

Original

Actividades artístico-recreativas y estrés percibido



Minerva T.J. Vanegas-Farfano*, Lucía del Carmen Quezada-Berúmen y Mónica T. González-Ramírez

Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Nuevo León, San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 1 de marzo de 2016

Aceptado el 14 de octubre de 2016

On-line el 9 de noviembre de 2016

Palabras clave:

Estrés percibido
Actividades recreativas
Intervención con arte
Diferencias de género

R E S U M E N

Las actividades del tiempo libre, distintas al trabajo o la escuela, aportan recursos para la salud. Este estudio propone el dibujo para afrontar el estrés percibido. Participaron 216 alumnos universitarios (53 hombres, 163 mujeres) sin diagnóstico de depresión o ansiedad. Se dividieron en 6 grupos experimentales por sus instrucciones: dibujo con o sin texto relacionado con el estresor, buscando distraerse u orientado al conflicto. Se usó la escala de estrés percibido e imágenes del Sistema Internacional de Imágenes Afectivas. Los análisis realizados, de varianza y prueba *t* pareada, mostraron una disminución significativa del estrés percibido en 4 grupos (posttest): dibujo como distractor con y sin texto, reproducción de imagen como distractor sin texto y dibujo del estresor con texto. Hubo diferencias entre sexos; en mujeres el estrés fue mayor en el pretest y menor en el posttest. Se evidencia la importancia del género en estas intervenciones.

© 2016 Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Artistic-leisure activities and perceived stress

A B S T R A C T

Leisure activities, other than work or school, provide resources for health. This study proposes drawing as a coping mechanism against the perception of stress. It included 216 university students (53 men, 163 women) without a diagnosis of depression or anxiety. Participants were divided into 6 experimental groups as follows: drawing related to the stressor, drawing as a distraction or drawing as a conflict-oriented activity, each with or without text. The Perceived Stress Scale and pictures from the International Affective Picture System (IAPS) were used. Analysis of variance and paired *t*-test analyses showed a significant decrease in perceived stress in 4 groups (post-test): drawing as a distraction with and without text, image reproduction as a distraction without text and drawing related to the stressor with text. Gender differences were found, with pre-test stress higher in women and post-test stress lower. The importance of gender in these interventions is underlined.

© 2016 Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Keywords:

Perceived stress
Leisure activities
Art intervention
Gender differences

Actualmente, el estrés se considera un factor de riesgo para la salud. Diversos estudios ponen de manifiesto que altos niveles de estrés ocasionan un mayor número de quejas físicas y psicológicas, entre las que se encuentran: la fatiga, la debilidad, el dolor muscular, los problemas de sueño, las enfermedades psicosomáticas, el burnout, la depresión y la irritabilidad, entre otros (Christopher, Ramsey y Antick, 2013; Glise, Ahlborg y Jonsdottir, 2014).

El estrés psicológico es definido por Lazarus y Folkman (1984) como el resultado de la valoración del entorno como amenazante o desbordante ante los propios recursos, con la posibilidad de poner en peligro el bienestar. Realizar una actividad placentera que permita lidiar con el estrés es una de las principales actividades listada por la Asociación Americana de Psicología como utilizada entre aquellos que reportan tener un mejor estado de salud (American Psychological Association, 2010). Las actividades de tiempo libre, como los pasatiempos u otras prácticas similares, son un ejemplo de este tipo de acciones que pueden servir como factor protector para la salud. Entre los beneficios que aportan se encuentra la

* Autor para correspondencia.
Correo electrónico: minerva.vanegas@gmail.com (M.T.J. Vanegas-Farfano).

relajación, el apoyo en el manejo de emociones, el brindar un espacio o tiempo de escape y una compensación frente a los problemas, entre otros (Iwasaki y Mannell, 2000; Trenberth y Dewe, 2005).

La teoría sobre las actividades de tiempo libre y los pasatiempos como un método de afrontamiento del estrés se encuentra en desarrollo. Se habla, a la fecha, de que estos protegen la salud en momentos estresantes y se tiene una serie de propuestas sobre sus mecanismos al ser utilizados con fines autoprotectores (Kleiber, Hutchinson y Williams, 2002). Considerado como una estrategia enfocada en las emociones, el pasatiempo puede apoyar mediante el distanciamiento del problema, es decir, distrayendo la atención de aquello que provoca sentimientos negativos, ya sea supliéndolos por algo neutral o positivo, tanto de forma intencionada –distracción activa– como no intencionada –distracción pasiva– (Kleiber et al., 2002; Kross et al., 2014), o bien abriendo la posibilidad de la esperanza, el optimismo y nuevas formas de solución al separar a la persona del problema y ayudarlo a restaurar el control sobre él, aun cuando la actividad ejecutada siga siendo vista como un distractor (Kleiber et al., 2002).

Realizar un pasatiempo da lugar a la toma de diversas decisiones y elecciones en relación con el qué hacer, por cuánto tiempo y cómo (Iwasaki y Mannell, 2000). De los distintos tipos de pasatiempos en los que se puede involucrar una persona, la práctica artística en formatos bidimensionales –es decir, en superficies planas, como hojas de papel extendido, lienzos o tablas de madera– sobresale por encontrarse presente tanto en espacios académicos como informales desde edades tempranas, al ser esta precursora de actividades cotidianas como la escritura (Menzer, 2015). Pudiendo ser realizada a lo largo de la vida, la práctica artística en formatos bidimensionales se estudia por su vínculo arte-salud desde hace varias décadas, dando lugar a su actual aceptación dentro de los centros de salud comunitarios (Lafrenière, Hurlimann, Menz y Godard, 2012).

Existen diversas razones por las cuales la actividad artística aporta efectos positivos a la salud. Al ser utilizada como un distractor, se vincula al alivio de las preocupaciones a través del desenvolvimiento cognitivo y emocional, ya que permite concentrar la atención en estímulos placenteros o distintos y, por consiguiente, precursores de estados emotivos incompatibles con los estresores (Reynolds, Vivat y Prior, 2008; Stacey y Stickley, 2010; Van Lith, Fenner y Schofield, 2011). Grupos de mujeres con cáncer, quienes realizaron actividades artísticas como la pintura, la cerámica y el arte textil, informaron haber experimentado sentimientos de control sobre su vida al percibir un mayor bienestar subjetivo (Reynolds y Lim, 2007). Por otra parte, al ser utilizadas como trabajo terapéutico, las actividades artísticas permiten la apertura hacia la resignificación de eventos mediante un reencontro individual, pues facilitan los procesos de autoconocimiento y de cambio al usar la propia simbología del paciente (Van Lith et al., 2011). La actividad artística en el ámbito terapéutico permite la exposición a los elementos estresantes, así como los factores que intervienen entre la persona y dichos eventos, mediante el desarrollo de dibujos, pinturas, esculturas o poesías (Marxen, 2011; Read, 2009). El trabajo realizado por Quinlan, Schweitzer, Khawaja y Griffin (2015), en relación con el estrés postraumático, es un ejemplo donde el empleo de actividades artísticas muestra su utilidad para reducir el estrés en jóvenes refugiados en Australia, provenientes de Oriente Medio, África y el este de Asia, quienes participaron en intervenciones de arteterapia dentro de espacios educativos como parte del proceso de aculturación.

Como ya se ha mencionado, las actividades artísticas pueden promover tanto la atención hacia estímulos placenteros o distintos a los estresores como facilitar los procesos internos que promuevan el afrontamiento y la resolución de conflictos. El hecho de que las actividades artísticas puedan aportar beneficios a la salud mediante estos usos (como distractor y con enfoque en los estresores) resulta de gran importancia, pues estas diferencias encontradas en la

clínica permiten una posible explicación desde el actual desarrollo teórico sobre las actividades de tiempo libre y los pasatiempos como método de afrontamiento.

Es decir, teniendo como modelo los 2 mecanismos de autoprotección marcados por Kleiber et al. (2002), ¿podría especularse que las actividades artísticas, al tener como objetivo el trabajo en torno a los estresores, pueden apoyar en su afrontamiento tanto mediante la búsqueda intencionada de distraerse (tanto activa como pasivamente) como ayudar a la persona a su solución mediante la restauración del control sobre él?

El presente trabajo tuvo como objetivo evaluar, en una sesión, el papel de la actividad artístico-recreativa ejecutada en formato bidimensional, utilizando como técnica el dibujo en papel (como actividad distractora, tanto activa como pasiva, y con enfoque en los eventos estresantes) como forma de reducción del estrés percibido mediante un estudio experimental factorial mixto de comparación de grupos, con medidas pre y postest y 6 grupos de intervención. Para lograrlo se establecieron como objetivos: a) evaluar el efecto de la actividad artística en el nivel de estrés percibido (variable dependiente) al utilizarla como un distractor –activo y pasivo– (variables independientes) y como una herramienta de apoyo (variable independiente) para la resolución de situaciones estresantes, y b) comparar el efecto de actividad artística en el estrés percibido (variable dependiente), al ser usada como un distractor –pasivo y activo– (variable independiente) o una herramienta de apoyo (variable independiente) para la resolución de situaciones estresantes.

Método

Participantes

Se contó con la participación de 216 estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Autónoma de Nuevo León, con unas edades entre 17 a 29 años y con un promedio de 19,88 años ($DE=4,17$). Participaron 54 hombres ($M=20,60$; $DE=1,86$) y 162 mujeres ($M=20,55$; $DE=2,12$). Teniendo como objetivo incluir alumnos de los 10 semestres académicos que conforman los estudios de Odontología a nivel universitario, se conformaron 6 grupos de intervención, mediante un tipo de muestreo probabilístico, aleatorio estratificado. Los estudiantes contactados estaban cursando las materias Puentes y Coronas, Prótesis Parcial Removible, Farmacología y Anatomía Humana. Fueron excluidos de este grupo las personas que se encontrasen en periodo de duelo, con un diagnóstico de ansiedad, depresión o estrés postraumático en el momento de la intervención, o bien quienes presentasen un problema de abuso de sustancias.

El tipo de intervención por grupo empleó la actividad gráfica de 3 maneras distintas como una primera variante, y como una segunda variante, la inclusión o no de un texto escrito por el participante donde detallase cuál era la situación estresante que vivía. De esta manera, fueron formados 6 grupos experimentales: dibujo libre, ajeno a la situación estresante (distractor activo), sin narrativa (grupo 1); dibujo libre, ajeno a la situación estresante (distractor activo), pero acompañado de una narración escrita del suceso estresante (grupo 2); dibujo de una imagen preseleccionada (distractor pasivo) sin estar acompañado de una narración del suceso estresante (grupo 3); dibujo de una imagen preseleccionada (distractor pasivo) acompañado de una narración del suceso estresante (grupo 4); dibujo de la situación estresante sin acompañarse de una narración sobre esta (grupo 5) y el dibujo de la situación estresante acompañado de una narración sobre esta (grupo 6). Cabe mencionar que el integrar como una variable el desarrollo o no de una narración sobre el suceso estresante tuvo como objetivo valorar si el desarrollo de dibujos con una consigna específica, en un ambiente

Tabla 1
Tipo de actividad artística y su empleo en los grupos de intervención

Empleo de la actividad artística como	Hombres	Mujeres	Total
<i>Dibujo libre, ajeno a la situación estresante</i>			
1) Como distractor activo	13	23	36
2) Como distractor activo + narrativa escrita del suceso	5	31	36
<i>Reproducción de imagen del banco de la IAPS</i>			
3) Como distractor pasivo	12	27	39
4) Como distractor pasivo + narrativa escrita del suceso	7	29	36
<i>Dibujo de la situación estresante</i>			
5) Con enfoque en la situación estresante	7	26	33
6) Con enfoque en la situación estresante + narrativa escrita del suceso	10	26	36

IAPS: International Affective Picture System («Sistema Internacional de Imágenes Afectivas»).

experimental, tendría o no un peso equiparable a lo observado y señalado en terapia, pues es este último el ámbito de donde se desprende esta investigación.

La asignación de participantes para cada grupo de intervención fue realizada al azar. El tamaño de muestra fue calculado mediante el programa de análisis NQuery Advisor versión 7.0. Una vez seleccionados los 216 participantes, la totalidad de estos dieron su consentimiento para realizar la intervención. La participación de los estudiantes fue de manera voluntaria, anónima y sin ninguna retribución económica o material. Se otorgó a los participantes un tiempo aproximado de 40 min, el cual fue determinado mediante un estudio previo con 30 participantes. Las condiciones para cada uno de los grupos de intervención se presentan en la [tabla 1](#). Este estudio siguió los lineamientos éticos establecidos por la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud ([Secretaría de Salud, 1986](#)) y los lineamientos del Código Ético del Psicólogo ([Sociedad Mexicana de Psicología, 2011](#)) de México.

Instrumento de evaluación

Para evaluar el estrés percibido se utilizó la Escala de Estrés Percibido ([Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983](#)) en su versión validada para México por [González y Landero \(2007\)](#). Dicha escala permite la autoevaluación del estrés percibido durante el último mes. Consta de 14 ítems con 5 opciones de respuesta tipo Likert (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo y 4 = muy a menudo), invirtiéndose la puntuación en 7 ítems redactados de forma negativa (4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13). Mayor puntuación indica un mayor nivel de estrés percibido. La consistencia interna de la escala es buena, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,83 ([González y Landero, 2007](#)).

En esta investigación la escala presentó una confiabilidad de 0,84 antes de la intervención y 0,81 después de esta. Las instrucciones de la escala fueron modificadas para que fuera aplicable a una evaluación pre-post en el mismo día, de tal manera que la indicación para la segunda evaluación del estrés contempló el cambio de *el último mes por en este momento*.

Materiales

Para la realización de la actividad gráfica por parte de los participantes se utilizó material cuyas técnicas permitiesen un alto grado de controlabilidad de acuerdo con [Marxen \(2011\)](#): una hoja tamaño carta de papel fabriano natural de bajo gramaje, un paquete de 12 piezas con gises de pigmento suave en colores pastel, lápiz con borrador y material para limpiarse. Las imágenes se obtuvieron del International Affective Picture System (IAPS, «Sistema Internacional de Imágenes Afectivas»), desarrollado por el Centro para el Estudio de la Emoción y Atención de la Universidad de Florida con la

finalidad de que los participantes pudiesen copiarlas. Consta de un banco de imágenes de entornos e interiores urbanos cuyas medias y desviaciones estándar se ubican dentro de la categoría de imágenes neutras (por sus valores en las variables de placer, estimulación y dominancia). Las imágenes fueron solicitadas directamente al Centro para el Estudio de la Emoción y Atención por los investigadores. Debido a que este material fue desarrollado para uso exclusivo de investigación, se acordó con el centro que no se distribuirían ni publicarían imágenes del banco. Dichas imágenes se utilizaron en las condiciones de distracción pasiva (grupos 3 y 4 de la [tabla 1](#)).

Procedimiento

La intervención se llevó a cabo dentro de la facultad de Odontología en los meses de septiembre y octubre del 2014 e incluyó la participación de una persona en cada sesión. Para que las sesiones de intervención se realizaran sin afectar las actividades académicas de los participantes y el tiempo destinado fuera adecuado para la realización de la actividad se contó con la colaboración del personal administrativo de la facultad, quienes facilitaron las condiciones de lugar y hora.

Como primer paso de la intervención, se llevó a cabo la evaluación inicial del estrés percibido, para posteriormente realizar la actividad gráfica, con o sin el desarrollo de una narración escrita del suceso estresante, dependiendo del grupo experimental presentado en la sección de participantes y expuesto en la [tabla 1](#). En el caso de los grupos que participaban bajo la condición de dibujo acompañado de narrativa (grupos 2, 4 y 6), se proporcionó una hoja a los participantes cuya instrucción marcaba que escribieran en ella: *un hecho o situación que haya sido muy estresante para ti en el último mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc.* Dicha instrucción fue extraída del Inventario de Estrategias de Afrontamiento de [Cano, Rodríguez y García \(2007\)](#). A aquellos grupos a los que no se les solicitaba el desarrollo de una narración (grupos 1, 3 y 5) no se les proporcionó dicha hoja.

En cuanto al empleo del dibujo y sus condiciones de uso (como distractor activo, distractor pasivo o herramienta de enfoque), el material y la instrucción otorgada por grupo de intervención fueron:

- Grupo con empleo de dibujo como distractor activo (grupos 1 y 2). Los participantes de estos grupos efectuaron un dibujo cuya consigna solicitaba *hacer un dibujo de un evento, cosa o personas que le permita distraerse del hecho o situación que haya sido muy estresante para ti en el último mes, sobre el cual se hizo la evaluación inicial*. Esta instrucción se presentó tanto de forma oral como escrita.
- Grupos con empleo de dibujo como distractor pasivo (grupos 3 y 4). Fueron entregadas imágenes preseleccionadas del banco de la IAPS al azar entre los participantes, para ser utilizadas bajo la consigna de *copiar la imagen entregada dentro del sobre, sin importar que tan bien o mal se realice el dibujo*. Esta instrucción se presentó tanto de forma oral como escrita.
- Grupos con empleo de dibujo como herramienta de enfoque (grupos 5 y 6). Con estos participantes el material artístico se empleó siguiendo la consigna de *hacer un dibujo de la situación que haya sido muy estresante para ti en el último mes, sobre el cual se hizo la evaluación inicial*. Al igual que en los otros grupos, esta instrucción se presentó tanto de forma oral como escrita.

Cabe señalar que, así como todas las instrucciones se proporcionaron de manera oral y escrita por los investigadores, también

el material de trabajo, así como los instrumentos de evaluación, se entregaron dentro de sobres cerrados a todos los participantes.

Análisis de los datos

Los estadísticos de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov indicaron que la variable de estrés percibido se ajustó a una distribución normal ($p > 0,05$), por lo que los datos se describen con estadísticos paramétricos. Para corroborar que el nivel de estrés percibido fuera equivalente entre los grupos antes de la intervención, se llevó a cabo el análisis de la varianza. Para evaluar los cambios en el nivel de estrés percibido después de la intervención se realizó la prueba t para muestras relacionadas. Todos los análisis estadísticos fueron realizados en el paquete estadístico IBM® SPSS® v. 20.

Resultados

Como primer análisis se realizó una evaluación comparativa del nivel de estrés percibido de los 6 grupos experimentales antes de la intervención. Los resultados del análisis de la varianza indicaron que los 6 grupos eran equivalentes ($F_{(5,21)} = 1,54, p = 0,177$), por lo que la comparación del nivel de estrés percibido entre los grupos de intervención fue pertinente.

La media del nivel de estrés para la muestra total fue de 25,05 ($DE = 7,20$) en el pretest y de 22,05 ($DE = 8,64$) en el postest, encontrándose una diferencia significativa entre las 2 evaluaciones ($t_{(215)} = 6,60, p = 0,001$). Sin embargo, al llevar a cabo el análisis de acuerdo con los grupos de intervención, los resultados mostraron una disminución significativa en el nivel de estrés percibido solo en algunos de los grupos de intervención, específicamente en los grupos 1, 3, 4 y 6 (tabla 2).

Como se observa en la tabla 2, la intervención realizada logró producir un cambio en los niveles de estrés percibido en 4 de los 6 grupos de intervención: dibujo libre, ajeno a la situación estresante (distractor activo) sin narrativa, reproducción de la imagen del banco de la IAPS (distractor pasivo) en ambas condiciones (con y sin narrativa) y dibujo de la situación estresante (como herramienta de enfoque) con narración escrita del suceso estresante; sin embargo, estas diferencias no parecieron estar asociadas a una condición de uso específico del dibujo ni al uso del texto.

Dado lo anterior se tomó la decisión de seguir indagando sobre posibles diferencias asociadas al sexo de los participantes. Antes de la intervención, la muestra de mujeres reportó un promedio en su nivel de estrés superior ($M = 26,04; DE = 7,04$) al de los hombres ($M = 22,09; DE = 6,96$). Los resultados mostraron que después

Tabla 2
Diferencias en el nivel de estrés percibido después de la intervención

Grupo de intervención	Pretest		Postest		t	p
	M	DE	M	DE		
<i>Dibujo libre, ajeno a la situación estresante</i>						
1	22,82	8,33	19,77	9,63	2,74	0,010
2	27,42	7,39	25,28	8,32	1,63	0,112
<i>Reproducción de imagen del banco de la IAPS</i>						
3	24,92	7,13	21,46	8,71	3,58	0,001
4	24,83	7,19	21,16	8,76	4,40	0,001
<i>Dibujo de la situación estresante</i>						
5	25,75	7,18	23,93	8,88	1,39	0,173
6	24,62	5,52	20,97	6,70	3,10	0,004

DE: desviación típica; IAPS: International Affective Picture System («Sistema Internacional de Imágenes Afectivas»); M: mediana; 1: como distractor activo; 2: como distractor activo + narrativa escrita del suceso; 3: como distractor pasivo; 4: como distractor pasivo + narrativa escrita del suceso; 5: con enfoque en la situación estresante; 6: con enfoque en la situación estresante + narrativa escrita del suceso. En negrita, los grupos con cambios significativos.

Tabla 3
Cambio en el estrés percibido de acuerdo con el sexo por grupo de intervención

Grupo de intervención	Hombres	Mujeres
<i>Dibujo libre, ajeno a la situación estresante</i>		
1	$t = 1,06; p = 0,309$	$t = 2,55; p = 0,018^a$
2	$t = 0,304; p = 0,781$	$t = 1,93; p = 0,062$
<i>Reproducción de imagen del banco de la IAPS</i>		
3	$t = 3,08; p = 0,010^a$	$t = 2,51; p = 0,019^a$
4	$t = 4,15; p = 0,004^a$	$t = 3,23; p = 0,003^a$
<i>Dibujo de la situación estresante</i>		
5	$t = 1,22; p = 0,267$	$t = 1,83; p = 0,071$
6	$t = 1,61; p = 0,141$	$t = 2,60; p = 0,015^a$

IAPS: International Affective Picture System («Sistema Internacional de Imágenes Afectivas»); 1: como distractor activo; 2: como distractor activo + narrativa escrita del suceso; 3: como distractor pasivo; 4: como distractor pasivo + narrativa escrita del suceso; 5: con enfoque en la situación estresante; 6: con enfoque en la situación estresante + narrativa escrita del suceso.

^a Cambios significativos.

de la intervención el nivel de estrés disminuyó significativamente tanto en las mujeres ($t_{(52)} = 2,89; p = 0,006$) como en los hombres ($t_{(162)} = 5,93; p = 0,001$).

Considerando las desigualdades encontradas de acuerdo con el sexo, se evaluaron las diferencias por grupo de intervención (tabla 3). Los resultados mostraron que los hombres reportaron una disminución del estrés al utilizar el dibujo como distracción pasiva, mientras que en las mujeres el cambio en el nivel de estrés no se encontró asociado a un uso específico del dibujo.

Discusión

Este trabajo tuvo como objetivo evaluar el papel de la actividad artístico-recreativa como forma de reducción del estrés percibido. Para ello, tiene como base la propuesta teórica de Kleiber et al. (2002), que define a los pasatiempos como un método de afrontamiento de autoprotección ante los estresores, ya sea por permitir el distraerse o por ayudar a la persona a restaurar el control. El contraste de dicha teoría con los beneficios para la salud señalados en el ámbito de la arteterapia se expone a lo largo del texto introductorio.

De forma general, los resultados favorables de una reducción del estrés de toda la muestra señalan que ambas formas de afrontamiento propuestas pueden ser aplicables en un ambiente experimental. Los resultados también son consistentes con las recomendaciones de la American Psychological Association (2010) en torno al uso de actividades, como los pasatiempos y otras tareas artísticas como el dibujo, con el fin de lidiar con el estrés y prevenir problemas de salud física y/o psicológica.

En correspondencia con esta misma división teórica sobre las formas en que un pasatiempo permite el afrontamiento de los estresores, en este estudio, tras realizar una actividad artística bajo distintas condiciones experimentales, se encontró una disminución significativa del estrés percibido en varias de sus modalidades: en los grupos de dibujo libre, ajeno a la situación estresante (distractor activo) sin narrativa, al reproducir las imágenes del banco de la IAPS (distractor pasivo) en ambas condiciones (con y sin narrativa) y tras dibujar la situación estresante (como herramienta de enfoque) y acompañarla de una narración escrita del suceso estresante. Es decir, los resultados favorables a la reducción de estrés abarcaron el total de mecanismos de autoprotección reportados por Kleiber et al. (2002). Si bien lo anterior nos permite identificar que en esta muestra no había diferencias asociadas a una condición de uso específica del dibujo ni al uso del texto, abre también el cuestionamiento de las razones en torno a la extensión de los mismos. Aunque no es el objetivo de este proyecto el cubrirlo, creemos pertinente el señalar que para su explicación serían necesarias la inclusión y la evaluación de variables que, como el sexo –incluida en este estudio

como parte de la evaluación por grupos–, pudiesen estar asociadas, siendo quizás lo idóneo el considerar como un primer grupo de exploración aquellos factores que ya están siendo estudiados en torno a los mecanismos de afrontamiento del estrés.

En este estudio la disminución del estrés percibido también fue observada al analizar los grupos por género: los hombres reportaron una disminución del estrés al utilizar el dibujo como distracción pasiva, mientras que en las mujeres el cambio en el nivel de estrés no se encontró asociado al uso como distractor pasivo, activo o herramienta de enfoque. En otras palabras, estos resultados solo se mostraron a un nivel general y no en la totalidad de los grupos. Es decir, se observa una respuesta no asociada a las condiciones únicas de un tipo de intervención, como tampoco al género, lo que enfatiza la necesidad de profundizar la investigación en torno a este fenómeno.

La ausencia de diferencias asociadas a una condición de uso específica del dibujo o al uso del texto permite la comparación de estos hallazgos con lo anteriormente reportado, en investigaciones cualitativas que informan de que las actividades artísticas permiten un mejor afrontamiento del estrés. En este estudio se encontró una disminución del estrés al usar la actividad como un distractor pasivo –es decir, sin ejecutarla con el objetivo de distraerse de los estresores–, al igual que lo reportado por Reynolds y Lim (2007), Stacey y Stickley (2010) y Van Lith et al. (2011). Estos autores encontraron en las entrevistas a sus participantes que las actividades artísticas les permiten sentirse menos estresados, experimentar una mejora de su bienestar subjetivo y lograr un alivio de las preocupaciones, por lo que concluyeron que la actividad artística disminuye las preocupaciones gracias al desenvolvimiento cognitivo y emocional durante el proceso creativo. Este mismo efecto fue observado en el grupo de enfoque con narrativa (grupo 6, dibujo con enfoque en la situación estresante y narrativa escrita del suceso estresante), el cual, posiblemente, tuvo como resultado el obtenido mediante el trabajo terapéutico, en donde se observa que realizar una actividad artística asociada a los eventos estresantes logra la apertura de su resignificación al recrear, ver y entender en sus producciones el proceso de asociaciones que le llevan a vivenciar los eventos de una forma determinada (Van Lith et al., 2011).

Al encontrar que las mejoras de los valores del estrés percibido no se asociaban a un único tipo de intervención, se consideró necesario el análisis de otros factores que pudiesen intervenir. Al hacer un análisis por género, tanto el uso de dibujo libre ajeno a la situación estresante (grupo 2) como el dibujo de una situación estresante (grupo 6) no gestaron un cambio significativo en la disminución del estrés de las mujeres (ver tabla 3), como sucedió en los otros grupos (grupos 1, 3, 4 y 5). En el caso de los hombres, la reproducción de imagen del banco de la IAPS fue la única condición experimental donde presentaron una disminución significativa de su estrés percibido. Si bien una limitación de este estudio es la falta de un número equiparable de hombres y mujeres por grupo de intervención, este hallazgo nos permite hipotetizar acerca del rol del género en este tipo de intervenciones, siendo este un aspecto que no se aborda dentro de la literatura. Pero sería importante indagar en profundidad, ya que, por un lado, al ser las actividades artísticas un tipo de creación vinculada a la cultura, podrían existir diferencias en cuanto a la postura tanto de hombres como de mujeres para expresarse por este medio, dadas las diferencias de género relacionadas con los mecanismos cognitivos y emocionales propios de estas funciones, como la regulación emocional (Brougham, Zail, Mendoza y Miller, 2009). Por otra parte, el escrutinio de los factores –quizás culturales, como los patrones de afrontamiento o los valores regionales, por ejemplo, el colectivismo o la paciencia que autores como Yeh, Arora y Wu (2006) ya han señalado como propensos a permeare los resultados en el estudio de variables– como el manejo del estrés, las emociones y el acercamiento al arte.

Esta investigación representa una importante contribución al estudio de los beneficios que las actividades artísticas puedan aportar a la salud fuera del contexto clínico, como intervención temprana y/o de carácter preventivo, pues funge como evidencia para su recomendación, como ya es señalado por la American Psychological Association (2010), y como posible actividad a realizar en proyectos grupales donde se tenga contemplado el identificar población proclive a presentar problemas de salud asociados con el manejo de estresores (Boldt y Paul, 2011). Gracias al empleo de un método de estudio mediante el cual fuese posible comparar sus diferentes usos, se pudieron obtener evidencias específicas de su uso como actividad de tiempo libre, considerando su empleo activo o pasivo frente al estresor (Cano et al., 2007). Por otro lado, el haber desarrollado este estudio con el apoyo de instrumentos de evaluación que cuentan con adecuadas propiedades psicométricas aporta nueva evidencia a los ya existentes reportes de corte cualitativo, los cuales, si bien son conocidos por medio de entrevistas, carecen de un tamaño de muestra que pudiese ser representativo de una población (Marxen, 2011; Read, 2009; Reynolds y Lim, 2007; Reynolds et al., 2008; Stacey y Stickley, 2010; Van Lith et al., 2011). Una segunda limitación es la cantidad de sesiones utilizadas, pues si bien en este estudio se constata que una única sesión permite observar cambios significativos, existe la posibilidad de que su uso continuo genere cambios mayores y la evaluación de seguimiento permitiría conocer sus efectos a medio y largo plazo. Por último, este estudio presenta resultados promisorios para investigaciones orientadas a la construcción de criterios para su uso como parte de un tratamiento, si bien fue realizado con un grupo de adultos jóvenes, universitarios y sin un diagnóstico clínico, lo que puede limitar su generalización.

En resumen, este estudio evaluó el papel de la actividad artístico-recreativa como forma de reducción del estrés percibido. Logró comprobar que su disminución significativa era posible mediante las modalidades de enfoque y distracción; y un posible vínculo entre dichas formas de uso y el género, aspecto que se recomienda explorar en investigaciones futuras.

Conflicto de intereses

Las autoras declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

- American Psychological Association. (2010). *Stress in America*. Washington, D. C.: American Psychological Association [consultado 1 May 2015]. Disponible en: <http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2010/health-stress.pdf>
- Boldt, R. y Paul, S. (2011). Building a creative-arts therapy group at a university counseling center. *Journal of College Student Psychotherapy*, 25, 39–52.
- Brougham, R., Zail, C., Mendoza, C. y Miller, J. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28, 85–97.
- Cano, F., Rodríguez, L. y García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35, 29–39.
- Christopher, M., Ramsey, M. y Antick, J. (2013). The role of dispositional mindfulness in mitigating the impact of stress and impulsivity on alcohol-related problems. *Addiction Research and Theory*, 21, 429–434. <http://dx.doi.org/10.3109/16066359.2012.737873>
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396.
- Glise, K., Ahlborg, G. y Jonsdottir, I. (2014). Prevalence and course of somatic symptoms in patients with stress-related exhaustion: Does sex or age matter? *BMC Psychiatry*, 14, 118. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-244X-14-118>
- González, M. T. y Landero, R. (2007). Factor structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 10, 199–206.
- Iwasaki, Y. y Mannell, R. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22, 163–181. <http://dx.doi.org/10.1080/01490409950121843>
- Kleiber, D., Hutchinson, S. y Williams, R. (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure Sciences*, 24, 219–235.
- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., et al. (2014). Self-talk regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 304–324. <http://dx.doi.org/10.1037/a0035173>

- Lafrenière, D., Hurlimann, T., Menuz, V. y Godard, B. (2012). Health research: Ethics and the use of arts-based methods in knowledge translation processes. *International Journal of the Creative Arts in Interdisciplinary Practice*, 11, 1–26.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, coping and adaptation*. New York: Springer.
- Marxen, E. (2011). *Diálogos entre arte y terapia. Del «arte psicótico» al desarrollo de la arteterapia y sus aplicaciones*. Barcelona: Gedisa.
- Menzer, M. (2015). *The arts in early childhood: Social and emotional benefits of arts participation*. Washington, D. C.: National Endowment for the Arts [consultado 2 Sep 2016]. Disponible en: <https://www.arts.gov/sites/default/files/arts-in-early-childhood-dec2015-rev.pdf>
- Quinlan, R., Schweitzer, R., Khawaja, N. y Griffin, J. (2015). Evaluation of a school-based creative arts therapy program for adolescents from refugee backgrounds. *The Arts in Psychotherapy*, 47, 72–78. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2015.09.006>
- Read, D. (2009). Commentary: Examining underlying paradigms in the creative arts therapies of trauma. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 114–120. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2009.01.011>
- Reynolds, F. y Lim, K. (2007). Contribution of visual art-making to the subjective well-being of women living with cancer: A qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*, 34, 1–10. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2006.09.005>
- Reynolds, F., Vivat, B. y Prior, S. (2008). Women's experiences of increasing subjective well-being in CFS/ME through leisure-based arts and crafts activities: A qualitative study. *Disability and Rehabilitation*, 30, 1279–1288. <http://dx.doi.org/10.1080/09638280701654518>
- Secretaría de Salud (1986). *Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud* [consultado 8 Mar 2014]. Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rigsmis.html>
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2011). *Código ético del psicólogo*. México: Trillas.
- Stacey, G. y Stickley, T. (2010). The meaning of art to people who use mental health services. *Perspectives in Public Health*, 130(2), 70–77. <http://dx.doi.org/10.1177/1466424008094811>
- Trenberth, L. y Dewe, P. (2005). An exploration of the role of leisure in coping with work related stress. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33, 101–116. <http://dx.doi.org/10.1080/03069880412331335885>
- Van Lith, T., Fenner, P. y Schofield, M. (2011). The lived experiences of art making as a companion to the mental health recovery process. *Disability and Rehabilitation*, 33, 652–660. <http://dx.doi.org/10.3109/09638288.2010.505998>
- Yeh, C., Arora, A. y Wu, K. (2006). A new theoretical model of collectivistic coping. En P. Wong y L. Wong (Eds.), *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping* (pp. 55–72). New York: Springer.