentrarse hacen parte de los indicios que revelan estrés en sus carreras. El 36,9% considera que entre las señales que alertan a una persona estresada están las manifestaciones físicas como sudoración, tensión muscular, dolor de cabeza, molestias estomacales o dificultades respiratorias. El 2,8% de los trabajadores, considera que el estrés produce, parálisis, tartamudeo, llanto, alto consumo excesivo de comida, bebida o cigarrillos (elempleo.com, 2008).

Estos hechos y condiciones actuales del país han forzado al Estado Colombiano a reglamentar sobre la responsabilidad de las empresas para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo, así como la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional. Por ello, el Ministerio de la Protección Social, emitió la Resolución 002646 del 17 de Julio de 2008 que se aplica a los empleadores públicos y privados, a los trabajadores dependiente e independientes, a las agremiaciones y en general a todo el ámbito laboral. En esta resolución, se define el estrés como la “respuesta de un trabajador, tanto a nivel fisiológica, psicológica como conductual, en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, intra laborales y extra laborales”.

En ésta resolución, el capítulo tres habla sobre la intervención de los factores psicosociales en el trabajo y en el capítulo trece amplía sobre la necesidad de realizar actividades educativas formativas con los trabajadores que deben modificar las actitudes o respuestas frente a las situaciones; en estas intervenciones debe primar el enfoque inter disciplinario, se deben diseñar y ejecutar de acuerdo con la historia, cultura y clima organizacional de la empresa y su población laboral.

De ahí la importancia de llevar a la práctica investigaciones de este tipo, en las que se quiere probar una alternativa de intervención diferente, creativa y lúdica para un grupo de trabajadores colombianos.

Por otra parte, focalizando la atención en la temática sobre el arte y su importancia en la vida humana. De acuerdo con Dantó (1984), desde el siglo XVIII el arte se concibió como una actividad placentera, lo que se señalaría por parte de los románticos como la estética pura y el elemento decorativo simplificado. Pero también, en la medida que interpreta la realidad, sirve como espejo de la época, como vehículo de denuncia social y de transformación humana.

Según Dalley (1987), “La actividad artística proporciona un medio concreto, no verbal, a través del cual una persona puede lograr una expresión al mismo tiempo consciente e inconsciente, que puede emplearse como valioso agente de cambio terapéutico”. Dalley considera que la terapia artística es la utilización del arte y otros medios visuales en un entorno terapéutico o de tratamiento. La autora plantea una distinción entre arte, terapia y arte terapia para una mejor comprensión del término. Postula que en el *arte* lo estético tiene una importancia primordial y que el producto final es un fin en sí mismo. La *terapia* por su parte, implica el propósito de provocar un cambio ante un desequilibrio humano. La actividad artística que se lleva a cabo en un entorno terapéutico, con propósitos de tratamiento y en presencia de un terapeuta, tiene unos objetivos y metas diferentes; la esencia reside en el resultado terapéutico de la actividad y el proceso de crear algo.

Según The American art therapy association (AATA) (2007), el Arte Terapia es una profesión de salud mental que utiliza el proceso creativo de “hacer arte” para mejorar el bienestar físico, mental y emocional de las personas de todas las edades. Se basa en la creencia que el proceso creativo involucrado en la expresión artística, ayuda a resolver conflictos y problemas, desarrolla habilidades interpersonales, a manejar el comportamiento, a reducir el estrés, a fortalecer la autoestima, mejorar la timidez y alcanzar el conocimiento de uno mismo.

El manejo y comprensión del fenómeno del estrés y su relación directa con la persona que lo experimenta, son objetos principales de éste estudio. Se busca entonces, promover la expresión artística como instrumento para la disminución del estrés, y como método de prevención para factores que puedan poner en riesgo la calidad de vida, intervenciones en las que debe primar el enfoque inter disciplinario, tal como lo plantea la Resolución 002646 del Ministerio de Protección Social y la Pontificia Universidad Javeriana (1992), en su visión y misión, en la que se especifica que se debe buscar producir conocimiento científico mediante la investigación interdisciplinaria, relativo a las problemáticas, nacionales e internacionales.

En síntesis, la pregunta a responder para dar sentido al problema de ésta investigación podría formularse de la siguiente manera:

¿Influye la expresión artística en los niveles de estrés en adultos que trabajan en una empresa de artes gráficas?

0.2 Fundamentación bibliográfica

En primera instancia, con el fin de contextualizar la problemática del estrés, se presenta una revisión histórica del concepto y su evolución dentro de la cultura. La genealogía de la palabra estrés encuentra en el vocablo *distres*, que significa en inglés antiguo “pena o aflicción”. El registro más antiguo del concepto aparece por primera vez en la *Ilíada* de Homero, así como en distintas obras teatrales de la época, en donde se ilustran síndromes claros de estrés producidos por la muerte de un ser querido. Aun así, fue hasta 1935 que el médico Hans Selye (citado por Stora, 1992), introdujo el concepto de estrés definiéndolo como “un conjunto de reacciones fisiológicas del organismo a diferentes agentes del ambiente de naturaleza física o química”.

A éste concepto se le suman las apreciaciones hechas por López, López, López y Ortiz (1999), quienes también citan a Selye (1927), y lo consideran como un proceso que se da a partir de la interacción entre las diversas características de la persona y las demandas del ambiente. Aquí el individuo detecta amenazas y responde a ellas mediante unos mecanismos de defensa como son: la represión, el aislamiento y la negación, entre otras. Adicionalmente, Lazarus & Folkman (1986) (citados por Ortega, 2005), definen el estrés como “cualquier demanda o amenaza que desafía seriamente las habilidades adaptativas del individuo” (p. 17). Un proceso no estático que involucra

procesos de entrada y salida, de las diferentes relaciones de la persona con el ambiente, en la medida que va afrontando y valorando la situación.

El estrés supone un desgaste importante para el organismo dado que se movilizan gran cantidad de recursos, incluyendo un aumento en el nivel de activación fisiológica, cognitiva y conductual. La exposición a situaciones de estrés no es en sí misma algo "malo" o que conlleve a efectos necesariamente negativos. Si éste es episódico no habrá problemas, pues el organismo tiene capacidad para recuperarse. Solo cuando las respuestas de estrés son excesivamente intensas, frecuentes y duraderas pueden producirse diversos trastornos psicofisiológicos (Lazarus & Folkman, 1986).

Una persona está en una situación estresante cuando tiene que afrontar demandas que le resultan difíciles de llevar a cabo de forma satisfactoria. En este sentido, depende tanto de las demandas del medio como de sus propios recursos para enfrentarse a él. Se trata de un proceso adaptativo y de emergencia, siendo imprescindible para la supervivencia de la persona; éste no se considera una emoción en sí mismo, sino un agente generador de las emociones (López et al, 1999).

El mundo actual implica una época de grandes cambios, con ritmos de vida considerablemente acelerados, mayor demanda de competencia y especialización. Las contrariedades y exigencias que cotidianamente debe enfrentar el ser humano en su trabajo propician estar sometido al estrés y sus posibles consecuencias negativas. Al estrés se le hace responsable de aspectos tan diversos como: la primera úlcera gástrica, el accidente sin razón aparente, la incapacidad de un individuo de tener relaciones sexuales con su pareja o su inexplicable depresión (Galvez, 2005).

El ser humano se encuentra permanentemente en diferentes situaciones que pueden ser estresantes, pero se puede decir que "la epidemiología de los trastornos relacionados con el estrés en el mundo es muy variable. La prevalencia a lo largo de la vida en las diferentes latitudes oscila entre 1%-12,3%. Los números pueden ser mayores, dependiendo de la gravedad, intensidad y duración del estresor, así como de los factores asociados al trauma o al estímulo agresor" relacionándose con una tensión nervosa que puede llegar a la ansiedad (Gálvez, 2005). En los momentos iniciales, estos trastornos relacionados con el estrés son relativamente leves, lo cual se debe a que antes que se desarrolle un trastorno, el organismo emite señales que permiten ponerse en guardia y prevenir el desarrollo de problemas más graves (Serrano, 2006).

Entre las variables contextuales generadoras de estrés se destacan el contexto laboral, el familiar y el social. Es importante señalar entonces que el estrés a nivel

laboral puede afectar significativamente la salud física. Según la encuesta realizada por APA en Estados Unidos, reveló que tres cuartas partes de sus participantes han experimentado síntomas físicos como resultado del estrés laboral, tales como dolores de cabeza, fatiga y trastornos estomacales, combinados con sentimientos de irritabilidad, enojo, nerviosismo y falta de motivación. Parte del estrés que se experimenta en la cotidianidad proviene de las presiones del mundo actual en conexión continua, debido a los mensajes de correo electrónico, los teléfonos celulares y el Internet, los estadounidenses están confrontando enormes dificultades para desconectarse del estrés del centro de trabajo y concentrarse en sus prioridades personales (American Psychological Association, 2007).

La Organización Mundial de la Salud, define el estrés laboral como la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones que no se ajustan a sus capacidades o conocimiento y ponen a prueba su habilidad para afrontar la situación. El estrés laboral es uno de los problemas de salud más grave en la actualidad, que no sólo afecta a los trabajadores al provocarles incapacidad física o mental, sino también a los empleadores y los gobiernos, que comienzan a evaluar el perjuicio financiero que les causa el estrés (Peiró, 1993). En los Estados Unidos, por ejemplo, su costo para la industria se calcula aproximadamente en 200000 millones de dólares anuales, debido al ausentismo, la merma en la productividad, las reclamaciones de indemnizaciones, los seguros de enfermedad y los gastos directos en servicios médicos. En el Reino Unido se calcula que el costo del estrés asciende cada año hasta el 10% del PNB, como consecuencia de las enfermedades, la rotación del personal y la muerte prematura (Paoli y Merllier, 2000).

Según Cohen & Lazarus (1979) el estrés se investiga a nivel fisiológico, psicológico y sociológico. Es estrés experimentado a un determinado nivel de análisis no significa forzosamente que sea experimentado en otro distinto. La evaluación cognitiva representa el vínculo psicológico entre los distintos niveles.

Desde el punto de vista de la salud ocupacional, los factores de riesgo psicosocial forman parte de la gama de elementos causales de enfermedades laborales. Los factores psicosociales han cobrado especial importancia en los estudios relacionados con el estrés laboral y sus consecuencias, donde la exposición a condiciones de trabajo deteriorizantes alcanza cifras que pueden catalogarse como un problema emergente en la salud pública (Villalobos, 2004). En Colombia, para la identificación y diagnóstico de enfermedades profesionales, el decreto 1832 del 3 de

Agosto de 1994, adopta la tabla de dichas enfermedades donde el estrés laboral aparece en el numeral 42 de enfermedades aceptadas como profesionales, en el que este último se define como “patologías causadas por estrés en el trabajo: trabajos con sobre carga cuantitativa, demasiado trabajo en relación con el tiempo para ejecutarlo, trabajo repetitivo, combinada con sobre carga de trabajo. Trabajos por turnos, nocturno y trabajos con estresantes físicos con efectos psicosociales, que produzcan estados de ansiedad y depresión, infarto del miocardio y otras urgencias cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedad ácido péptica severa o colon irritable.”

Al presentar tales malestares debido al estrés general o laboral, Trull y Phares (2003), afirman que es importante hacer una intervención psicológica en donde se crean diversas alternativas e intervenciones para lograr cambios de comportamiento y pensamiento en una persona mediante la psicoterapia. Los mismos autores citan a Frank (1982), quien define la psicoterapia como una “interacción confiada, planeada y emocionalmente cargada entre un psicoterapeuta que está capacitado y aprobado por la sociedad y un enfermo”. El trabajo terapéutico busca aliviar la molestia que incapacita al consultante mediante comunicaciones simbólicas, verbales y no verbales. Como se mencionó anteriormente, la psicología ha ido desarrollando una serie de técnicas terapéuticas duraderas que han servido de tratamiento para el sujeto que lo necesita como es el caso del arte terapia (Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, 2003).

Dalley (1987), propone que cualquier enfoque teórico del arte terapia debe tener en cuenta la noción de creatividad. Anthony Storr (1972) ofrece una definición concreta que evidencia la importancia de la transformación en el proceso creativo: “La creatividad es la capacidad de hacer que exista algo nuevo para la persona” (Citado por Serrano, 2006).

Las artes visuales y plásticas pueden aprovecharse para llegar a un fin terapéutico. En algunos casos como en el arte- terapia, hay un acompañamiento de un experto que contribuye a la construcción de significados de los diferentes conflictos psíquicos y luego los llevan a su resolución. Se parte de que el arte supone una forma interesante y reflexiva de introspección, exteriorizando los conflictos de un modo directo, transformándolos de manera creativa. Es decir, mediante el arte-terapia se trata de reconciliar problemas psicológicos, fomentar la autoconciencia, desarrollar habilidades sociales, manejar conductas, resolver problemas, reducir la ansiedad, ayudar a orientarse hacia la realidad e incrementar la autoconfianza (Muñoz, 2005).

Esta terapia está encaminada a aquellas personas que tienen conflicto al exteriorizar sus problemas y emociones de manera verbal, produciendo un cambio en la actitud de la persona frente a las emociones, logrando que éste individuo salga de un estado de estrés a un estado de creatividad (Nardone, 2003).

El arte se puede encontrar desde la presencia del *homo sapiens*, exclusivo del hombre racional, que demuestra avances intelectuales y que se diferencia de otras especies animales, así como de antecesores homínidos. El arte rupestre es la primera muestra de la capacidad creativa y expresiva del hombre, demostrando un gran dominio en la representación y desarrollo de la cognición humana como las representaciones de dioses, los hechos de la vida cotidiana, las actividades relacionadas con la cacería, la siembra y la cosecha, evidenciando la relación del ser humano con el mundo y la naturaleza. Es común encontrar alrededor del mundo características similares en la expresión artística, lo que demuestra que el arte era el camino de experimentar, comprender y responder a la vida (Chakravarty, 2003).

En Grecia, el arte fue vinculado a la naturaleza, la cual se interpreta de forma enaltecida o realista. Siempre ha existido una tensión entre el realismo y la abstracción, entre la emulación fiel y la idealización (Dantó, 1984).

Ya para el siglo XIX el arte se concibe de otra manera, como la proyección de la genialidad del artista y la demostración de sus sentimientos o expresión subjetiva de su psique (Dantó, 1984).

El arte ha evolucionado hasta modificarse. El filósofo alemán Hegel presagió la muerte del arte, y aunque no sucedió, sí tuvo una gran modificación en la concepción de ésta en dicha época. Dantó (1984), crítico de arte, se sumergió en la meditación hegeliana en el contexto de la estética. Esta idea se desarrolla alrededor del cambio de concepción de lo que se considera arte, plasmado en un lienzo o en una escultura, casi una imitación perfecta donde el realismo se resalta. Para éste mismo autor, el período post histórico (de los sesenta en adelante) es la culminación de las restricciones ontológicas, no la extinción de la capacidad de crear; es el fin de las limitaciones que ataban la idea de arte a una sola manera de poder pensarla.

El arte se reveló y se renovó, se ve marcada por su evolución a diferentes maneras de hacer arte, como el minimalismo, el arte conceptual, el land-art, el body-art, el arte povera, el happening, y el performance, entre otras. Toda forma de exteriorizar, conceptualizar y comunicar genera una forma de expresión que transmite ideas o sentimientos. Puede limitarse a producir un efecto estético o incluso expresar

percepciones y sensaciones que no sean explicables de otro modo. Dado que “el arte es un método que sirve para ampliar el alcance de las experiencias humanas mediante la creación de equivalentes de esas experiencias”, se puede decir que el trabajo artístico son formas, y su comunicación es satisfactoria (Kramer, 1982).

Estos primeros acercamientos del arte muestran cómo se va desarrollando el lenguaje, siendo conjuntos de expresiones simbólicas, cargados de significados que buscan establecer un código para la traducción del pensamiento. Ya sea el arte o el lenguaje, ambas establecen una conexión con la cultura y la sociedad. El arte por su lado al ser una expresión tan sublime logra llegar y comunicar a diferentes sociedades y culturas (Tamayo, 2002).

El arte según Barbosa, (2002) se traduce en un lenguaje que “modela sentidos y transmite significados que ningún otro lenguaje puede comunicar”. Es por esto que las personas pueden aprovechar el arte para comunicar expresiones que verbalmente no son posibles. “El arte por el arte” deja de ser un hecho singular de las personas consideradas artistas, y se vuelve una necesidad para los diferentes individuos de la sociedad. Las personas que están viviendo una situación problemática a nivel psicológico, pueden por medio del arte, encontrarse nuevamente con libertad para identificar y expresar lo que piensa y siente. Esto se da gracias a que el arte no tiene aciertos ni errores, ayudando a establecer una narrativa propia (Barbosa, 2002).

Las artes son esenciales para los seres humanos desde la infancia, son enseñadas a los niños desde el inicio del colegio como parte integral del aprendizaje. Ésta actividad beneficia a los estudiantes en el desarrollo intelectual, creativo y en la capacidad cognitiva. Además, ayuda al niño a expresarse, desarrollar nuevas destrezas y conceptos. Esto se da, ya que el arte al ser libre y no guiarse a un único resultado, ayuda a que se pueda aprender a pensar, expresar y desarrollar una capacidad creativa (Ministerio de Educación de Perú, 2004).

La Unesco considera que el arte es una actividad importante, ya que es adecuada para el desarrollo de la expresión creativa de las personas y favorece la apreciación de la misma. Los individuos que han tenido cercanía al medio artístico no son solo capaces de desarrollar gran capacidad creativa y expresiva, sino que también comprenden el arte universal y la cultura de su propia región. Además de esto, las artes inculcadas desde la niñez ayudan a los niños a conocerse a sí mismos, tener más confianza en las capacidades propias y una mayor aceptación por parte de los demás (Iwai, 2002).

Según Iwai (2002), el arte beneficia el desarrollo cognoscitivo pues demuestra progresos en las personas que realizan actividades artísticas. Estos individuos tienen una capacidad enorme para el razonamiento espacial, razonamiento espacio temporal y aptitud para la expresión verbal. La creatividad como consecuencia de prácticas artísticas es importante, pues las personas están siendo originales, fluidas e imaginativas. Si el arte es ejecutado en conjunto con otra actividad, ésta se vuelve más interesante, estimulante, se asimila fácilmente y es más comprensible.

En los adultos esto no se debería perder, pues es con el don de la creación que los individuos pueden salir de la rutina, y crear una importante relación auto-reflexiva. Según los norteamericanos el arte ayuda a ver las situaciones con diferentes perspectivas, a pensar más imaginativamente y a dejar de lado los pensamientos cotidianos. También se le da gran valor a las creaciones artísticas propias, atesorando estas experiencias y otorgándoles una cualidad significativa (Miringoff & Opdycke, 2005).

Polo, (2006), señala que “actualmente se considera el arte como un componente indispensable de la naturaleza y del componente humano”, debido a que éste, se puede considerar como una condición psicológica, siendo el único medio que interpreta las experiencias humanas, a través de expresiones sensoriales, haciéndose extensivo a todas las personas, incluso en caso de deficiencia o desviación (Polo, 2006).

Finalizando, la educación artística se basa en diferentes ejes fundamentales para el desarrollo expresivo de las personas, entre éstas se hayan: la música, las artes plásticas y visuales, la danza y/o el teatro. La educación y específicamente la expresión artística tiene como objetivo esencial el desarrollo de la sensibilidad y la capacidad perceptiva del individuo. Con ayuda de las artes visuales, las personas pueden conocer, valorar y expresar, desarrollando sensibilidad estética, estimulando la imaginación y la creación (Espinoza, et al, s.f.). La educación en este contexto es vista, no en el sentido único de enseñar a niños o adultos lo relacionado con el arte, sino de hacerles un acompañamiento mientras ellos crean e imaginan (Ortiz, 2008).

0.3. Objetivos

0.3.1. Objetivo general:

Establecer la influencia de la expresión artística sobre los niveles de estrés en personas que trabajan en una empresa de artes gráficas.

0.3.2. Objetivos específicos:

Establecer la influencia de la expresión artística sobre el estrés que se manifiesta a nivel fisiológico en un grupo de trabajadores de una empresa de artes graficas.

Establecer la influencia de la expresión artística sobre el estrés que se manifiesta a nivel social en un grupo de trabajadores de una empresa de artes graficas.

Establecer la influencia de la expresión artística sobre el estrés que se manifiesta a nivel intelectual y del trabajo en un grupo de trabajadores de una empresa de artes graficas.

Establecer la influencia de la expresión artística sobre el estrés que se manifiesta a nivel psicoemocional en un grupo de trabajadores de una empresa de artes gráficas.

0.4. Variables:

Las variables que se considerarán en esta investigación son las siguientes:

Variable Independiente: Actividad artística, enmarcada específicamente en la actividades relacionadas con la pintura, variable que se aplicó a los participantes en el desarrollo de cinco talleres, los cuales tuvieron una intensidad semanal de una hora y se aplicaron durante los meses de Abril y Mayo del 2009.

Variable Dependiente: Niveles de estrés, medidos a través del Cuestionario para la Evaluación del Estrés elaborado en Colombia por el Ministerio de Trabajo- Universidad Javeriana, (1996), el cual arroja puntuaciones específicas a nivel fisiológico, nivel social, nivel intelectual y del trabajo y nivel psicoemocional.

0.5. Hipótesis:

Como hipótesis principal de esta investigación se planteó la siguiente:

Los niveles de estrés en un grupo de trabajadores de una empresa de artes gráficas, disminuye después de su participación en talleres de expresión artística.

0.5.1. Hipótesis derivadas:

H₁: Los niveles de estrés a nivel fisiológico en un grupo de trabajadores de una empresa de artes gráficas, disminuye después de su participación en talleres de expresión artística.

H₀: Los niveles de estrés a nivel fisiológico en un grupo de trabajadores de una empresa de artes gráficas, no disminuye después de su participación en talleres de expresión artística

H₂: Los niveles de estrés a nivel social en un grupo de trabajadores de una empresa de artes gráficas, disminuye después de su participación en talleres de expresión artística.

H₀: Los niveles de estrés a nivel social en un grupo de trabajadores de una empresa de artes gráficas, no disminuye después de su participación en talleres de expresión artística.

H₃ Los niveles de estrés a nivel intelectual y del trabajo en un grupo de trabajadores de una empresa de artes gráficas, disminuye después de su participación en talleres de expresión artística.

H₀ Los niveles de estrés a nivel intelectual y del trabajo en un grupo de trabajadores de una empresa de artes gráficas, no disminuye después de su participación en talleres de expresión artística.

H₄ Los niveles de estrés a nivel psicoemocional en un grupo de trabajadores de una empresa de artes gráficas, disminuye después de su participación en talleres de expresión artística.

H₀ Los niveles de estrés a nivel psicoemocional en un grupo de trabajadores de una empresa de artes gráficas, no disminuye después de su participación en talleres de expresión artística.

Todas las hipótesis se verificarán con un alfa de 0,05.

1. Método

1.1 Tipo de investigación

Para este trabajo se realizará un estudio evaluativo, proceso de investigación mediante el cual se aplican procedimientos sistemáticos para acumular evidencia válida sobre la manera en que un conjunto de actividades produce resultados e impactos esperados y no esperados sobre los participantes. Los resultados de este estudio buscan ofrecerle no solo a los participantes sino también a la comunidad, datos y sugerencias sobre nuevas alternativas de intervención. Metodológicamente la investigación evaluativa permite abordajes cuantitativos, cualitativos o mixtos, en función de la naturaleza de los investigadores (Briones, 1989).

Desde la perspectiva de Briones (2001), estas investigaciones tienen como objetivo comprobar que una determinada variable independiente es la que provoca cambios concomitantes en la variable dependiente del caso, los cuales se demostrarán con base en los cambios de su variable independiente. En este caso particular, se quiere establecer la influencia de la expresión artística sobre los niveles de estrés.

El diseño elegido para el desarrollo de esta investigación es cuasi experimental, pre test – post test con un solo grupo en el que se hace una medición antes y después de la intervención experimental para establecer el efecto de la variable independiente sobre los aspectos evaluados en la variable dependiente.

A continuación se presenta el diagrama para este diseño

$$G \quad O_1 \quad X \quad O_2$$

A un grupo se le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental: después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al tratamiento; este diseño ofrece la ventaja de que hay un punto de referencia inicial para ver qué nivel tenía el grupo en las variables dependientes antes

del estímulo; es decir permite hacer un seguimiento del grupo (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2000).

Aún cuando los diseños cuasi experimentales presentan algunas dificultades en su validez interna y externa, en este caso se hace indispensable puesto que nos permite explorar la influencia de la actividad artística sobre los niveles de estrés tema “que de otra manera no podría explorarse debido a cuestiones éticas morales y prácticas” (Salkind, 1998 p. 63).

Aún cuando las características más deseables de todo buen diseño de investigación son la selección y la asignación aleatoria de sujetos y el uso de un grupo de control, hay casos en que esto no es práctico ni posible puesto que cuando se trabaja con la participación de seres humanos con la investigación debe ser totalmente voluntaria, de acuerdo con lo especificado con la Resolución 8430 del cuatro de octubre de 1993, emitida por el Ministerio de Salud de la época, por la cual se establecen las normas científicas técnicas y administrativas para la investigación en salud.

1.2. Participantes:

Para el desarrollo de este estudio se contó con la participación de 18 adultos, hombres y mujeres con edades comprendidas entre los 18 y 51 años que trabajan en una empresa de artes gráficas; directivos, técnicos, auxiliares, administrativos y operarios, todos con contrato a término indefinido con antigüedad que va entre 1 y 14 años. Los participantes presentan diversidad en el último grado de escolaridad alcanzado que va desde la primaria hasta educación superior, como también en su estado civil, puesto que hay personas con unión libre, separados y casados. La descripción más detallada de estas variables demográficas mencionadas, se encuentran en la primera parte de los resultados.

Los participantes fueron escogidos a través de un muestreo no probabilístico, por conveniencia, en el que se eligieron participantes totalmente voluntarios y quienes aprobaron su participación a través de la firma de un consentimiento informado.

1.3. Instrumento

Se aplicó el Cuestionario para la Evaluación del Estrés elaborado en Colombia por el Ministerio de Trabajo- Universidad Javeriana, (1996), el cual se presenta con su guía de calificación y los baremos en el Apéndice 2.

Esta escala mide la frecuencia de la presentación de un conjunto de síntomas de estrés en diferentes esferas, tales como: dolores en el cuello y espalda o tensión muscular, trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche, dificultad en las relaciones familiares, sensación de aislamiento y desinterés, sentimiento de sobrecarga de trabajo, sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida, dificultad para tomar decisiones, consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo, sensación de no poder manejar los problemas de la vida, entre otros síntomas.

Está formado por 31 ítems de selección múltiple con escala de calificación tipo Likert, con cuatro alternativas de respuesta: Siempre, Casi siempre, A veces y Nunca, con calificaciones variables para cada tipo de respuesta según el nivel evaluado.

Esta prueba arroja puntuaciones específicas a diferentes niveles:

Nivel fisiológico: Ítems 1-8

Nivel social: Ítems 9-12

Nivel intelectual y del trabajo: Ítems 13-22

Nivel psicoemocional: Ítems 23-31

Con los puntajes de las áreas específicas es posible obtener un puntaje total que permite clasificar el nivel total de estrés en alto (18 – 56 puntos); medio (5 – 17 puntos) y bajo (0 - 4 puntos).

La aplicación del cuestionario se puede hacer tanto a nivel individual como colectiva, mediante auto administración. Es un cuestionario válido para el contexto colombiano, puesto que fue construido para su empleo dentro del sistema de vigilancia epidemiológica de factores de riesgo psicosocial del Ministerio de Trabajo.

Según Villalobos (2007), los baremos finales se construyeron con 2199 sujetos, con muestras por niveles de cargo: Directivos, profesionales, administrativos – auxiliares, operativos y población total.

La consistencia interna se calculó a través del coeficiente Alfa de Cronbach, con una muestra de 1891 sujetos, el cual arrojó un resultado de 0,889 significativo al 0,001, con correlaciones igualmente significativas, con una $p < 0,01$ para todos los grupos de síntomas. La confiabilidad se obtuvo a través del test retest con resultados de 0,851, significativa al 0,05. La validez de contenido de la prueba se realizó a través de la

evaluación de expertos, con la apreciación de 24 jueces; los resultados arrojaron un coeficiente de 0,576, significativo al 0,05 (Villalobos, 2007).

1.4. Procedimiento

Las fases que se siguieron para el desarrollo de la presente investigación fueron:

Fase 1. Selección de la muestra de participantes voluntarios por conveniencia, a través de un procedimiento no probabilístico.

Fase 2. Evaluación inicial de los niveles de estrés a los 18 participantes, a través de la aplicación colectiva del Cuestionario para la Evaluación del Estrés a cargo de las Psicólogas en formación.

Fase 3. Desarrollo de talleres de expresión artísticas elaborados especialmente para esta investigación y dirigidos por Diana Marcela Ortiz Guttmann, Maestra en Bellas Artes de la Universidad de los Andes, los cuales se presentan en el Apéndice 3. Se realizaron cinco talleres, con una duración aproximada de 40 minutos semanales, durante 5 semanas consecutivas.

Fase 4: Evaluación final de los niveles de estrés, a través de una nueva aplicación del Cuestionario para la Evaluación del Estrés a cargo de las Psicólogas en formación.

Fase 5. Análisis de resultados, a través de procedimientos estadísticos descriptivos del nivel total de estrés y de las respuestas obtenidas para cada uno de los factores y cada uno de los ítems evaluados por el cuestionario aplicado; adicionalmente se hicieron las comparaciones de los promedios del pre test y del post test para el total de estrés y para cada uno de los niveles que mide la prueba: Fisiológico. Social, Intelectual y del Trabajo y Psicoemocional. Se seleccionó la prueba t de student para la comparación de promedios por ser una prueba adecuada para las variables cuantitativas continuas en escala de intervalo como son los puntajes del cuestionario para la evaluación del estrés. Por tratarse de un diseño pre test post test, se empleo específicamente la prueba t de student para datos dependientes que arroja datos para la correlación de variables.

2. Resultados

Dando respuesta a la pregunta de investigación y cumplimiento a cada uno de los objetivos específicos planteados para la presente investigación, a continuación se presentan los resultados obtenidos a partir de una muestra de 18 trabajadores de una empresa de artes gráficas.

En primera instancia, y con el fin de complementar la descripción de la muestra, se presentan los resultados relacionados con las variables demográficas en lo que respecta a edad, sexo, cargo, antigüedad en el cargo, características del cargo, escolaridad y estado civil.

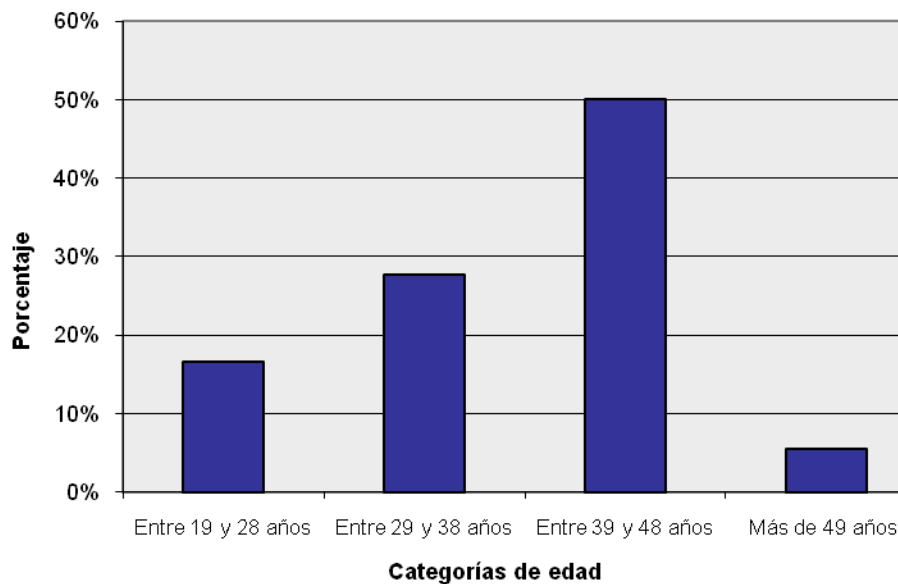


Figura 1. Descripción de los participantes, por edad.

En esta figura se puede observar que el 50% de los participantes se encuentran entre las edades de 39 y 48 años, seguidos con un 28 % de personas entre 29 y 38 años.

Con un 16 % participaron personas entre los 19 y 28 años y finalmente el 6% de la población se encuentra en edades de más de 49 años, siendo ésta la categoría de edad menos común.

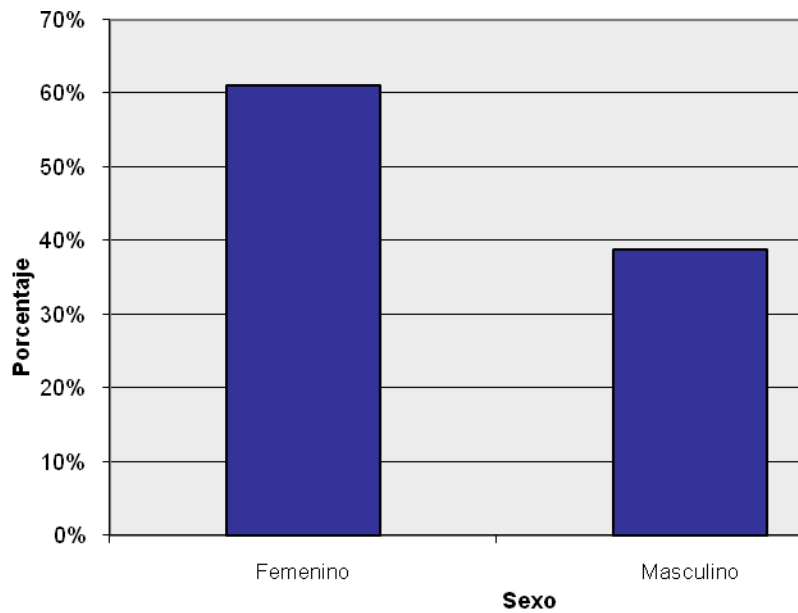


Figura 2. Descripción de los participantes, por sexo.

De los participantes que hicieron parte del estudio, el 61% son mujeres mientras el 39 % es de género masculino, aún cuando la proporción total por género en la empresa es mayor para el género masculino. Esto indica que la participación voluntaria fue mayor en el género femenino.

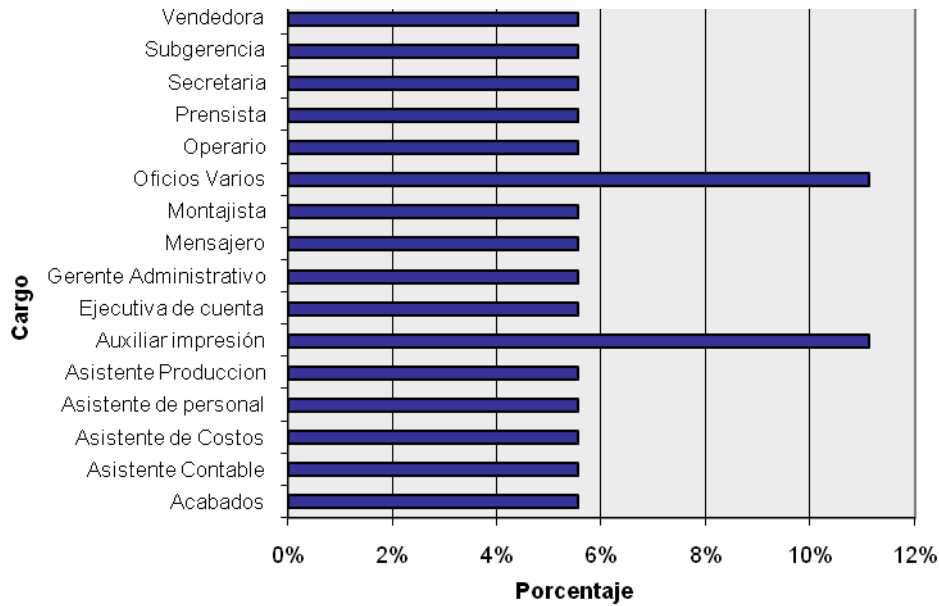


Figura 3. Descripción de los participantes, por cargo.

Como se observa en la figura anterior los participantes ocupan diversos cargos; hay gran variedad de ocupaciones y se observa la participación a todos los niveles.

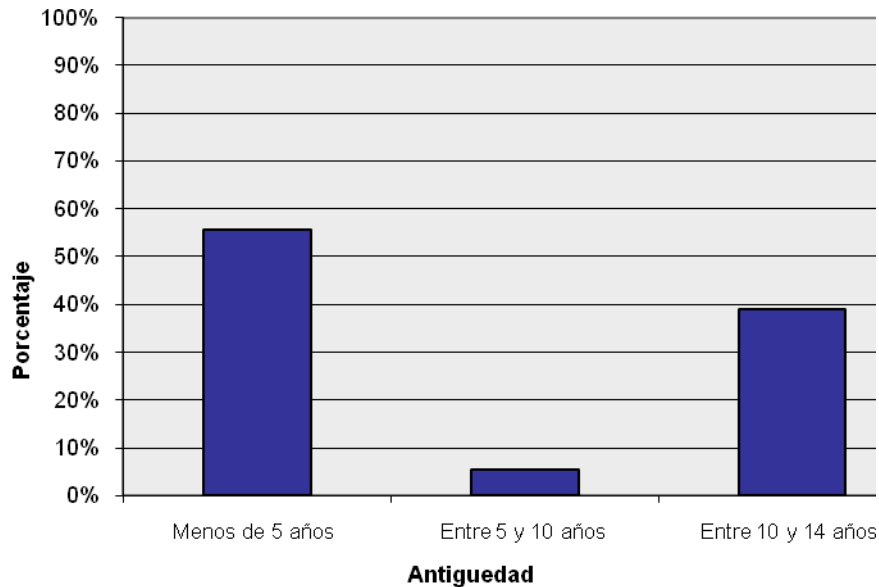


Figura 4. Descripción de los participantes, por antigüedad

Esta figura indica que el 55.5 % de los participantes llevan menos de cinco años trabajando en la empresa mientras que el 39 % llevan entre 10 y 14 años de antigüedad en el cargo y por último el 5.56 % lleva trabajando en la organización entre 5 y 10 años. Esto indica que más de la mitad de los participantes no son muy antiguos.

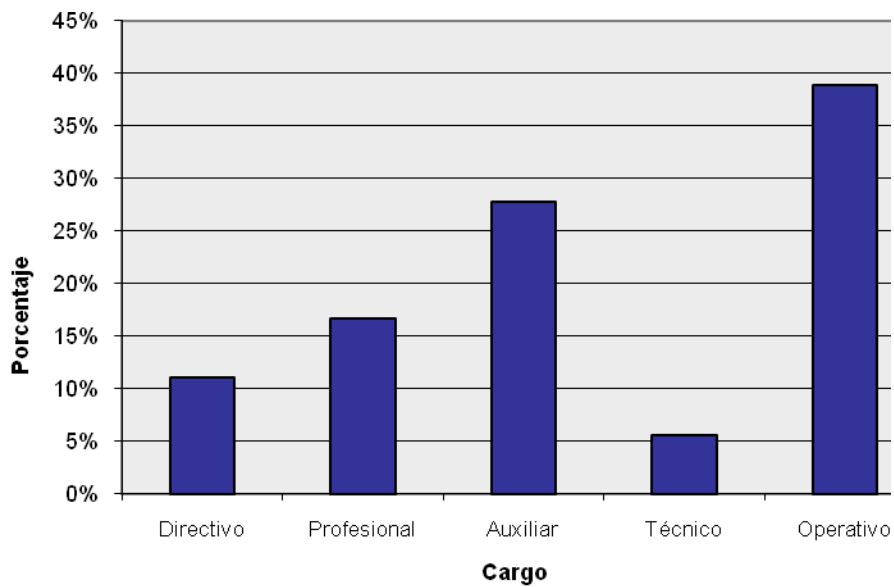


Figura 5. Descripción de los participantes, por Clasificación de cargo.

Tal como se mencionó anteriormente los diversos niveles de cargo estuvieron representados en la muestra; el 38% de los trabajadores que hicieron parte de la muestra tiene un cargo operativo, mientras que el 27.78 % son auxiliares de diferentes actividades o tareas, el 16.67 % son profesionales, el 11% son directivos y el 5.56 % son técnicos.

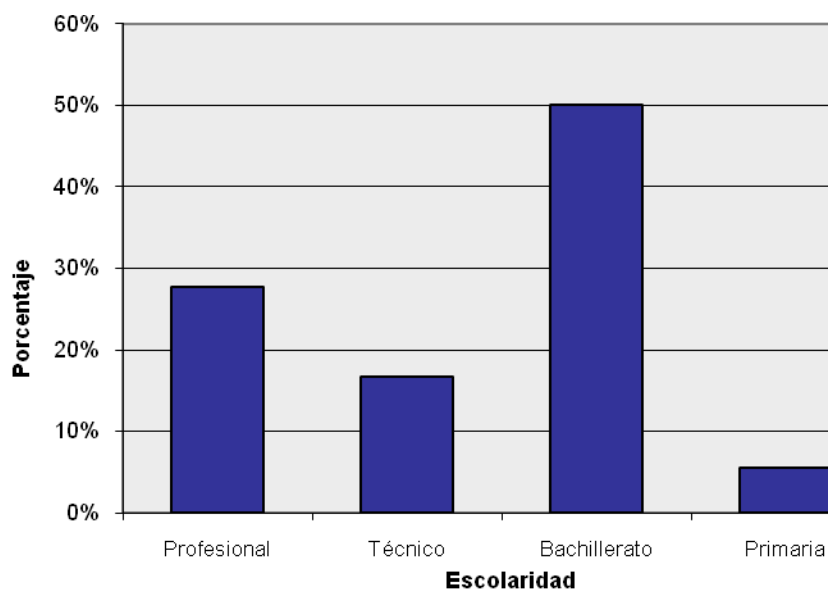


Figura 6. Descripción de los participantes, por escolaridad.

Respecto al grado de escolaridad de los participantes se encuentra que el 50% alcanzaron a cursar bachillerato, mientras que el 27.78 % son profesionales, el 16.67 % son técnicos y el 5.56 % terminó la primaria solamente.

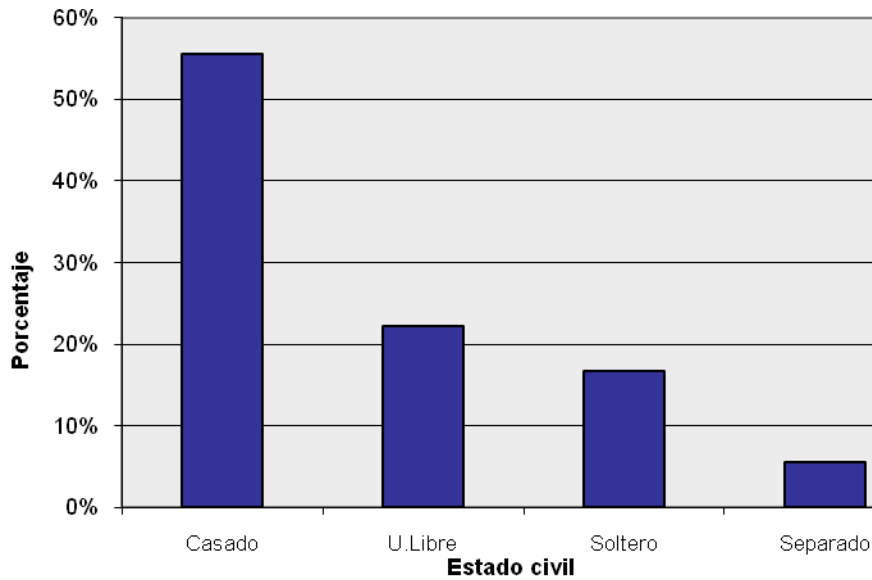


Figura 7. Descripción de los participantes, por estado civil.

Con respecto al estado civil de los participantes esta figura muestra que el 55.56% están casados, el 22.22% se encuentran en unión libre, el 16.67% son solteros y el 5.56 % son separados.

Continuando con los resultados específicos de la investigación y dando respuesta al objetivo general en el que se plantea la necesidad de establecer la influencia de la expresión artística sobre los niveles de estrés en personas que trabajan en una empresa de artes gráficas es importante mostrar los niveles generales de estrés antes y después de dicha intervención.

Tabla 1. Porcentaje de niveles de estrés generales pre y post test.

Niveles de estrés	Porcentaje pre test	Porcentaje post test
Estrés Alto	22,22	22,22
Estrés Medio	72,22	66,67
Estrés Bajo	5,56	11,11

Los datos muestran que el nivel predominante de estrés es medio, tanto antes como después de la intervención; sin embargo es en este nivel en donde se aprecia un

decremento del nivel de estrés laboral obtenido después de los talleres de expresión artística.

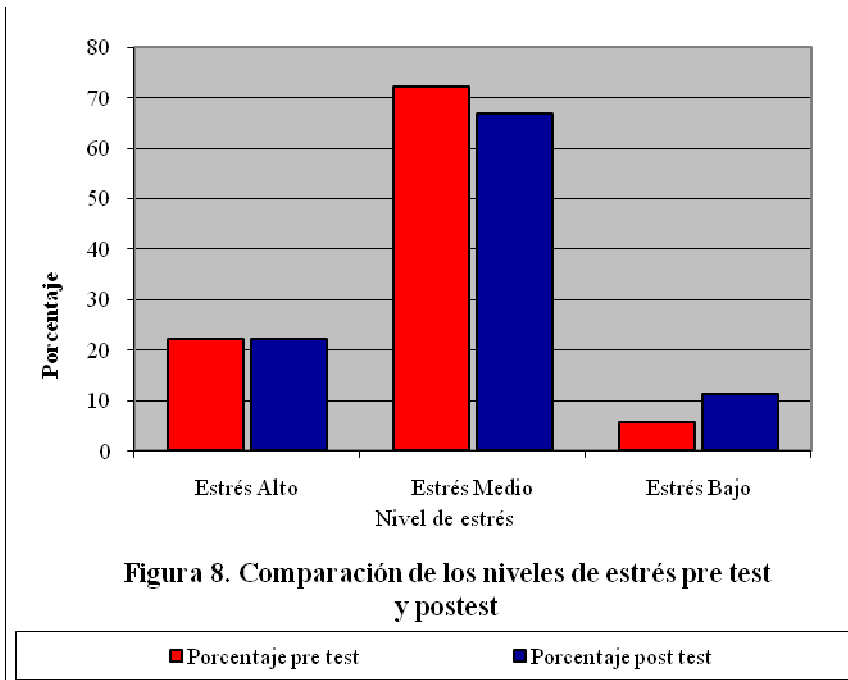
Sin embargo este cambio no alcanza a ser estadísticamente significativo, tal como se aprecia en la siguiente tabla:

Tabla 2. Comparación de promedios del total de estrés laboral antes y después del Programa de expresión artística.

	<i>Pre- test</i> <i>Puntuación Total de</i> <i>estrés</i>	<i>Post- test</i> <i>Puntuación Total de</i> <i>estrés</i>
Media	13,5475	13,4392
Varianza	31,6292	30,3246
Observaciones	18	18
Coefficiente de correlación de Pearson	0,8214	
Grados de libertad	17	
Estadístico t	0,1381	
P(T<=t) una cola	0,4459	
Valor crítico de t (una cola)	1,7396	

El promedio de estrés antes de la aplicación de los talleres fue de 13,55, correspondiente a un nivel medio de acuerdo con la clasificación que presenta el Cuestionario para la Evaluación del Estrés; aún cuando el promedio post test es ligeramente menor (13,44), la diferencia no alcanza un nivel de significación estadística.

Estos resultados se aprecian gráficamente en la siguiente figura:



Al observar de manera detallada los valores de las puntuaciones obtenidas por cada participante antes y después de los talleres se encuentra que exactamente la mitad de ellos disminuye sus niveles de estrés, aún cuando solamente 3 alcanzan el cambio de categoría, 2 de ellos pasando de un nivel alto a medio y uno de ellos de medio a bajo nivel de estrés.

El 50% restante, a excepción de 2 participantes que pasan de la categoría de estrés medio a estrés alto, se mantienen en la categoría de estrés inicial, aún cuando su puntaje numérico presenta incremento. Es importante anotar que solamente hay un participante con nivel bajo de estrés, tanto en el pre test como en el pos test.

Tabla 3: Niveles de estrés pre o post test y clasificación de los niveles, por participante.

La representación gráfica de estos datos se muestra en la siguiente figura:

Participante	Total Estrés Pre test	Total Estrés Post test	Diferencia	Nivel Total estrés Pre - test	Nivel Total estrés Post-test
1	17,58	16,11	1,48	Estrés Alto	Estrés Medio
2	10,37	10,18	0,19	Estrés Medio	Estrés Medio
3	13,66	19,16	-5,50	Estrés Medio	Estrés Alto
4	20,32	15,42	4,90	Estrés Alto	Estrés Medio
5	16,01	11,88	4,12	Estrés Medio	Estrés Medio
6	13,40	17,48	-4,08	Estrés Medio	Estrés Medio
7	24,19	21,41	2,79	Estrés Alto	Estrés Alto
8	16,14	10,30	5,84	Estrés Medio	Estrés Medio
9	11,49	11,73	-0,24	Estrés Medio	Estrés Medio
10	20,33	20,50	-0,17	Estrés Alto	Estrés Alto
11	17,99	20,23	-2,24	Estrés Medio	Estrés Alto
12	6,26	3,22	3,03	Estrés Medio	Estrés Bajo
13	5,52	5,29	0,23	Estrés Medio	Estrés Medio
14	11,45	13,13	-1,68	Estrés Medio	Estrés Medio
15	12,49	9,85	2,64	Estrés Medio	Estrés Medio
16	14,18	16,16	-1,98	Estrés Medio	Estrés Medio
17	10,66	15,14	-4,48	Estrés Medio	Estrés Medio
18	1,82	4,72	-2,89	Estrés Bajo	Estrés Bajo

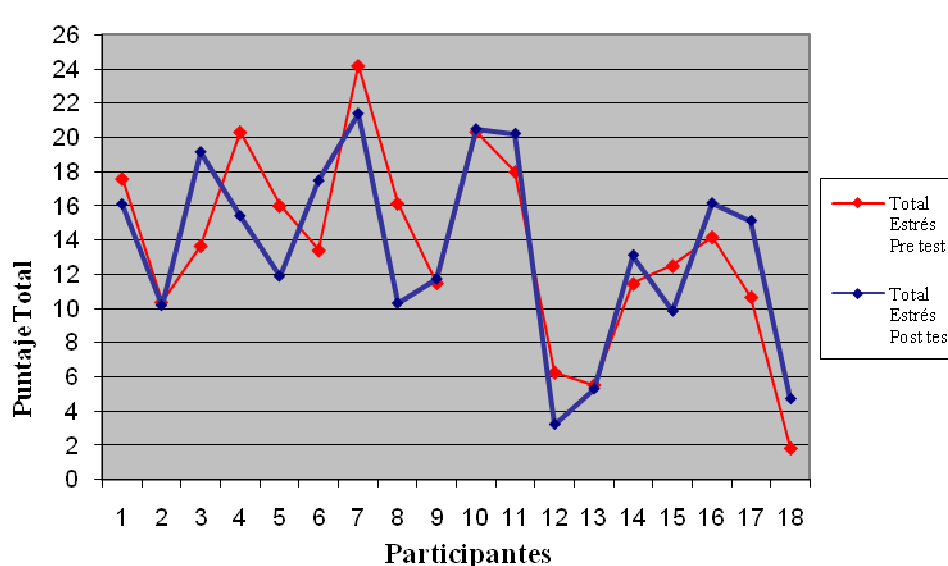


Figura 9. Comparación de los niveles de estrés pre test - post test, por participante

Con el fin de dar respuesta a cada uno de los objetivos específicos planteados se presentan a continuación los resultados para cada uno de los factores considerados por el Cuestionario para la Evaluación de Estrés:

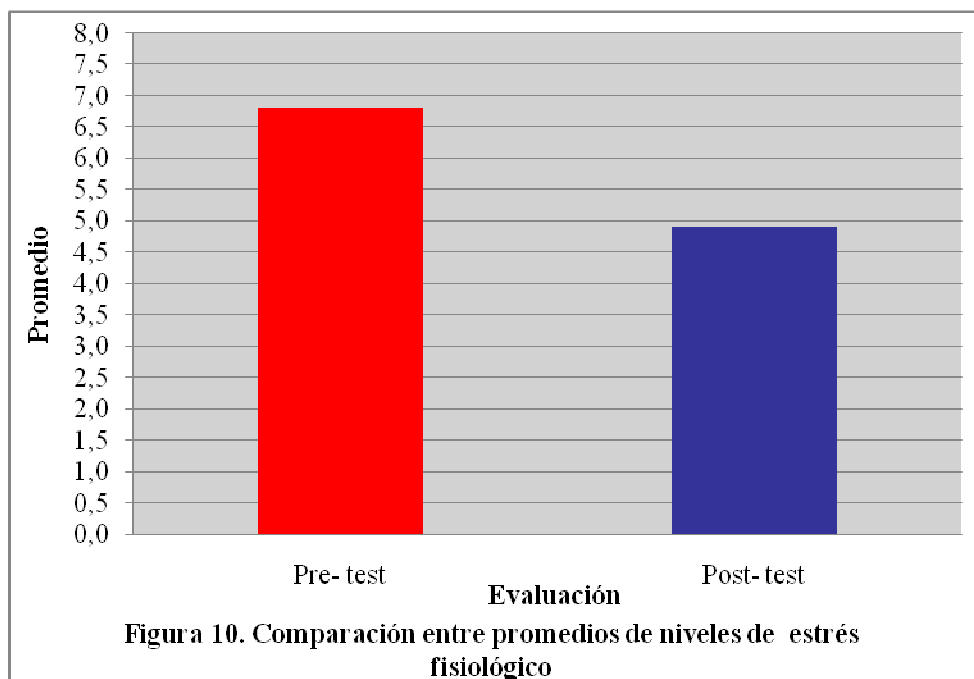
Tabla 4. Comparación de promedios de estrés a nivel fisiológico antes y después del Programa de expresión artística.

	<i>Pre- test</i> <i>Puntuación de estrés</i> <i>fisiológico</i>	<i>Post- test</i> <i>Puntuación de estrés</i> <i>fisiológico</i>
Media	6,8056	4,9167
Varianza	12,0335	6,3015
Observaciones	18	18
Coefficiente de correlación de Pearson	0,7934	
Grados de libertad	17	
Estadístico t	3,771 *	
P(T<=t) una cola	0,0008	
Valor crítico de t (una cola)	1,7396	

* Significativo con un alfa de 0,05.

La tabla muestra que los niveles de estrés a nivel fisiológico disminuyen después de haber participado en los talleres de expresión artística, de manera significativa entre el pre test y post test, confirmándose la hipótesis de que la expresión

artística influye, de manera positiva en los niveles de estrés laboral en trabajadores de una empresa de artes gráficas.



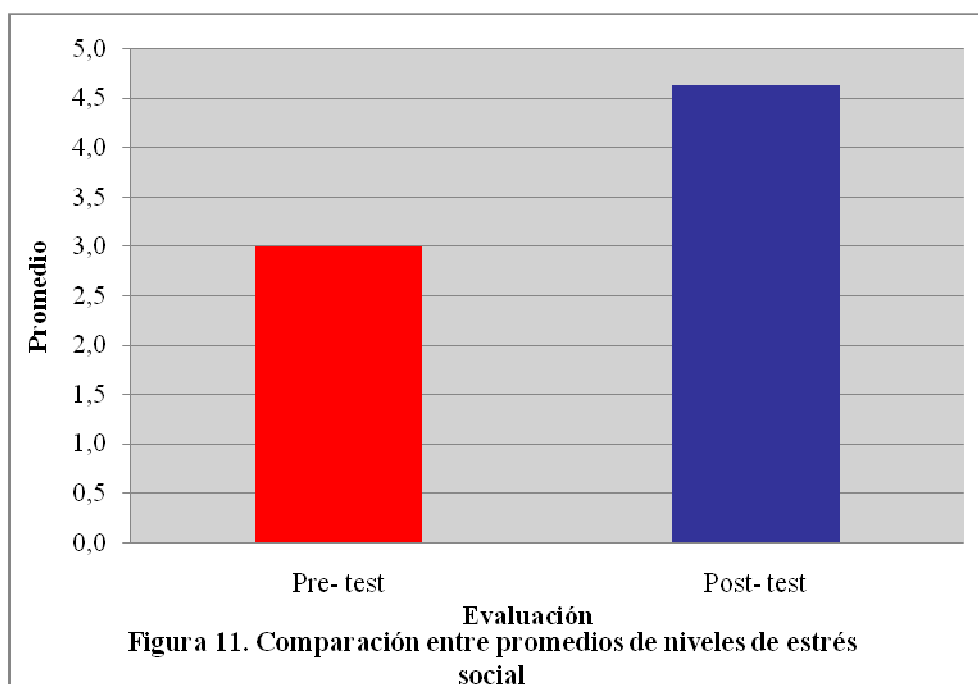
La figura nos muestra que para los 18 participantes existe una media en el pre test de 6,80, mientras que en el post test la media es de 4,91, con una diferencia de casi dos puntos, mostrando la disminución del nivel de estrés fisiológico.

Tabla 5. Comparación de promedios de estrés a nivel social antes y después del Programa de expresión artística.

	<i>Pre- test</i> <i>Puntuación de estrés</i> <i>social</i>	<i>Post- test</i> <i>Puntuación de estrés</i> <i>social</i>
Media	3,0000	4,6250
Varianza	5,8235	7,1783
Observaciones	18	18
Coefficiente de correlación de Pearson	0,6261	
Grados de libertad	17	
Estadístico t	-3,1125	
P(T<=t) una cola	0,0032	
Valor crítico de t (una cola)	1,7396	

La puntuación de los niveles de estrés social muestra que en lugar de disminuir el nivel como se esperaba después de realizar los talleres de expresión artística, se

presentó un aumento significativo en esta área. Sin embargo, estadísticamente se acepta la hipótesis nula por cuanto la diferencia no está en la dirección esperada.

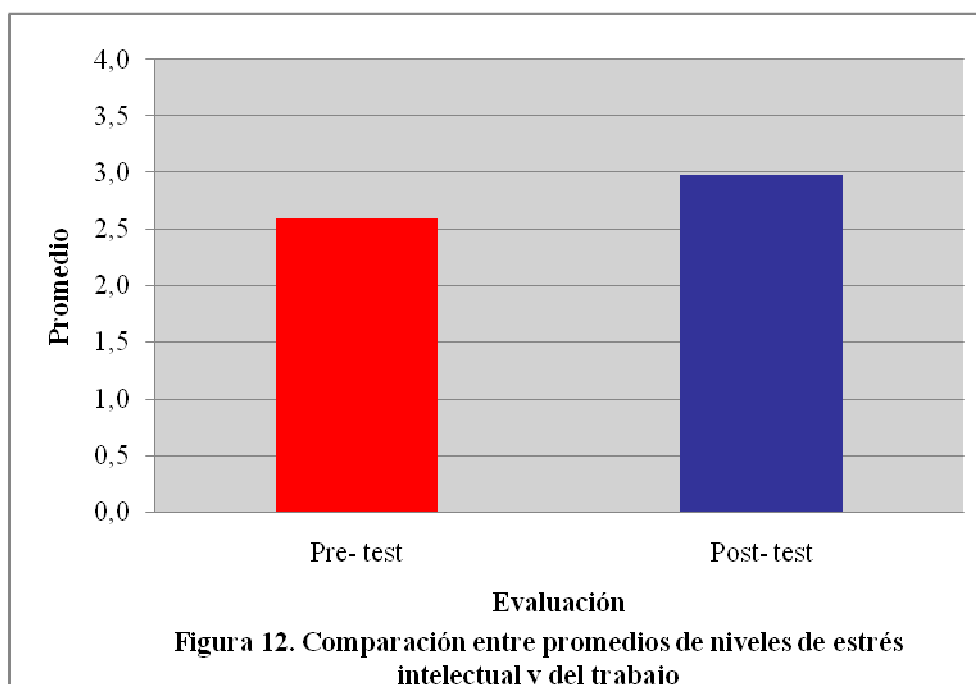


En la Figura 11 se puede apreciar la gran diferencia entre los niveles de estrés social antes y después de los talleres de expresión artística. Los participantes, antes de realizar los talleres obtuvieron una media de 3,00 y después de la participación de los talleres la media de los pos test fue de 4,62, mostrando un aumento de casi dos puntos en el nivel de estrés de los integrantes.

Tabla 6. Comparación de promedios de estrés intelectual y del trabajo antes y después del Programa de expresión artística.

	<i>Pre - test</i> <i>Puntuación de estrés</i> <i>intelectual y de</i> <i>trabajo</i>	<i>Post- test</i> <i>Puntuación de estrés</i> <i>intelectual y de</i> <i>trabajo</i>
Media	2,6000	2,9778
Varianza	0,7247	0,5877
Observaciones	18	18
Coefficiente de correlación de Pearson	0,4687	
Grados de libertad	17	
Estadístico t	-1,9148	
P(T<=t) una cola	0,0363	
Valor crítico de t (una cola)	1,7396	

Para esta área de comparación estadísticamente se acepta la hipótesis nula, puesto que al igual que para el nivel de estrés social, hubo un cambio significativo, en la dirección no esperada; es decir los niveles de estrés intelectual y del trabajo aumentaron de manera significativa después de la aplicación de los talleres de expresión artística.



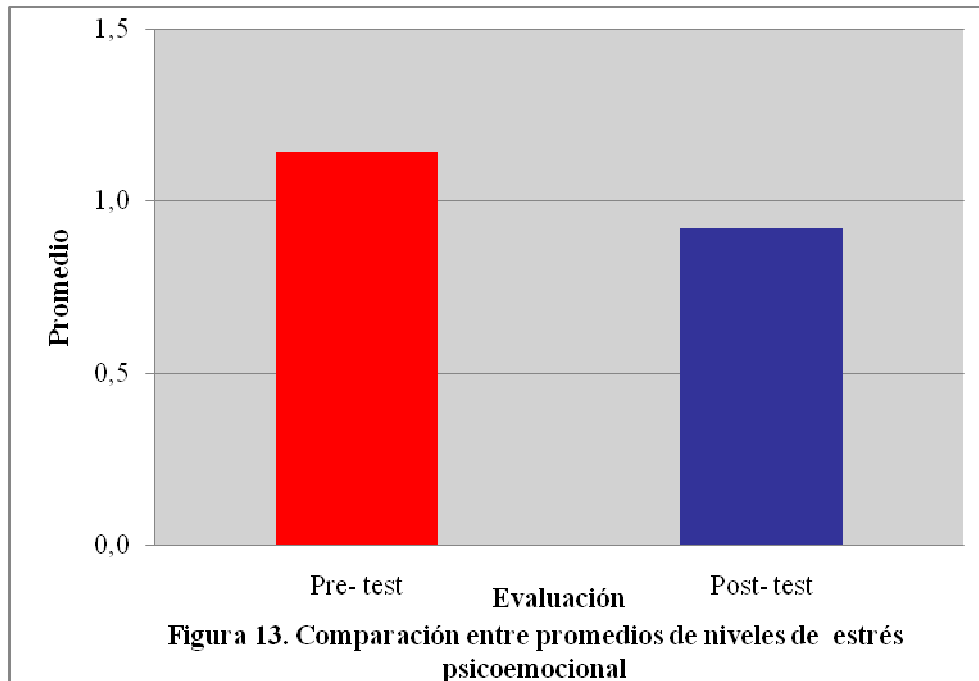
La media del post test de los participantes muestra que los niveles de estrés intelectual aumentaron significativamente pasando de una puntuación promedio de 2.66 en el pre test a 2.97 para el post test.

Tabla 7. Comparación de promedios de estrés psicoemocional antes y después del Programa de expresión artística.

	<i>Pre- test</i> <i>Puntuación Total de</i> <i>estrés psicoemocional</i>	<i>Post- test</i> <i>Puntuación Total de</i> <i>estrés psicoemocional</i>
Media	1,1420	0,9198
Varianza	0,2815	0,2248
Observaciones	18	18
Coefficiente de correlación de Pearson	0,6253	
Grados de libertad	17	
Estadístico t	2,1532 *	
P(T<=t) una cola	0,0230	
Valor crítico de t (una cola)	1,7396	

* Significativo con un alfa de 0,05.

La tabla muestra que hay diferencia estadísticamente significativa en la dirección esperada; los niveles de estrés psicoemocional disminuyeron después de la realización de los talleres de expresión artística.

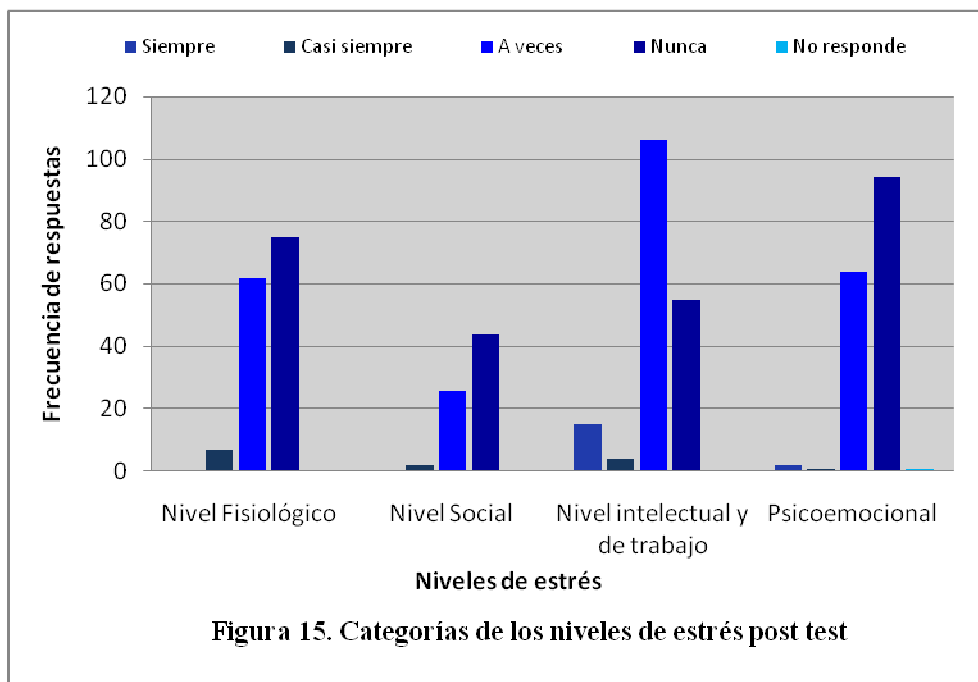
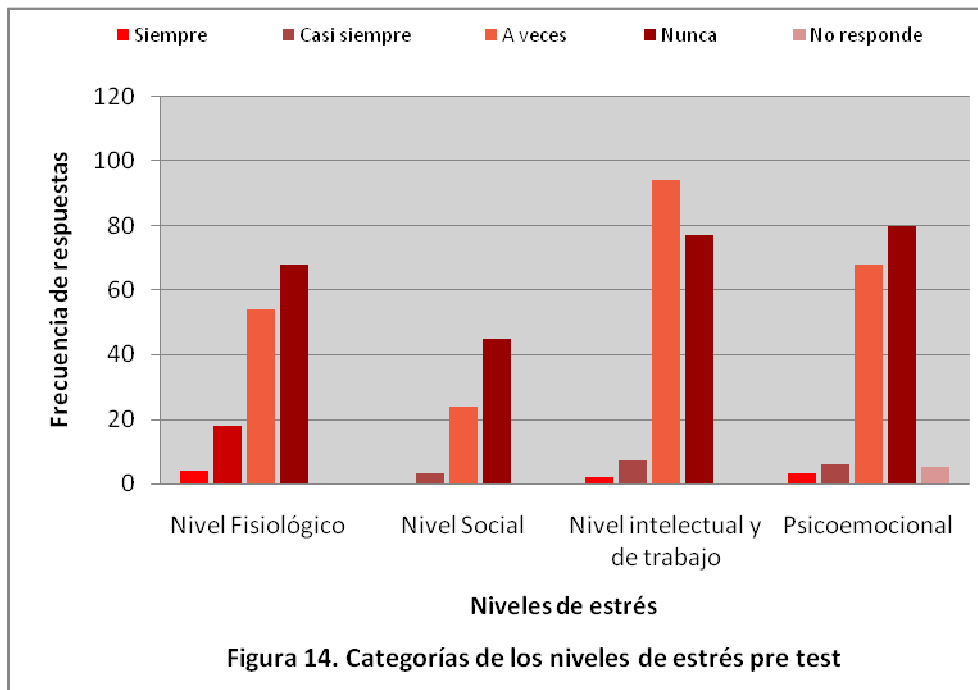


La figura muestra la disminución del estrés en ésta área. El promedio inicial de estrés psicoemocional fue de 1.14 y disminuyó a 0.92 para la evaluación post test.

Aún cuando el Cuestionario para la evaluación del Estrés no contempla clasificación de los niveles específicos de estrés para cada una de las áreas evaluadas, se realizó el conteo de frecuencias para los tipos de respuesta, antes y después de los talleres de expresión artística. La respuesta de Siempre indica los mayores niveles de estrés, seguido de Casi Siempre, A veces y Nunca. En varios casos se encontró que los participantes no respondieron a alguna de las preguntas. Los resultados se presentan en las Figuras 14 y 15.

Se observa que, tanto en el pre test como en el post test la categoría predominante es la de “Nunca”, lo cual indica que desde el comienzo el grupo de participantes no mostró niveles elevados de estrés laboral; sin embargo se observa

también la disminución del estrés con el incremento de las respuestas de “Nunca” y la disminución de las respuestas correspondientes a la categoría de “Casi Siempre”.



En síntesis, se observa que los talleres de expresión artística influyen de manera positiva en la disminución del estrés laboral; sin embargo éstos no son igualmente

efectivos para todas las áreas de evaluación ni impactan con la misma intensidad puesto que en algunas áreas el cambio fue mayor que en otras.

Las áreas en las que el cambio se dió en la dirección esperada y de manera significativa son de especial interés para la psicología puesto que fueron el nivel fisiológico y , muy importante, el nivel psicoemocional.

3. Discusión

En el trayecto de este trabajo, es posible ver una relación entre la práctica de la expresión artística y el manejo de las emociones que generan estrés en situaciones de la vida cotidiana, que en este caso fueron trabajadas en un ambiente laboral. De acuerdo a los objetivos planteados al inicio de esta investigación, referente a la influencia de la expresión artística sobre los niveles de estrés en personas que trabajan en una empresa de artes gráficas. Se afirma que la expresión artística genera en las personas un método que sirve para favorecer el desarrollo de la sensibilidad y la capacidad de expresión, debido a que ayuda a que se dé un mejoramiento del bienestar psíquico y fisiológico observables a lo largo de las sesiones de trabajo o talleres de expresión artística, haciendo que este tipo de actividad pueda considerarse como una manera “terapéutica” como lo muestran los resultados arrojados por dicha investigación.

Según los resultados obtenidos estadísticamente, los niveles totales de estrés no variaron, al menos no en la magnitud que se esperaba. Se evidencia que el estrés fisiológico y psicoemocional si disminuyó significativamente, apoyando la intención de este estudio de pensar la expresión artística como herramienta potencial para mediar en aspectos de salud física y mental, específicamente en el estrés laboral.

Los talleres de expresión artística, influyeron de manera diferencial, pues los niveles de estrés social e intelectual y del trabajo no disminuyeron como se había esperado. Es posible que la explicación por lo cual estos dos niveles subieron se debe a dos factores a tener en cuenta: Primero, se notó que en la segunda aplicación del cuestionario, el grupo de participantes se mostraba con más confianza, dada la relación empática que se había establecido a lo largo del mes con las investigadoras. Segundo, pudo incidir la distribución de preguntas en el instrumento, en cuanto al estrés social solamente incluye cuatro ítems donde se observa que las personas expresan tener dificultades sociales y familiares con más facilidad en la segunda aplicación. Con respecto al estrés social, también pudo ir influyendo en los resultados la situación entre los compañeros de trabajo, puesto que se presentan algunos conflictos interpersonales. El estrés en el trabajo es un fenómeno tan variado y complejo que pueden ser muchas las fuentes estresantes en el contexto laboral. González Cabanach (1998), destaca los factores intrínsecos al propio trabajo, factores relacionados con desempeño de roles, por ejemplo: ambigüedad del rol, conflicto de roles y factores relacionados con las relaciones interpersonales que se generan en la vida laboral.

Enfocando la atención en el estrés intelectual y del trabajo, que como ya se dijo anteriormente, presenta un aumento significativo en los niveles, es posible pensar que este hecho pueda deberse a que los últimos talleres coincidieron con el inicio de la baja temporada de trabajo, lo que implica una reestructuración de la organización, terminación de la contratación de temporales y probable sentimiento de amenaza en su estabilidad laboral. Cada persona que sufre de estrés está pagando un alto precio por su salud personal, pero también pagan un alto costo la empresa para la cual trabaja y la economía nacional pues trae como consecuencia: absentismo, rotación o fluctuación del personal, disminución del rendimiento físico y psicológico, afectaciones en la calidad del trabajo realizado, accidentes e indemnizaciones por conceptos de reclamación o certificados médicos. Rowshan (1997), afirma que el estrés laboral aparece como consecuencia del contenido o la intensidad de las demandas laborales o por problemas de índole organizacional, el trabajador comienza a experimentar vivencias negativas asociadas al contexto laboral, entre las que se destacan: apatía por el trabajo, dificultades en las relaciones interpersonales, disminución en el rendimiento laboral, tristeza, al igual que marcada insatisfacción laboral (Rowshan, 1997).

Es necesario identificar las estrategias de afrontamiento grupal y organizacional, ya que con frecuencia las situaciones de estrés provienen de esos niveles. Villalobos (2007), señala que las respuestas de afrontamiento en el trabajo requieren la implicación activa de la organización. Esta respuesta puede concretarse en rediseño de puestos, cambios en la estructura organizacional, "feedback" para contribuir a la clarificación del rol, redefinición de criterios de selección y ubicación, introducción de formación de relaciones humanas, mejora de las condiciones de trabajo, mejora de la comunicación y mejora de los beneficios para el trabajador así como la introducción de servicios de promoción de salud.

De acuerdo a la retroalimentación del grupo de participantes, los resultados a nivel cualitativo muestran como este tipo de espacios grupales que posibilitan la introspección, son alternativas útiles para el bienestar laboral, en la medida en que ellos mismos expresan verbalmente, haber tenido una interacción satisfactoria con los compañeros, aun así cuando se presentan conflictos interpersonales en la organización. Al grupo les interesó poder prolongar los talleres, ya que sentían que era un momento de esparcimiento, saliéndose de la rutina cotidiana, evidenciado en los siguientes comentarios de los participantes:

“Los dibujos que realicé salieron de los sucesos de mi vida, del diario vivir. Los talleres que realizaron me parecieron excelentes, nos ayudó en algunas ocasiones a olvidar los pequeños inconvenientes que se tienen en el día. Para mi es muy importante que todas las empresas deberían tener un espacio para realizar estos talleres, ya que nos ayudan muchísimo, son ocho horas diarias que estamos en una empresa y hoy en día el nivel de estrés que viven las personas es muy grande...”

“Los talleres me parecieron muy buenos, ya que gracias a estos pude recordar lo que es plasmar un dibujo expresando nuestros gustos, sueños, sentimientos y demás. Estos talleres son una gran oportunidad para desestresarse, olvidarse de los problemas y reír un poco, espero haber cumplido con el objetivo propuesto...”

Lo expresado por el grupo al finalizar los talleres, muestra como esta actividad de expresión artística, podría no solo servir para mejorar los niveles de estrés, sino el clima organizacional, la identidad y pertenencia con la empresa. Según los participantes, existe una necesidad de fomentar actividades de bienestar en la empresa. En cuanto a la organización se puede decir que está tratando de incorporar con todos los trabajadores esa actividad artística como parte de un programa de bienestar laboral.

Como se mencionó anteriormente, es importante hacer énfasis y darle la relevancia necesaria a la Resolución 2646 del Ministerio de Protección Social del 2008, el cual habla en el capítulo tres de la intervención de los factores psicosociales en el trabajo y en el trece se especifica que se deben realizar actividades educativas formativas con los trabajadores que deben modificar las actitudes o respuestas frente a las situaciones; en estas intervenciones debe primar el enfoque inter disciplinario y se deben diseñar y ejecutar de acuerdo con la historia, cultura y clima organizacional de la empresa y de su población laboral. Está resolución apoya y justifica el estudio realizado, pues es necesario para el medio colombiano, en tanto que en la actualidad se ha buscado, a través de medios legales, el bienestar de los trabajadores. Esto se está dando actualmente, debido a que ya no es una opción de las organizaciones, sino una obligación. Los talleres de expresión artística planteados pueden ser una forma de dar respuesta a ese requisito legal.

Haciendo referencia a Villalobos (2007), la autora afirma que las intervenciones en las personas buscan favorecer el desarrollo de habilidades y estrategias para afrontar, y para transformar la realidad que les afecta. En 2002, Schaufeli & Kompier (citados por Villalobos, 2007), señalan como factores críticos de éxito de las acciones de intervención los siguientes: el abordaje sistemático, un diagnóstico adecuado, la combinación de varias medidas de intervención, (centradas en la persona y en el

trabajo), una metodología participativa (involucrando al trabajador) y el apoyo de la alta gerencia.

Recordando a Barbosa (2002), el arte es un lenguaje que logra modelar sentidos y posee una transmisión de significados, que en muchos casos da la posibilidad de ayudar a las personas a comunicarse y expresarse de una manera no verbal. Esto se puede corroborar con la retroalimentación de los participantes al finalizar los talleres, donde expresan que “los talleres en general les ayudó a remontar su niñez y a potencializar la imaginación y la capacidad de creación”. Así mismo, comentan que la actividad artística en la empresa, les permitió un espacio para salir de la rutina y hacer algo distinto.

Se percibió que la mayoría de personas se conectaron con sus pensamientos y sentimientos para luego plasmarlo de una manera plástica, simbólica, abstracta y personal. Los participantes expresan satisfacción con los talleres artísticos, mostrando motivación para realizar actividades distintas que normalmente no tienen la oportunidad de hacer en otros contextos. La relación establecida entre las investigadoras y el grupo de participantes fue empática, respetuosa y cercana, tanto así que asistieron a la sustentación del trabajo de grado de la Maestra en Artes Plásticas. En la segunda aplicación del Cuestionario para la Evaluación del Estrés, es decir el post test, se observó más confianza por parte de los participantes con el instrumento, pues algunos entendieron mejor las preguntas o se sintieron con más confianza para responder sobre las relaciones con los compañeros y la familia.

En resumen, conectando el estrés laboral con el arte se observa una simplificación en la motivación creadora que todas las personas tienen, como parte de su desarrollo integral. Es necesario cultivarlo en la niñez y no dejarlo olvidar en la adultez; es la forma más simple de expresarse, de sensibilizarse y de motivarse dentro de la creación. Las actividades que se realizan dentro del arte, buscan armonizar la sensación, la percepción y el pensamiento. Es a través de ellas que las personas adquieren estructuras de pensamiento lógico y activan el desarrollo de otros modos de pensamiento. “Desde la niñez se debe desarrollar la capacidad de expresión individual, la facultad de investigación, la aventura de la improvisación, la relación emocional y sensitiva con lo creado” (Martínez-Lorenzo, Elvira, citado por Ortiz, 2009).

A diferencia de otras terapias verbales, en el arte terapia, la utilización de medios visuales y no logocéntricos puede ayudar a desbloquear determinados aspectos del individuo. El arte terapia es una disciplina nueva que ofrece un modo distinto de

acercarse a los problemas psíquicos, sociales y afectivos, utilizando la creatividad y la creación artística (dibujo, pintura, collage, modelado, fotografía, etc.) como modo de acercarse y ayudar a los pacientes/ clientes a enfrentarse a su situación.

4. Referencias bibliográficas:

- American art therapy association (2007). *Arte terapia*. Consultado en Abril 17 del 2008 en <http://www.arttherapy.org>.
- American Psychological Association (2007). *El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos*. Consultado en Marzo 15 del 2008 en <http://centrodeapoyoapa.org>.
- Barbosa, A. (2002). *La reconstrucción social a través del arte*. La educación artística.
- Briones, G. (1989). *La Evaluación Interactiva, Módulos 1 y 2*. Bogotá: ICFES, PIIIE.
- Briones, G. (2001). *Métodos y Técnicas de Investigación para las Ciencias Sociales*. México: Trillas.
- Burbano, J., Rodríguez, L., Muñoz, L., Rojas, F., León, C., Sánchez, A. Escobar, H. (2005). *Lineamiento sobre el proceso del trabajo de grado de psicología*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Colegio oficial de psicólogos de Madrid (2003). *La psicoterapia como disciplina psicológica*. Madrid: Publicaciones colegio oficial de psicólogos de Madrid
- Cohen, R. & Lazarus, R. (1979). *Coping with the stresses of illness*. En G.C. Stone, F. Cohen y N. E. Adler (eds.). *Health Psychology: A Handbook*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Chakravarty, K. (2003). *Cognitive challenges to taphonomy: The earliest evidence of paleoart*. Rock Art Research, Vol. 20 N° 2.
- Dantó, A. (1984). *El fin del arte*. Columbia: Paidós Libros.
- Dalley, T. (1987). *El arte como Terapia*. Barcelona: Herder.
- De Garay, J. (1992). *Diferencia y Libertad*. Madrid: Rialp.
- Elempleo.com (2008) consultado en Noviembre, 2008. <http://www.universia.net.co/laboral-empresarial/destacado/mitad-de-empleados-ha-sufrido-estres-laboral/impact-personal-y-empres.html>
- Espinoza, F. (S.F.). *Informática Educativa en el currículum de Enseñanza Media: Educación Artística*. Recuperado el 2 de Agosto de 2008, de Red de Asistencia Técnica de Enlaces, Ministerio de Educación de Chile: www.eduteka.org/pdfdir/ChileCurriculoArtes.pdf

- Gálvez, J. (2005). *Trastornos por estrés y sus repercusiones neuropsicoendocrinológicas*. Revista Colombiana de Psiquiatría, Vol. XXXIV / 1, p 77- 98.
- González Cabanach, R. (1998). *Comunicación, estrés y accidentabilidad; tres factores de la accidentalidad*. España: Universidad de Coruña.
- Health & Safety Executive. (2004). *HSE contract research reports on work-related stress*. London. Consultado en Marzo de 2008 en <http://www.hse.gov.uk/stress/techpart1.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. Y Baptista Lucio, P. (2000). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Iwai, K. (Diciembre del 2002). *La contribución de la educación artística a la vida de los niños: La educación artística*. Revista Perspectivas, N°124. 4, Unesco.
- Kramer, E. (1982). *Terapia a través del arte*. Barcelona: Kapelus.
- Lazarus & Folkman (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- López, J., López, J., Ortiz, T., López, I. (1999). *Lecciones de psicología médica*. España: Masson
- Ministerio de Educación. (2004). *Educación por el arte; Orientaciones para el trabajo pedagógico*: Perú. Consultado en Junio 4 del 2008 www.minedu.gob.pe/dinesst/Documentos/OTPEducacionArte.pdf
- Ministerio de protección social Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Colombia. (1994). Decreto 1832. *Tabla de enfermedades profesionales*.
- Ministerio de protección social Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Colombia. (2008). Resolución 002646. *Intervención de los factores psicosociales en el trabajo y sus efectos*. Capítulo 3.
- Ministerio de protección social Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Colombia. (1993). Resolución 8430. *Normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*.
- Miringoff, M. & Opdycke, S. (2005). *Arts, Culture, and the Social Health of the Nation*: Institute for Innovation in Social Policy. Vassar College.
- Muñoz, A. (2005). *El arte como terapia*. Consultado en Enero 10 del 2008 en <http://www.cepvi.com/articulos/arte.shtml>.
- Ortega, P. (2005). *Estrés ambiental en instituciones de salud; Valoración psicoambiental*. Capítulo 1. México: UNAM.

- Ortiz, D. (2008). *El arte como instrumento para el manejo del estrés*. Bogotá: Proyecto de grado, Universidad de los Andes.
- Ortiz, D. (2009). *Re- Creación*. Bogotá: Trabajo de grado, Universidad de los Andes.
- Paoli, P. & Merliér, D. (2000). *Third European Survey on Working conditions: Luxembourg*. European Foundation for the Improvement of living and Working conditions.
- Peiró, J. (1993). *Desencadenantes del estrés laboral*. Serie Recursos Humanos. Madrid: EUDEMA, S.A. (Ediciones de la Universidad Complutense, S.A).
- Polo, L. (2006). *Técnicas plásticas del arte moderno y la posibilidad de aplicación en el arte terapia*. Madrid: Universidad compútense de Madrid.
- Posada, J., Aguilar, S., Magaña, C. & Gómez, L. (Septiembre del 2004). *Prevalecía de trastornos mentales y uso de servicios*. Revista Colombiana de Psiquiatría. Consultado en Marzo 12 del 2008 en http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502004000300002&lng=en&nrm=iso.
- Rowshan, A. (1997). *El estrés. Técnicas positivas para atenuarlo y asumir el control*. Madrid: Oniro
- Salkind, N. (1998). *Métodos de Investigación*. México: Prentice Hall.
- Segado Sánchez-Cabezudo, S. & López Peláez, A. (2007). *Condiciones de trabajo y estilos de vida de los jóvenes españoles: ¿cómo afrontar los riesgos derivados del trabajo a turnos y en horario nocturno?*, Monográfico Jóvenes y riesgos laborales. Revista de Estudios de Juventud, N.º 79, p. 95.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill (edición revisada).
- Serrano, P. (2006). *El arte terapia como herramienta de prevención de burnout en profesionales de la salud*. Santiago: Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Sierra, J., Ortega, V. & Zubeidat, I (2003). *Ansiedad Angustia y Estrés: Tres conceptos a diferenciar*. Revista Mal – estar E Subjetividade, Vol. 3, N° 001. Brazil.
- Stora, J. (1992). *El estrés*. México: Presses Universitaires de France y publicaciones Cruz.
- Tamayo, C. (Diciembre del 2002). *La estética, el arte y el lenguaje visual*. Palabra-Clave, N° 007, Universidad de la Sabana. Bogotá. Colombia.
- Trull, T & Phares, J. (2003). *Psicología clínica: conceptos, métodos y aspectos prácticos de la profesión*. Mexico: Cengage Learning.
- Villalobos, G. (2007). *Diseño de un Sistema de Vigilancia Epidemiológica de*

Factores de Riesgo Psicosocial en el Trabajo. Bogotá: Carluma.

Villalobos, G. (2004). *Vigilancia Epidemiológica de los Factores Psicosociales; Aproximación Conceptual y Valorativa.* Bogotá: Revista Ciencia y Trabajo, Año 6, N° 14.

5. Apéndices