



Vigilada Mineducación

**PERCEPCIÓN DE LA INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE BELLAS ARTES EN  
EL BIENESTAR SUBJETIVO DE ESTUDIANTES Y PROFESORES  
PERTENECIENTES A LOS GRUPOS DE EXPRESIÓN ARTÍSTICA DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN<sup>1</sup>**

Por: Camila Duque Pineda y Viviana Cardona Longas<sup>2</sup>

Asesor: Juan Gabriel Carmona<sup>3</sup>

*“Si bien se dice que el arte no tiene una función,  
pareciera que sí tiene una y es recobrarle la belleza arrebatada a la vida.  
Vivir puede ser precioso, pero se nos ha arrebatado esa belleza por el sobrevivir”*

Director del grupo de danza

---

<sup>1</sup> Trabajo presentado como requisito parcial para optar al título de psicólogas.

<sup>2</sup> Estudiantes de noveno semestre del programa de psicología, adscrito a la escuela de Artes y Humanidades de EAFIT.

<sup>3</sup> Profesor adscrito al área de cultura de la escuela de Artes y Humanidades de EAFIT.

## Resumen

La presente investigación pretende describir la percepción de la influencia de la práctica de bellas artes sobre el bienestar subjetivo en estudiantes y profesores de los grupos de expresión artística de una universidad privada de la ciudad de Medellín. El estudio se realiza desde un enfoque cualitativo, tipo estudio de caso, de corte transversal que utiliza la entrevista semiestructurada como mecanismo de recolección de información. La investigación tiene por objetivo describir la percepción de la influencia de la práctica de bellas artes sobre el bienestar subjetivo en estudiantes y profesores de los grupos de expresión artística de una universidad privada de la ciudad de Medellín. Como resultado se encuentra que la práctica de bellas artes en los grupos de expresión artística tiene efectos positivos en la percepción del bienestar subjetivo de los integrantes.

**Palabras clave:** Bellas artes, bienestar subjetivo, percepción.

## Introducción

El término bienestar subjetivo es un concepto frecuentemente usado en la psicología positiva, rama de la Psicología que estudia las emociones positivas y potencialidades del ser humano (González, 2004, p. 82).

Como lo expresa Díaz (2001), en su inicio la investigación del bienestar era principalmente objetiva y no se centraba en las valoraciones, emociones y pensamientos del sujeto, sino en las condiciones ambientales de las que este disponía. Al estudiar el efecto de la economía en el bienestar, se descubrió que en países ricos las personas reportaban mayores índices de éste; sin embargo, la valoración subjetiva del bienestar no se veía significativamente afectada por

aumentos o reducciones en los ingresos económicos siempre y cuando se cumpliera con unos índices básicos mínimos para la calidad de vida (Díaz, 2001, párr. 16). Es así como se llega a la idea de que el bienestar subjetivo es más que un índice económico y que debe tener otros componentes que lo determinan. A partir de esto el enfoque cambió y empezó a aparecer la pregunta por lo subjetivo (Díaz, 2001). Esta investigación encuentra entonces su relevancia en ese valor que tiene la percepción subjetiva del bienestar más allá de los otros factores cuantitativos u objetivos predominantemente estudiados, como se menciona anteriormente.

El bienestar subjetivo, desde la psicología positiva, se divide teóricamente en componentes afectivo y cognitivo, los cuales se amplían más adelante. Este tipo de objeto se estudia en relación a la práctica de bellas artes cuyo contexto se ofrece a continuación.

El concepto de 'bellas artes' hace énfasis en el aspecto creativo, con un valor estético y contemplativo, es decir, sin una función utilitaria (Imaginario, 2021).

Existen siete tipos de manifestaciones artísticas consideradas bellas artes:

arquitectura, música, pintura, escultura, literatura, danza y cine, última categoría en integrarse al conjunto (Imaginario, 2021). Como el arte es un concepto amplio y de diversas definiciones y disciplinas, resulta pertinente que la presente investigación trabaje con la categoría de bellas artes con la intención de delimitar la práctica artística.

Esta investigación se justifica porque se ha estudiado ampliamente la influencia de las prácticas artísticas en el tratamiento de psicopatologías, pero poco se habla de la influencia que puedan tener las disciplinas artísticas en el mantenimiento o mejora del bienestar subjetivo, menos aún desde una perspectiva cualitativa enfocada en las emociones o en la percepción subjetiva que tienen las personas de

sus vivencias. En el presente estudio se hace esencial la necesidad de acudir a una perspectiva cualitativa para hablar de experiencias subjetivas del bienestar. En esta investigación se busca que los diferentes sujetos estudiados relaten su experiencia de arte y bienestar desde sus vivencias particulares más allá de medidores estandarizados. Es por esto que en esta investigación se pregunta **¿cuál es la percepción de la influencia de la práctica de bellas artes en el bienestar subjetivo de estudiantes y profesores pertenecientes a los grupos de expresión artística de una universidad privada de la ciudad de Medellín?**

A partir de la anterior pregunta surge el siguiente objetivo general: **describir la percepción de la influencia de la práctica de bellas artes sobre el bienestar subjetivo en estudiantes y profesores de los grupos de expresión artística de una universidad privada de la ciudad de Medellín.** Para responder a este objetivo general, se formulan los siguientes objetivos específicos: caracterizar la práctica en los grupos de expresión artística de bellas artes; identificar la percepción de la influencia de la práctica de bellas artes sobre el bienestar subjetivo en estudiantes de grupos de expresión artística; e identificar la percepción de la influencia de la práctica de bellas artes sobre el bienestar subjetivo en profesores de grupos de expresión artística.

### **Referencias teóricas**

A continuación, se presenta un estado de la cuestión que fundamenta los objetivos planteados para este trabajo de investigación.

Para la formulación de la pregunta de investigación se tienen en cuenta veinte artículos que cumplen con los siguientes requisitos: definen y aclaran la variable de bienestar subjetivo o relacionan alguna práctica artística con bienestar, salud o

emociones. Algunas investigaciones revisadas se preocupan principalmente por la educación en artes, la creatividad, la terapia artística de algunos trastornos, o la legislación existente en la zona de estudio sobre las disciplinas artísticas<sup>4</sup>; en menor medida, las investigaciones que se preguntan por la influencia de las prácticas artísticas en el bienestar de las personas, evalúan de manera psicométrica o se enfocan en factores 'objetivos' y cuantificables a través de escalas o cuestionarios estandarizados<sup>5</sup>.

En relación con los problemas abordados o propósitos de los artículos, se encuentran las siguientes tendencias: artículos cuyo propósito es relacionar arte y emoción, arte y bienestar, el arte utilizado en pro de una población específica y conceptualización de bienestar subjetivo<sup>6</sup>. Algunos estudios enlazan el arte y el bienestar desde una perspectiva amplia y variada, pues asumen el bienestar en términos de salud (física y mental), bienestar psicológico, bienestar psicosocial y bienestar subjetivo<sup>7</sup>. El propósito de algunos estudios es probar diversos efectos beneficiosos en poblaciones específicas, como: tercera edad, universitarios y estudiantes de diversos grados de escolaridad<sup>8</sup>. Finalmente, están los estudios que conceptualizan el bienestar subjetivo. La tendencia general en estos estudios es la revisión histórica, teórica y la enumeración de las variables que se tienen en cuenta

---

<sup>4</sup> Rojas, 2017; Padilla, 2020; Barrantes et al. 2021; Gustems-Carnicier y Calderón-Garrido, 2016; Duncan, 2007

<sup>5</sup> Zapata, 2017; González, 2011; Conturso, 2017; Barrantes et al., 2021.

<sup>6</sup> Anguas, 2001; Barrantes et al., 2021; Calderón-Garrido et al., 2018; Conturso, 2017; Díaz, 2001; Díaz, s. f.; Duncan, 2007; García, 2002; Gilráldez-Hayes, 2020; González, 2004; Gustems-Carnicier y Calderón-Garrido, 2016; Lácarel, 2003; Lehtikoinen y Cogent, 2017; Martín-Hernández, 2020; Moyano y Ramos, 2007; Padilla, 2020; Vera et al., 2011; Zapata, 2017

<sup>7</sup> Barrantes et al., 2021; Calderón-Garrido et al., 2018; Conturso, 2017; Duncan, 2007; Gilráldez-Hayes, 2020; Gustems-Carnicier y Calderón-Garrido, 2016; Lehtikoinen y Cogent, 2017; Padilla, 2020; Zapata, 2017

<sup>8</sup> Rojas, 2017; Lehtikoinen & Cogent, 2017; Zapata, 2017

al estudiar el bienestar subjetivo; seis de los veinte artículos caben en esta categoría<sup>9</sup>.

En relación con los instrumentos usados en los estudios experimentales, se utilizan técnicas cuantitativas y cualitativas: desde el enfoque cuantitativo se emplean diversas escalas para la medición de las variables<sup>10</sup>; desde el cualitativo, en un estudio se emplea la entrevista (Padilla, 2020). Referente a los sujetos de estudio, se observó que las investigaciones que relacionan arte y bienestar no se restringen a un grupo etario, pues se tuvieron en cuenta niños, jóvenes, adultos y adultos mayores<sup>11</sup>.

En cuanto a las categorías de análisis, se encontró que, en algunas investigaciones, una o más de las variables a evaluar hacen referencia a la integración social o a la formación de vínculos como requisito o potenciador del bienestar<sup>12</sup>. Este es uno de los beneficios de la mayoría de las prácticas artísticas, pues son actividades que se relacionan con la cultura y la sociedad (Padilla, 2020; Gilraldez-Hayes, 2020), y algunas se realizan en conjunto con otros seres humanos, especialmente la música, el teatro y la danza, permitiendo a la persona una integración significativa a algún grupo social (Conturso, 2017; Zapata, 2017).

En el artículo *La influencia de las artes como motor de bienestar: un estudio exploratorio*, se concluye que las personas con formación artística temprana suelen considerar las artes como beneficiosas para el bienestar con más frecuencia que aquellas que no tienen formación en disciplinas artísticas (Calderón-Garrido et al., 2018). No obstante, se ha encontrado que los formadores en áreas artísticas

---

<sup>9</sup> Anguas, 2001; Díaz, 2001; García, 2002; González, 2004; Moyano & Ramos, 2007; Vera et al., 2011

<sup>10</sup> Calderón-Garrido et al., 2018; Zapata, 2017; González, 2011; Conturso, 2017; Moyano & Ramos, 2007; Barrantes et al., 2021; Vera et al., 2011

<sup>11</sup> Lácarel, 2003; Lehtikoinen, & Cogent, 2017; Calderón-Garrido et al., 2018; Zapata, 2017; Rojas, 2017; Conturso, 2017; Padilla, 2020; Barrantes et al., 2021

<sup>12</sup> Lehtikoinen, & Cogent, 2017; García, 2002; Díaz, 2001

muchas veces no tienen las competencias necesarias para enseñar adecuadamente, o carecen de las actitudes que permiten a los estudiantes encariñarse con estas prácticas (Rojas, 2017, p. 205).

La tendencia en investigación del bienestar, como lo indican Díaz (2001) y Lácarel (2003), ha sido principalmente cuantitativa y estandarizable. Aun así, se encuentran varias investigaciones que tienen en cuenta el factor subjetivo y las percepciones personales de los individuos investigados, haciendo énfasis en características o categorías más cualitativas<sup>13</sup>. En cuanto a las revisiones teóricas, se encuentran conclusiones que apuntan a la importancia de investigar el bienestar subjetivo, que aún es complejo y poco evaluado desde una perspectiva cualitativa<sup>14</sup>. Tampoco ha sido suficientemente estudiado desde una posición psicológica positiva, más enfocada en capacidades, cualidades y emociones positivas que en patologías o características psicológicas negativas<sup>15</sup>.

En general, se halla que algunas de las investigaciones se preguntan por los efectos emocionales-fisiológicos que tienen ciertas artes<sup>16</sup> y otros son estudios o revisiones de carácter cuantitativo-objetivo que evalúan, mediante escalas, variables cuantificables relacionadas con salud o bienestar<sup>17</sup>. En esta investigación se propone hacer un aporte novedoso en el conocimiento enfocándose en el carácter cualitativo, no cuantificable, de las variables del bienestar, privilegiando la percepción subjetiva de la población a estudiar. Esto anterior lo adelantan Calderón-Garrido et al. (2018) en el artículo *La influencia de las artes como motor de bienestar: un estudio exploratorio*, realizado en España, y Padilla (2020) en

---

<sup>13</sup> Martín-Hernández, 2020; Zapata, 2017; González, 2011; Conturso, 2017; Moyano & Ramos, 2007; González, 2004; Padilla, 2020; Gilraldez-Hayes, 2020

<sup>14</sup> García, 2002; Díaz, 2001

<sup>15</sup> Conturso, 2017; Moyano & Ramos, 2007; González, 2004; Gilraldez-Hayes, 2020

<sup>16</sup> Lácarel, 2003; Martín-Hernández, 2020; Díaz, s.f.

<sup>17</sup> Díaz, 2001; Zapata, 2017; Moyano & Ramos, 2007

*Bienestar subjetivo en el proceso creativo en artistas plásticos de Lima*

*Metropolitana*, que ponen el foco en la percepción del sujeto evaluado y no utilizan escalas, sino entrevistas cualitativas. No obstante, se hallaron pocas investigaciones en Colombia con enfoque cualitativo del bienestar subjetivo en relación con las artes, sin hacer énfasis en la patología.

Después de haber presentado el estado del arte, se pasa a definir los conceptos relevantes para esta investigación.

El concepto de arte es extenso y difícil de definir, especialmente por las variaciones que ha sufrido a lo largo del tiempo. Si se remite al origen de la palabra, el latín “ars” hace referencia a cualquier cosa realizada por el hombre con una intención comunicativa y estética, mediante la cual se expresan emociones, ideas o percepciones del mundo (Tatarkiewicz, 2000).

El historiador de arte Gombrich (s,f) postula la importancia del arte como medio expresivo de emociones, éste expone cuatro teorías diferentes sobre la expresividad del arte, de las cuales resulta relevante para esta investigación la teoría de expresión del arte en el romanticismo. Antes de esta, en la Antigüedad e incluso en la Edad Media (Grecia y Roma), el arte se enfocaba en expresar el sentir colectivo o el “espíritu de la época”. Más adelante, en El Renacimiento, la expresividad del arte se midió por lo que lograba transmitir la obra a la audiencia, no por lo que quisiera manifestar el autor. Finalmente, con la teoría de expresión en el romanticismo, el arte se convierte en una manera de exteriorizar las emociones internas; de este modo, cobra importancia lo que siente el artista. Esta teoría es importante para esta investigación porque tiene como objetivo indagar sobre los efectos que pueda tener en los afectos de quienes practican el arte.

Hacia el año 1690 se contaba con una categoría de bellas artes propuesta por Charles Perrault, que incluía poesía, oratoria, música, arquitectura, pintura, escultura, óptica y mecánica. Cincuenta años más tarde se definen las bellas artes como el conjunto de manifestaciones artísticas con un carácter estético o bello, con un objetivo contemplativo y sin uso práctico, diferenciándolas de las artes utilitarias o artes menores, cuya función es crear algo que resulte principalmente útil y, aunque con un toque de belleza, no tienen un fin contemplativo o académico como las bellas artes (Imaginario, 2021).

Ahora se presenta un breve contexto y definición del concepto de bienestar subjetivo.

El estudio del bienestar en sus inicios se realiza pensando en factores ambientales y socioeconómicos. El concepto de calidad de vida plantea un ideal de vida inalcanzable para muchos: salud, juventud, riqueza y tener una pareja estable (García, 2002, p.19). Sin embargo, las ciencias sociales descubren que el bienestar percibido por el sujeto trasciende las comodidades y posibilidades económicas que éste posee. Se fueron integrando elementos psicosociales y dimensiones subjetivas como la felicidad y satisfacción percibida (Casas, 1991, como se citó en Díaz, 2002). Con respecto a la percepción, se define como un proceso subjetivo mediante el cual la persona filtra sus experiencias y construye abstracciones, es decir, juicios, categorías o conceptos (Arias, 2006 y Oviedo, 2004). Según Diener, la percepción del bienestar subjetivo tiene en cuenta tres aspectos: la forma en la que cada persona evalúa su existencia, que es naturalmente subjetiva, una evaluación global de cada dimensión de su vida y las experiencias positivas que ha tenido (Ayala y Ramírez, 2017, párr. 22).

La psicología positiva se ha enfocado en estudiar las habilidades y fortalezas del ser humano más que su malestar y trastornos. Este enfoque utiliza términos como calidad de vida, felicidad y bienestar subjetivo (Moyano & Ramos, 2007, p. 185), los cuales frecuentemente se usan como sinónimos. El mayor exponente del concepto de bienestar subjetivo desde la psicología positiva, Diener, plantea que se debe tener en cuenta la valoración subjetiva de la experiencia, elementos positivos (como los afectos positivos) y además insiste en que el bienestar no es solo la ausencia de malestar (Martín, 2002, p.21). También define dos componentes del bienestar subjetivo: componente cognitivo y componente afectivo, aunque esta distinción es debatida por algunos: “La distinción entre la valoración afectiva (emociones) y cognitiva (racional) en la evaluación sobre el bienestar subjetivo ha sido objeto de escasa comprobación empírica en comparación con sus abundantes citas” (García, 2002, p. 23).

El componente cognitivo ha sido definido como una valoración integral del sujeto sobre su vida. Es una comparación que hace la persona sobre lo que espera y lo que realmente ha logrado y posee en diferentes áreas de su vida como: trabajo, relaciones, salud, percepción de uno mismo y del mundo. Cuando la valoración sobre estas tiende a ser positiva, se dice que la persona experimenta un estado de bienestar (García, 2002).

El componente afectivo tiene polaridades negativas y positivas, las cuales se definen por el agrado o desagrado que le generan a la persona. Cuando se habla del componente afectivo se dice que la persona experimenta bienestar si sus “emociones y estados de ánimo más frecuentes” le resultan agradables (García, 2002, p. 21). Se entienden las emociones como sensaciones pasajeras y siempre en relación a una situación particular; y los estados de ánimo como sensaciones que

suelen ser globales y sin un objeto concreto (Rieffe et al, 2009, p. 459).

Adicionalmente, desde la psicología positiva se ha ampliado el concepto de bienestar subjetivo estableciendo que lo más importante no es la cantidad de afectos positivos o negativos que experimenta una persona, sino cómo los valora y vivencia según sus experiencias (González, 2004, p.84).

### **Diseño Metodológico**

A continuación, se describe el proceso metodológico utilizado en esta investigación.

#### **Enfoque y Tipo de Estudio**

Para esta investigación se utiliza un tipo de análisis cualitativo aplicado, pues hay una interacción directa por parte de las investigadoras y los sujetos participantes del estudio. El enfoque cualitativo permite comprender y reconstruir las lógicas y significados atribuidos a la experiencia (Zuluaga, 2020, p. 6). Desde esta óptica investigativa, los métodos de recolección no suelen ser estandarizados sino que buscan enfocarse en la exploración de puntos de vista, emociones, y experiencias subjetivas (Hernández et al., 2010, p. 9). En el presente estudio, el abordaje cualitativo es pertinente porque es justamente la experiencia y su significado lo que se pretende analizar.

En cuanto al diseño de investigación se opta por un estudio de caso porque es “una forma de abordar un hecho, fenómeno, acontecimiento o situación particular de manera profunda y en su contexto, lo que permite una mayor comprensión de su complejidad y, por lo tanto, el mayor aprendizaje del caso en estudio” (Durán, 2012, p. 121). Este diseño es particularmente útil para la investigación cualitativa por su

flexibilidad, la cual resulta muy apropiada debido a las pocas investigaciones relacionadas al tema y la amplitud de los posibles resultados.

El alcance de la investigación es descriptivo debido a que se busca narrar las experiencias subjetivas de los participantes, y es de tipo transversal ya que no se realiza un seguimiento a lo largo del tiempo.

## **Población**

La Universidad en la que se realiza el estudio cuenta con un departamento de Desarrollo Artístico que ofrece cursos de baile, guitarra, pintura (infantil y para adultos) y grupos de expresión artística de danza, canto, música y literatura. Estos cursos son gratuitos y de participación voluntaria; están dirigidos a empleados, estudiantes, egresados y sus familiares (padres, hijos, hermanos o esposos), y no tienen niveles.

Se opta por no trabajar con los cursos formativos del departamento porque tienen una duración muy corta (máximo un semestre académico) y algunos de éstos hacen parte del currículo obligatorio de los pregrados de la universidad. El carácter de obligatoriedad puede añadir factores como la presión académica y la angustia generada por la evaluación formal de la práctica artística, los cuales no son relevantes en esta investigación. Por consiguiente, se decide trabajar únicamente con los grupos de expresión artística porque hay mayor permanencia de los participantes y son espacios más enfocados en la práctica del arte que en su aprendizaje. Además, en una conversación con el director del departamento, se manifiesta que los participantes de estos cursos suelen estar allí por una motivación y pasión propia.

La población a estudiar consiste en tres directores y seis estudiantes de los grupos artísticos de coro, danza contemporánea y teatro, cuyos datos sociodemográficos se presentan en la tabla 1. Las otras bellas artes no son trabajadas en esta investigación porque no están dentro de la oferta del departamento de Desarrollo Artístico o, en el caso de un grupo en particular, por dificultades para establecer contacto. Se realiza una entrevista con cada sujeto que dura entre 25 minutos y una hora, la duración de éstas es variable ya que es semiestructura (se explica en el apartado de *instrumento de recolección de información*). Las entrevistas se realizan entre mayo de 2022 y abril de 2023.

**Tabla 1.**

*Datos sociodemográficos de los entrevistados*

Entrevistado	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Edad	24	21	22	No refiere	25	42	52	22	21
Género	Femenino	Femenino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Masculino	Femenino	Femenino
Carrera o profesión	Estudia psicología	Estudia psicología	Músico profesional	Actor. Doctorando en teatro y dramaturgia	Profesional en teatro musical. Estudia comunicación social	Licenciado en danza	Músico profesional	Estudia psicología	Estudia psicología
Grupo al que pertenece	Coro	Danza	Danza	Teatro	Coro	Danza	Coro	Danza	Teatro
Tiempo en el grupo	4,5 años	6 meses	6,5 años	10 años	10 meses	10 años	17 años	5 años	8 meses

### **Categorías y objetivos**

Las categorías de análisis para este estudio son: “grupos de expresión artística” y “bienestar subjetivo”. La primera categoría se divide en dos subcategorías: contexto de la práctica y vinculación con el grupo. Por otro lado, la categoría de “bienestar subjetivo” se divide en dos subcategorías: componente afectivo (emociones y estados de ánimo) y componente cognitivo. Las categorías de análisis surgen de los objetivos investigativos: caracterizar la práctica en los grupos de expresión artística

de bellas artes; identificar la percepción de la influencia de la práctica de bellas artes sobre el bienestar subjetivo en estudiantes de grupos de expresión artística; identificar la percepción de la influencia de la práctica de bellas artes sobre el bienestar subjetivo en profesores de grupos de expresión artística. Ambas categorías son necesarias para cumplir con los objetivos planteados.

### **Instrumento de recolección de información**

Teniendo en cuenta el carácter subjetivo de la información a recoger, se considera como estrategia apropiada para este estudio la entrevista semiestructurada.

“La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar” (Díaz et al., 2013, párr. 4). Para la presente investigación se utiliza la entrevista semiestructurada (cuyas preguntas se encuentran en el anexo 1), porque a pesar de tener preguntas guía, no tiene una estructura rígida y permite el surgimiento de otros planteamientos que pueden enriquecer la investigación; su flexibilidad hace posible la profundización de las respuestas y la adaptación a los sujetos (Díaz et al., 2013, párr 8).

### **Sistematización y análisis de la información**

Después de hacer las transcripciones de las entrevistas, se revisan las respuestas de los sujetos para iniciar el proceso de codificación cualitativa. La codificación cumple varios propósitos, ayuda a reconocer fenómenos relevantes, a ejemplificar estos fenómenos y analizarlos para identificar lo similar, lo diferente, los patrones y estructuras encontrados en los datos (Atkinson, 2003, p. 34). Para esto, se ubican las categorías según los objetivos y aquella información que se quiere recoger en las respuestas de los entrevistados, asignándoles un código para facilitar la

identificación de la información relevante. Según Atkinson (2003), este proceso de codificación permite empezar a visualizar los datos de forma organizada y sistemática (p.38).

Luego se categorizan los fragmentos de las respuestas según los códigos identificados durante la revisión de las transcripciones, tras lo cual se revisa la relevancia de los códigos definidos para determinar si cada código aporta una información nueva y pertinente al análisis. Solo aquellos códigos que pasen este filtro, se trasladan a una matriz de Excel en la cual se realiza un análisis más estructurado y sistematizado de los datos. Esta matriz tiene los siguientes encabezados:

Categoría	Subcategoría	Código	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto...
-----------	--------------	--------	----------	----------	-----------

Esta matriz de Excel contiene varias hojas: en la primera se ingresa la información bruta, es decir, las respuestas con las mismas palabras con las que las expresa el sujeto; a la segunda, se ingresa la información discriminada, que consiste en las respuestas de los sujetos filtradas para una mayor claridad y concisión; finalmente, a la matriz de tendencias se ingresan los patrones encontrados en las respuestas en relación con los objetivos de la investigación.

Esta matriz se utiliza para la redacción de los resultados, la discusión y las conclusiones del trabajo. Los resultados se fundamentan en las tendencias plasmadas en la matriz, en la discusión se triangulan los resultados con el marco conceptual del trabajo y otras investigaciones pertinentes encontrando las convergencias y divergencias entre ellos y, finalmente, se presentan las conclusiones de la investigación para dar cuenta de los hallazgos y el cumplimiento de los objetivos.

## **Consideraciones éticas**

Todas las investigaciones científicas en las que se interactúa con seres vivos, deben priorizar la protección del ser vivo o ser humano por encima incluso de los intereses científicos (Dirección de fomento a la investigación, 2017, p. 15). En este apartado se reflexiona sobre las implicaciones éticas de la presente investigación.

Según el Artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993, las investigaciones sin riesgo: “son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio...” (p.3). De acuerdo con la descripción, este estudio califica como una investigación sin riesgo.

Este trabajo es de carácter cualitativo enfocado en conocer las experiencias subjetivas mediante entrevistas, lo que implica que la información recogida es filtrada y escogida por el participante. La fuente de información de este estudio es la entrevista individual cuyo audio es grabado para su posterior transcripción, por lo que se le aclara al sujeto que su voz es grabada y que si hay algo de lo que no quiere hablar o una información que no desea que sea tenida en cuenta en la investigación, puede expresarlo y se respeta su deseo.

Los temas que se abordan son de carácter emocional e histórico, a veces muy personales, por lo que se asume una actitud cálida, de respeto y de comprensión por la subjetividad del otro. Como lo dice el artículo 5 de la Resolución 8430: “en toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar” (1993, p. 2). Teniendo esto en cuenta, se buscan espacios cómodos y privados para realizar las entrevistas. Se solicita a los participantes de la investigación que firmen

un consentimiento informado (anexo 2) en el cual se aclaran los objetivos de la investigación y se manifiesta que la participación es anónima y voluntaria, es decir, si durante la entrevista el sujeto expresa no querer participar más, se respeta su decisión sin ningún tipo de sanción o reprobación.

## **Resultados**

En este apartado se presentan los resultados obtenidos a partir de las entrevistas, empezando por definir las categorías y subcategorías de análisis. La primera categoría es “grupos de expresión artística”, que se refiere a las características del grupo y se divide en dos subcategorías: “contexto de la práctica”, que indaga por la relación e historia personal con el arte; y “vinculación con el grupo”, que busca conocer la motivación para adherirse al grupo y mantenerse en él. La segunda categoría es “bienestar subjetivo” y hace referencia a la percepción de bienestar de los sujetos en términos de afectos y valoraciones. Ésta se divide también en dos subcategorías: “componente afectivo”, que se refiere a las experiencias afectivas de los sujetos; y “componente cognitivo”, que describe la valoración del sujeto sobre sus afectos, expectativas y experiencias en diversos ámbitos de su vida (en este caso en relación con la práctica artística).

En la subcategoría “contexto de la práctica” se encuentra de manera general que en todos los sujetos el arte ha estado presente desde la infancia y es algo que disfrutan y los apasiona, lo cual se evidencia en que todos siguen buscando en la actualidad, independiente de sus elecciones profesionales, vincularse con actividades artísticas. Por ejemplo, el sujeto 7 expresa: “Yo dije, toda la vida voy a cantar... y por un accidente terminé dirigiendo el coro”; el sujeto 3 afirma: “[...] yo practicaba danza desde que era pequeña, desde que tenía 8 años”; y el sujeto 2:

“[...] en mi adolescencia y desde niña siempre tuve esa vena artística”. Los fragmentos citados son ejemplos que ilustran este contacto previo con el arte mencionado anteriormente, patrón que se puede evidenciar en todos los sujetos entrevistados.

De la subcategoría “vinculación con el grupo”, se concluye que el espacio de disfrute que brinda el grupo de expresión artística les permite una autoexploración y aceptación de sí mismos, que conllevan a la aceptación de las diferencias del otro y les permite conectar desde una posición más auténtica. Esta subcategoría se analiza teniendo en cuenta dos componentes: la afiliación con el grupo, que hace referencia al motivo por el que llegan y se mantienen en el grupo; y la atmósfera grupal, que hace referencia al ambiente o estado emocional colectivo. En cuanto a la afiliación con el grupo, se observa que los estudiantes suelen llegar en búsqueda de explorar una práctica artística con la cual ya habían tenido cierto contacto. Por otro lado, se encuentra que desean permanecer en éste porque encuentran allí un espacio de disfrute y de autoexploración. Citando al sujeto 5: “[...] busqué opciones artísticas donde me pudiera seguir formando y seguir entrenando lo que ya sabía y lo que me gusta hacer, y terminé en el coro”. En los docentes, en cambio, se observa que llegan a dirigir un grupo artístico con la intención de transmitir a sus estudiantes el bienestar y disfrute que ellos obtienen del arte. En palabras del sujeto 4: “[...] que ellos sientan la confianza de que no están haciendo el ridículo, de que no están haciendo mal a nadie y que están haciendo algo bonito”.

Sobre el segundo aspecto de esta subcategoría, es decir, la atmósfera grupal, se concluye que en general, los grupos brindan un espacio en el cual los integrantes pueden ser auténticos y conectar emocionalmente con el otro a partir del

reconocimiento de la individualidad y respeto por la diferencia. Se plantean las siguientes citas para ejemplificar este hallazgo:

“Hay que dejar ser a todos los estudiantes [...]. Que sean espontáneos, que se sientan reconocidos y que pertenecen” (sujeto 7).

“La convivencia es importante desde el respeto por la diferencia del otro, y esto es inherente al reconocimiento del otro” (sujeto 4).

“Es curioso porque los coros suelen buscar unidad; sin embargo, siento que no buscan la homogeneidad. Prima mucho la diferencia y la diversidad que hay en cada persona, en cada voz, y eso es lo bonito” (sujeto 1).

En síntesis, sobre la categoría “grupos de expresión artística” se concluye que la búsqueda del espacio artístico nace desde el disfrute percibido por los sujetos a partir de contactos previos con el arte, el cual es valorado positivamente por ellos ya que siguen buscando esos espacios. La permanencia en los grupos artísticos se explica tanto por el disfrute como por la posibilidad que encuentran allí de ser y conectarse de una forma más auténtica en un espacio seguro.

La segunda categoría, “bienestar subjetivo”, se divide en dos subcategorías: El componente afectivo (emociones y estados de ánimo) y el componente cognitivo. Del componente afectivo se encuentra que la práctica de bellas artes permite a los participantes experimentar tranquilidad y calma tanto en sus emociones (entendidas como afectos momentáneos) como en sus estados de ánimo más prolongados. En cuanto a las emociones antes de la práctica, se presenta una amplia variedad ya que suelen responder a la singularidad de los participantes. Éstas se transforman durante la práctica y dan como resultado un estado de ánimo descrito en términos de tranquilidad y calma, los cuales en sí son afectos positivos ya que son percibidos y valorados como agradables por los sujetos.

En la subcategoría de componente cognitivo, se encuentra que para los entrevistados hay un fortalecimiento en la aceptación de sí mismos, que facilita un despliegue auténtico en diferentes ámbitos de la vida como el relacionamiento con los otros, la carrera profesional y la vida en general. Este despliegue desde el arte permite percibir la vida de una forma más bella, trasciende las expectativas de los sujetos sobre el aprendizaje que querían obtener y genera una valoración positiva de la experiencia de participación en el grupo artístico. Para llegar a esta conclusión se tienen en cuenta los siguientes aspectos: valoración del estado de ánimo, expectativas, influencia en relaciones personales, influencia en la carrera profesional, herramientas para la vida, implicaciones en la percepción de sí mismo y factor estético.

La valoración del estado de ánimo consiste en la percepción satisfactoria del sujeto sobre los cambios experimentados en su estado anímico. A partir de la práctica artística, se encuentra que los participantes manifiestan un aumento en el reconocimiento y aceptación de sí mismos, de sus emociones y de sus experiencias, lo cual lleva a una sensación general de satisfacción al valorar estos cambios expresado en términos de felicidad. En palabras del sujeto 7: “[...] lo primero que significa para mí es bienestar. La felicidad que siento se representa en paz y tranquilidad y eso para mí es suficiente”. El sujeto 8, con respecto a la aceptación de sí mismo, dice: “[...] a diferencia de como me sentía antes a como me siento hoy, me siento mucho más conectada a mí misma”. De manera similar, el sujeto 9 expresa: “[...] puedo mejorar naturalmente, sin presionarme o sin juzgarme, entonces la verdad es muy bueno, me gusta mucho”, haciendo referencia también a la valoración de su experiencia. Finalmente, el sujeto 6, en cuanto a la aceptación de las emociones y las experiencias, dice:

[en la danza] busca un movimiento que sea coherente con la forma en la que te sientes hoy. 'Pero hoy me siento destruido'. Y en nuestra estructuración sociocultural no está bien decirle al otro que estás triste, mostrar al otro que eres vulnerable o que sepa que fracasaste. Porque los trapitos sucios se lavan en la casa, ¿verdad? En cambio, allá necesitamos esos trapitos sucios, necesitamos lavarlos, necesitamos ponerlos, revolcarlos, ver que en realidad no es tan grave y a veces volverlos un movimiento danzado.

Sobre las expectativas que tenían los sujetos antes de ingresar al grupo y el contraste con la realidad de la práctica, se encuentra que algunos consideran que es mejor no tener muchas expectativas para dejarse sorprender. No obstante, la mayoría de los entrevistados esperaba encontrar un espacio que les permitiera aprender y mejorar su técnica. En contraste con la realidad se sorprendieron al descubrir que el aprendizaje de la práctica era más profundo de lo que esperaban. Esto se refleja en reflexiones como las del sujeto 8: “[...] yo pensé que la danza contemporánea era únicamente coreografía, entonces esperaba ser muy buena coreográficamente y tener un espacio para entretenerme. Ese era el único alcance que yo esperaba”. El sujeto 6, que es el director de este grupo, con respecto a sus expectativas en la dirección de éste responde:

Creo que la expectativa mayor, y esto va a sonar un poquito cliché, es permitir que el amor surja. El amor por el cuerpo, el amor en el movimiento, el amor consigo mismo, el amor con el otro... Entonces creo que la expectativa principal es 'venga amémonos un poquito, hoy la excusa es la danza'.

En ese contraste de las expectativas con la realidad, el sujeto 8 concluye:

Uno se va dando cuenta que esas expectativas que uno tenía se superaron porque realmente la práctica fue más allá que solo hacer coreografías. Te hace conectarte

de una forma que yo jamás habría esperado. Fue una comparación muy bella entre lo que esperaba y lo que encontré, porque fue más lo que encontré.

En general, de los coordinadores de los grupos se evidencia su deseo de brindar más que un aprendizaje técnico, lo cual se confirma en el discurso de los estudiantes.

Con respecto a la influencia de la práctica en las relaciones interpersonales de los sujetos entrevistados, de manera muy consistente se puede evidenciar en los sujetos que el auto-reconocimiento y el fortalecimiento de la conexión con ellos mismos, favorece la apertura y disposición para reconocer y conectar con el otro.

Como hay un auto reconocimiento para yo saber qué es lo que puedo ofrecerle al otro con relación a los procesos creativos, en ese mismo auto reconocimiento, también sé reconocerme en el otro. Es decir, cuando yo estoy haciendo teatro particularmente me vuelvo más sensible con relación a las formas de hablar y gesticular. Me vuelvo más consciente al momento de interactuar con el mundo o con el otro (sujeto 4).

“De mis relaciones interpersonales por fuera del coro específicamente, sí hay un incremento, porque salgo más conectada conmigo misma. Entonces también en mi relación con las personas tengo una disposición mucho más alta” (sujeto 5).

“Cambió la forma de experimentarme con los demás, o sea, es permitir el contacto en mi vida, el contacto con el otro, con el mundo y el contacto personal” (sujeto 6).

“En la medida en que uno se conecta consigo mismo logra comprender la conexión con el otro, porque cuando uno se conecta con otra persona, tiene que entender que esa otra persona también tiene la misma singularidad que uno” (sujeto 8).

En cuanto a la influencia de la práctica artística sobre la carrera profesional de los sujetos entrevistados, se evidencia mayor motivación y resiliencia en su experiencia universitaria. Este aspecto se investigó únicamente en los estudiantes porque son

quienes perciben una influencia actual en su carrera profesional. En palabras del sujeto 2: “[...] me ha dado una motivación y sentido para venir acá a la universidad”. De manera similar el sujeto 3 afirma: “[...] yo creo que sin la danza a mí me hubiera costado mucho terminar esta carrera, sinceramente, porque hubo muchas veces en las que me sentía muy abrumada, pero cuando estaba en el grupo de danza, todo se tranquilizaba”.

Del aspecto denominado herramientas para la vida, los participantes manifiestan que la práctica les ha posibilitado darse un lugar a sí mismos y permitirse reconocer sus emociones. Por ejemplo, el sujeto 6 narra:

Entonces la danza me permitió una confrontación muy amorosa de mi propio ser, hacerme unas preguntas sobre lo que en realidad quería, sobre lo que en realidad pensaba, sobre cómo la vida se podría convertir en algo que fuese más allá de una imposición.

El sujeto 2 afirma que “[...] la danza te invita a conectarte con tu cuerpo, tu mente, tus emociones, como todo en uno”. En relación con el reconocimiento de las emociones, el sujeto 6 reflexiona: “[...] puedo gestionar esas emociones desde un acto consciente que me permita sublimar. Puedo hacer algo con ello y entenderlo también como una herramienta para la vida más allá del lienzo”. Finalmente, la respuesta del sujeto 8 ilustra la tendencia de manera integrada:

Hoy me siento mucho más conectada a mí misma. He adquirido una capacidad de comunicación con mi cuerpo muy bella. Lo he aprendido a escuchar mejor: si estoy cansada soy un poquito más respetuosa con ese cansancio, si quiero explorar, el cuerpo me permite explorar, si quiero preguntar cosas me las puedo preguntar.

También es una conciliación consigo mismo y con el cuerpo.

Sobre las implicaciones de la práctica en la percepción de sí mismo, los sujetos manifiestan que les proporciona un espacio para ser más auténticos y les ha

enseñado a ser más amables con ellos mismos. Los sujetos 2 y 9, sobre la amabilidad consigo mismos, dicen: “[...] no ser tan dura conmigo misma en el proceso, no auto-criticarme ni juzgarme”; “[...] puedo mejorar naturalmente sin presionarme, sin decir ‘¡ay, ¿porque estoy así?!’ o sin juzgarme. Entonces la verdad es muy bueno, me gusta mucho”. Con respecto a la autenticidad, el sujeto 5 afirma: “[...] no puedo negarle a mi cuerpo y a mi ser un espacio donde yo sí o sí tengo que ser coherente con mi llamado”; y el sujeto 6 dice: “[...] la experiencia de la danza y del arte en general me han permitido abrir una puerta infinita, no solamente al universo externo, sino también al universo interno de aquello que yo soy”.

Por último, sobre la forma en la que ha influenciado sus vidas el factor estético, característico de las bellas artes, en palabras de un entrevistado: “[...] la belleza es ampliamente subjetiva” (sujeto 6). Podríamos afirmar que la tendencia en este código es la percepción singular, que se evidencia en la forma particular en la que cada sujeto percibe que la práctica artística ha embellecido su forma de experimentar su cuerpo, las interacciones con otros, la vida o el mundo. “Yo siento que ha cambiado mi forma de ver mi cuerpo, el cuerpo en general puede ser una forma muy bella de expresión” (sujeto 9). El sujeto 2, luego de expresar que la práctica artística le ha permitido abrirse más a compartir experiencias con otros, afirma: “[...] cuando uno comparte y se deja enseñar de la gente que uno quiere, ese compartir tiene un componente especial, es muy bello”. Sobre la forma de embellecer la vida, el sujeto 3 dice: “[...] yo creo que te hace la vida mucho más tranquila y eso de por sí la hace mucho más bella y más llevadera. Porque puedes hacer las cosas y disfrutarlas más mientras las haces”. Y sobre la belleza en relación al mundo:

Entonces danzo para mí en la ducha o danzo cuando camino. O a veces para mí danzar es sentarme a ver los árboles moverse y comprender el movimiento del universo como un reflejo de mi propio movimiento. Así como la belleza está en el ojo que mira, también la danza está en el ojo del danzante (sujeto 6).

Con esto finalizan las dimensiones de la subcategoría “componente cognitivo” de la categoría “bienestar subjetivo”, de la cual se puede concluir que los sujetos perciben la capacidad de un despliegue auténtico del ser en los grupos de expresión artística, lo cual influye en varias dimensiones de la vida y les permite experimentar tranquilidad y calma.

Cabe resaltar que una percepción más auténtica de sí, es decir, sentir que puede ser más fiel a sí mismo, potencia en los sujetos la sensación de bienestar en otros ámbitos de su vida. Esto porque el bienestar subjetivo y en general nuevas perspectivas sobre la salud, se manifiestan en términos de la subjetividad, es decir, tienen una forma de expresión diferente en cada individuo, por lo que es mediante el reconocimiento de sí mismo y de su singularidad que puede experimentar y explorar la existencia de una manera coherente, lo que es narrado por los sujetos investigados como bienestar en términos subjetivos.

En conclusión, al integrar los resultados de ambas categorías (“grupos de expresión artística” y “bienestar subjetivo”) se encuentra que los sujetos valoran positivamente la forma en la que los grupos de expresión artística les han brindado un espacio seguro que les permite una transformación constante, tanto en sus vínculos como en su percepción de sí mismos. Esta experiencia influye en diversos ámbitos de la vida brindándoles más tranquilidad y calma, lo que termina haciendo más disfrutable y más bella la vida.

Para finalizar este apartado, se considera importante traer a colación que aspectos como la percepción que tiene el sujeto de su bienestar son de orden descriptivo, ya que son construcciones filtradas por el sujeto a partir de sus experiencias. Como se menciona anteriormente, el bienestar, precisamente subjetivo, es percibido, experimentado y expresado de maneras diferentes por cada individuo. La investigación cualitativa, y en este caso la entrevista, posibilitan recoger la experiencia del entrevistado de una manera más compleja y personal, permitiendo que surjan hallazgos inesperados y novedosos. Se habla de complejidad porque se tiene en cuenta la manera particular en la que el sujeto siente, piensa y vive según su historia y su contexto.

### **Discusión**

A continuación, se plantea un diálogo entre los resultados y el marco referencial con el fin de ofrecer un punto de vista renovado con relación al valor de la práctica de bellas artes en la percepción del bienestar subjetivo.

A partir de los resultados obtenidos en las entrevistas, en relación con lo investigado se encuentran varios puntos de convergencia. En cuanto a la primera subcategoría “contexto de la práctica” de la categoría “grupos de expresión artística”, se reafirma el postulado de Garrido et al.: “[...] se ha observado que las personas con formación artística muestran más inclinación a pensar que el arte puede producir bienestar” (2017, p. 91). En esta investigación se evidencia este fenómeno, pues todos los entrevistados habían tenido contacto previo con el arte y esto les permite reconocerlo como una fuente de bienestar. En otras investigaciones también se resalta la importancia de los espacios artísticos para la formación académica en etapas escolares (Rojas, 2017). Partiendo de los beneficios que conlleva la participación en un grupo artístico, a partir de esta investigación se

puede reafirmar el valor que tiene el contacto con el arte en etapas de formación de los sujetos, esto con el fin de que tengan mayor propensión a buscar y permitirse espacios de bienestar como lo son el deporte o las artes marciales (González, 2011) y la práctica artística.

En la subcategoría “vinculación con el grupo”, que también pertenece a la categoría mencionada anteriormente, se encuentra que la relación con los demás al interior de un grupo puede ser un factor de bienestar. Como Diener lo plantea en su libro *The Science of Wellbeing*, pareciera que el contacto social se relaciona de alguna forma con el bienestar subjetivo (Diener, 2009, p.31). Asimismo, García (2002) menciona en su investigación que el apoyo social es un factor protector para el bienestar. De la misma forma, en Vera et al. (2011) se confirma que las relaciones sociales cercanas como la familia o amigos se relacionan con la felicidad en jóvenes universitarios. En el presente estudio, los entrevistados describen sus grupos artísticos como espacios disfrutables, que brindan seguridad para un despliegue auténtico; se hace relevante resaltar que varios estudiantes y profesores al describir los grupos de expresión artística hacen énfasis en los vínculos de confianza y seguridad que existen en estos; incluso, dos sujetos del coro utilizan el término “familia” para describir la relación y atmósfera grupal. De estos resultados se intuye que no solo la afiliación grupal basta para generar bienestar, las características de las relaciones grupales se hacen fundamentales en la experiencia del bienestar subjetivo.

Continuando con la categoría de Bienestar subjetivo, se confirma que la separación conceptual entre el componente afectivo y cognitivo del bienestar es de naturaleza teórica y no empírica, como lo sostiene García (2002). En las entrevistas se evidencia que la valoración de lo emocional, que hace parte del componente

cognitivo, está siempre ligada al afecto, pues para los sujetos no es posible separar estos dos conceptos desde sus vivencias. Se podría decir que son dos puntos de vista teóricos de una experiencia que es percibida por el sujeto como una sola.

En los resultados de las entrevistas, la felicidad aparece en ocasiones como uno de los afectos experimentados en relación con la práctica artística, aunque el término no fue tendencia en los resultados. Asimismo, felicidad aparece con frecuencia en la valoración que hacen los sujetos sobre los cambios que ha generado la práctica en su estado de ánimo y en otros aspectos de su vida. El término felicidad es frecuentemente utilizado como sinónimo de bienestar subjetivo en la psicología positiva (González, 2004, p. 85). Según la teoría, el bienestar subjetivo tiene componente cognitivo y afectivo, en otras palabras, la felicidad tiene componente cognitivo y afectivo. Es por esto que los sujetos manifiestan la felicidad como un afecto y también como una valoración de su experiencia.

Durante el proceso de recolección teórica de esta investigación, sobre el “componente afectivo” del “bienestar subjetivo” se encuentran diversas citas sobre los términos de emoción y estado de ánimo como conceptos diferentes. En el proceso de entrevistas se evidencia la dificultad que le genera a los sujetos pensar las emociones y estados de ánimo como conceptos separados. Esto se intenta solucionar recurriendo a una definición clara por fuera del fundamento teórico de la psicología positiva.

Los resultados de la categoría “componente afectivo” concuerdan con la teoría y se acercan a los resultados de otros estudios. En García (2002), al hablar del componente afectivo desde una visión hedónica, se expresa que es el agrado que una persona experimenta hacia sus afectos más frecuentes (p. 21). En las respuestas de los entrevistados se evidencia el agrado hacia los afectos

experimentados desde la práctica artística; incluso se puede decir que uno de los factores que los vincula a seguir en la práctica, es el agrado frente a cómo los hace sentir la actividad artística y el espacio grupal.

Para algunos autores, como los citados en Moyano & Ramos (2007), el componente afectivo se refiere a la felicidad o a los afectos positivos; si bien esta ha sido una de las tendencias investigativas, otras reconocen que el componente afectivo incluye afectos negativos y positivos, aunque en un balance general subjetivo, predomina el afecto positivo (Anguas, 2001, p. 165). Esta investigación se acerca a la perspectiva propuesta por Anguas, ya que los entrevistados relatan un amplio rango afectivo experimentado a través de la práctica artística. Los entrevistados describen la coexistencia de afectos positivos y negativos (como angustia, tristeza y estrés ante los retos), aunque como tendencia sobresale la tranquilidad y el disfrute, emociones que se relacionan con los resultados descritos en el estudio de Anguas (2001). En ambas investigaciones aparece la “tranquilidad” como un afecto positivo y en los resultados de Anguas “gozo” y “placer” se acercan al “disfrute” descrito por estudiantes y profesores de los grupos de expresión artística.

En cuanto al elemento valoración del estado de ánimo de la subcategoría “componente cognitivo”, en un artículo de la revisión teórica se afirma que “las emociones básicas (miedo, rabia, alegría, amor, tristeza) y los sentimientos incómodos son esenciales para ‘Ser Persona’” (Duncan, 2007, p. 40). De esto se puede decir que, si bien las personas experimentan emociones negativas, la valoración positiva de la experiencia prima, y por ello se puede decir que hay bienestar subjetivo. Para sorpresa de las investigadoras, la mayoría de los entrevistados manifiestan que las emociones incómodas o popularmente

consideradas negativas son necesarias y hacen parte de la experiencia de ser y vivir, y al realizar una valoración general de este rango amplio de emociones experimentadas en relación con la práctica artística, la valoración resulta de manera positiva:

No hay nada como sentir la tristeza, porque la tristeza también hace parte de uno; y es en el momento en el que uno la abraza cuando realmente la disfruta. A veces el cuerpo y la mente no están bien y la danza te atraviesa emocionalmente, te hace explorar a través de preguntas que confrontan. Pero la danza también me hace sentir muy feliz (sujeto 8).

Esto lo complementa González (2004) al referirse al ser humano como un ser resiliente capaz de construir sentido y anteponerse a las dificultades encontrando motivación en diferentes ámbitos. En la presente investigación esto se evidencia especialmente en la capacidad de los estudiantes de encontrar motivación en los grupos de expresión artística para enfrentar las presiones y tensiones académicas y de la vida diaria: “[...] yo creo que sin la danza a mí me hubiera costado mucho terminar esta carrera, porque hubo muchas veces en las que me sentí muy abrumada, pero cuando estaba en el grupo de danza todo se tranquilizaba” (sujeto 3). De lo anterior se deriva que el grupo de expresión artística es un espacio que les permite enfrentar con mayor motivación los retos con los que se encuentran en otros ámbitos de la vida y esto aumenta la percepción de bienestar de los participantes.

La percepción del bienestar subjetivo narrada por los sujetos en esta investigación concuerda en muchos casos con la teoría planteada. A manera de resumen: el contacto previo con el arte predispone a que el sujeto lo busque como fuente de bienestar; el apoyo social se relaciona de alguna forma con éste; los componentes cognitivo y afectivo no se separan en lo empírico; tranquilidad, calma

y disfrute son afectos identificados como positivos y por esto se relacionan con la percepción subjetiva del bienestar; y las emociones incómodas hacen parte de la experiencia de vivir.

Para concluir este apartado, de los resultados obtenidos en esta investigación y otras similares, se confirma que la práctica artística (en este caso hacer parte de un grupo de expresión artística) aumenta la percepción de bienestar de los sujetos, lo que tiene repercusiones positivas en distintos ámbitos de sus vidas.

### **Conclusiones**

Para finalizar, en este apartado se relatan las conclusiones a las que se llega a partir de la investigación, las limitaciones encontradas en el proceso y recomendaciones para futuras investigaciones.

En esta investigación se encuentran argumentos que sostienen la importancia de la práctica artística como factor protector del bienestar por la capacidad de expresión que el arte le brinda al sujeto. Siendo la psicología una ciencia del área de la salud, es importante que se preocupe por comprender, promover y potenciar estados de salud y bienestar, más allá de la enfermedad y el malestar. Es por esto que la investigación cualitativa del bienestar subjetivo cobra relevancia para la psicología, pues ésta permite acercarse a la experiencia de bienestar desde la singularidad de cada sujeto, pues es un fenómeno complejo. Asimismo, el hecho de que no haya sido tan estudiada esta perspectiva del bienestar de manera cualitativa hace relevante este trabajo y que esta metodología sea tenida en cuenta en futuras investigaciones sobre el bienestar.

La psicología positiva plantea fundamentalmente que

[...] la psicología no es sólo psicopatología y psicoterapia, nos encontramos frente a la ciencia que estudia la mente humana y debemos pedirles a los profesionales psicólogos, que se ocupen de todos sus aspectos, no exclusivamente de sus debilidades, traumas, trastornos y problemas (González, 2004, p. 4).

El llamado de la psicología positiva es entonces que, además de trabajar estos aspectos dolorosos de la condición del ser humano, se trabajen también las potencialidades, factores protectores y emociones positivas que favorecen la salud, bienestar y felicidad de los sujetos. En relación con esto, un entrevistado sostiene:

Creo que el arte nos conecta con el poder, y esa investigación espero que les brinde la oportunidad de reconocer que el arte no es solamente para estar un poquito mejor dentro de la calamidad, sino que la experiencia artística nos reconecta con una divinidad esencial (sujeto 6).

“Divinidad” que puede entenderse como una búsqueda de bienestar y completud más allá de un simple alivio de las tensiones de la vida. Es aprovechar las potencialidades y recursos que el sujeto adquiere, en este caso, a través del arte para su despliegue integral y positivo.

Se hace evidente en la respuesta de los directores de los grupos que la práctica artística trata de algo más profundo y transversal a sus vidas que un recurso paliativo; parece un elemento que toca temas tan cruciales como la identidad y el sentido de vida, lo cual puede constituir una investigación interesante para el futuro.

En la presente investigación también se encuentra que la práctica de bellas artes tiene una influencia positiva en diversos aspectos de la vida como la percepción de sí mismo, el relacionamiento con los otros y la carrera profesional. Esta influencia se manifiesta también como un embellecimiento en la percepción de los diversos ámbitos de la vida, lo que fortalece la conexión con el propio ser y con el mundo y

genera bienestar en los sujetos. Es decir, se puede afirmar que el factor estético de la práctica artística aumenta la percepción de bienestar subjetivo.

Aunque el efecto del contacto social no se estudia a profundidad en esta investigación, se considera un factor de alta importancia ya que los entrevistados enfatizan con frecuencia que la experiencia de la práctica artística es agradable y positiva, en parte porque es una actividad grupal. Existen diferencias en la percepción del bienestar subjetivo en sociedades colectivistas e individualistas, especialmente en relación con la relevancia del factor social en la influencia sobre el bienestar (Anguas, 2001, pp. 166-167). El tema de lo colectivo en sociedades como ésta puede tener mayor relevancia en el bienestar de lo que tiene en otras culturas en las que se han realizado la mayoría de las investigaciones sobre bienestar subjetivo, por esto los aportes de esta investigación pueden ser muy relevantes para empezar a plantear el factor social como crucial y quizás primordial en la experiencia artística como generadora de bienestar en el contexto Colombiano, tema que puede ser relevante para futuras investigaciones.

Un acierto metodológico del presente trabajo es el uso de la entrevista semiestructurada como mecanismo de recolección de información. Esto se evidencia en que varios sujetos manifiestan que nunca habían reflexionado o hecho consciente el valor de la práctica artística en sus vidas: “Me encanta, porque no me había puesto a pensar en absoluto estas preguntas. Uno sí reflexiona sobre cómo se siente pero no con tanto detenimiento y esto ayuda a resignificar la experiencia” (sujeto 1); “Ay, que bonito [risas]. No había sido consciente de eso hasta este momento” (sujeto 2). Otros entrevistados manifiestan al final de la entrevista su agradecimiento por el espacio, que les permitió reflexionar y llegar a conclusiones a las que quizás no habrían llegado de otra manera. Se podría conjeturar que la

entrevista, como actividad reflexiva, permite a los sujetos hacer una valoración más consciente de su experiencia global en cuanto al impacto que la práctica artística ha tenido en sus vidas y en su percepción de bienestar subjetivo. Eso por definición hace parte del componente cognitivo de la percepción del bienestar subjetivo.

Un obstáculo que se encuentra durante el análisis de los resultados es la limitada conceptualización y diferenciación de los términos “emoción” y “estado de ánimo” en los artículos revisados sobre la psicología positiva. En estos, al referirse al componente afectivo, se enlistan y se ejemplifican los dos conceptos, pero no se definen. Es por esto que se recurre a un artículo fuera del marco teórico referencial para operacionalizar los conceptos y hacer posible indagar por éstos en la entrevista. Aun así, las definiciones dificultan hacer una distinción satisfactoria entre las emociones y los estados de ánimo narrados por los sujetos, especialmente porque a ellos también se les dificulta separarlos. De esto se concluye que podría ser más pertinente preguntar o indagar por la experiencia afectiva general, teniendo en cuenta todo lo que la persona denomina emocional; y también se propone que en futuras investigaciones se construya un consenso conceptual sobre los tipos de experiencias afectivas y una distinción clara entre ellas para facilitar el análisis de resultados de estudios de tipo cualitativo, como la presente investigación.

Como se ha mencionado anteriormente, la presencia de sentimientos positivos y el balance general de los estados de ánimo de una persona como positivo es denominado “felicidad” por algunos autores de la teoría de la psicología positiva (Moyano & Ramos, 2007). Adicionalmente, “...alentar la felicidad y bienestar en las personas es deseable también porque ambos estados están asociados a salud física y mental, la creatividad, y, muy principalmente, porque se tornan factores protectores de depresión y de suicidio, entre otros fenómenos psicopatológicos”

(Moyano & Ramos, 2007, p. 187). De los resultados obtenidos en esta investigación se encuentra que los grupos de expresión artística aumentan el nivel de felicidad percibida por los sujetos; por esto, dichos grupos pueden ser considerados, más que un espacio de esparcimiento y descanso de la vida académica para los estudiantes, uno que fomenta la felicidad y bienestar de las personas. De este modo, representa un espacio potenciador del bienestar, tiene efectos protectores para la salud física y mental y por ende ayudan a prevenir la depresión, el suicidio y trastornos psicológicos.

De lo anterior se sostiene que esta investigación reafirma la importancia de los espacios de desarrollo artístico en contextos formativos como la universidad dado que se constituye en un factor protector de la salud mental de la comunidad universitaria. Por tanto, se hace fundamental la conservación y promoción de las actividades y grupos de bellas artes en espacios formativos en general.

### Referencias

- Arias, C. (2006). Enfoques teóricos sobre la percepción que tienen las personas. *Horizonte Pedagógico*. 8(1), 9-22.  
<https://horizontespedagogicos.iberro.edu.co/article/view/08101/549>
- Calderón-Garrido, D., Martín-Piñol, C., Gustems-Carnicer, J. y Portela-Fontán, A. (2018). La influencia de las Artes como motor de bienestar: un estudio exploratorio. *Arte, Individuo Y Sociedad*, 30(1), 77-93.  
<https://doi.org/10.5209/ARIS.56350>
- Conturso, P. (2017). *Bienestar psicológico en adultos que practican arte teatral*. Tesis inédita de licenciatura, Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua.  
[http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos\\_digitales/731/tesis-5498-bienestar](http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/731/tesis-5498-bienestar)

- Díaz, G. (2001). El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17(6). <http://ref.scielo.org/rt8w3r>
- Díaz, M. (s.f.). Fenomenología de la afectividad: Forma, color e imagen en la pintura abstracta de Kandinsky. *Alpha*, 51, 9-23.  
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/alpha/n51/0718-2201-alpha-51-9.pdf>
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M. y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación educación médica*, 2(7), 162-167.  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572013000300009&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009&lng=es&tlng=es)
- Durán, M. M. (2012). El estudio de caso en la investigación cualitativa. *Revista nacional de administración* 3(1),121-134.
- EVE Museos e Innovación. (11 de enero de 2022). *Qué es arte moderno y qué contemporáneo*.  
<https://evemuseografia.com/2018/02/12/que-es-arte-moderno-y-contemporaneo/>
- Fernández, A. M. (2008). El Grafiti, ¿expresión artística o acto vandálico? *Artes de México*, 91, 8-9. <https://www.jstor.org/stable/24316465>
- García, M. A. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*, 18–39.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=281674>
- Giraldez-Hayes, A. (2020). Artes y bienestar psicológico: Las artes como intervenciones positivas. *PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG*, 10(20), 72-85.
- Gombrich, E. H. (s. f.). Cuatro teorías sobre expresión artística. Traducción de Carlos Montes.

- González, C. (2004). La Psicología Positiva: Un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit Revista de Psicología*, 10, 82–88.  
<https://www.redalyc.org/pdf/686/68601009.pdf>
- González, J. (2011). Percepción de bienestar psicológico y competencia emocional en niveles intermedios de la formación deportiva en deportes de combate. *Revista de ciencias del deporte*, 7, 75-80. ISSN: 1885-7019
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill.
- Imaginario, A. (22 de enero de 2021). *Bellas artes*. Significados.  
<https://www.significados.com/bellas-artes>
- Lácarel, J. (2003). Psicología de la música y emoción musical. *Educatio Siglo XXI*, 20, 213–226. <https://revistas.um.es/educatio/article/view/138>
- Lehikoinen, K. y Cogent, L. (2017). Justifying the arts in health and care in Finland: A discourse analytic inquiry. *Arts & Humanities*  
<https://doi.org/10.1080/23311983.2017.1345048>
- Martín-Hernández, R. (2020). Prácticas artísticas contemporáneas y circulación de afectos. Relaciones entre imagen, experiencia, agencia y afectividad. *Arte, Individuo Y Sociedad*, 32(3), 697-714. <https://doi.org/10.5209/aris.65203>
- Moyano, E. y Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: Midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la región maule. *Universum (Talca)*, 22(2), 184–200.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Promoción de la salud mental.  
[https://www.who.int/mental\\_health/evidence/promocion\\_de\\_la\\_salud\\_mental.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf)

Oviedo, G. (2004). La definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría Gestalt. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 89-96.

Padilla, G. A. (2020). *Bienestar subjetivo en el proceso creativo en artistas plásticos de Lima Metropolitana*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), 4–35.

[https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/652038/Padilla\\_QG.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/652038/Padilla_QG.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Pérez, J. y Merino, M. (2008). *Definición de arte*. Definición.DE

<https://definicion.de/arte/>

Rieffe, C., Villanueva, L., Adrián, J. E. y Górriz, A. B. (2009). Quejas somáticas, estados de ánimos y conciencia emocional en adolescentes. *Psicothema* 21(3), 459-464.

<https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/33379/33354.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rojas, P. (2017). Una Educación Artística para Desarrollar el Bienestar Subjetivo. La Experiencia Chilena. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 6(1), 199-216. <https://doi.org/10.15366/riejs2017.6.1.011>

Sennett, R. (1994) *Carne y piedra. El cuerpo y la ciudad en la civilización occidental*. Alianza editorial.

Shiner, L. (2004). *La invención del arte*. Paidós Estética.

Venegas, K. S. y González, M. T. (2018). Intervention Approach to Improve Body Image Perception, from the Positive Psychology Perspective. *Pensamiento Psicológico*, 16(1), 119-131.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-89612018000100010&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612018000100010&lng=en&tlng=es).

Vitorelli, K., Almeida, A., dos Santos, C., García, C., Ribeiro, P y Mendes, M.

(2014). Hablando de la Observación Participante en la investigación cualitativa en el proceso salud-enfermedad. *Index de Enfermería*, 23(1-2), 75-79.

<https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962014000100016>

Zapata, A. A. (2017). *Bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes*

*universitarios que realizan danzas folklóricas*. Pontificia Universidad Católica

del Perú. <https://core.ac.uk/download/pdf/196537292.pdf>

Zuluaga, M. (2020). ¿Qué descubrimos experimentando (y experimentando)?

[www.eafit.edu.co](http://www.eafit.edu.co).

## **ANEXO 1: Guía de entrevista**

En primer lugar, se contacta a los profesores a través del correo institucional brindado por el departamento de Desarrollo Artístico y a los estudiantes por muestreo bola de nieve, para informarles sobre la investigación y se les invita a hacer parte de ésta. Se les explica que su participación consiste en una entrevista semiestructurada anónima y si deciden participar, se pacta una entrevista virtual o presencial. También se le envía por el correo o por WhatsApp el formato de consentimiento informado (anexo 2) el cual debe ser firmado y entregado por el medio que desee antes de la entrevista.

En la entrevista se le recuerda al sujeto los acuerdos y las instrucciones del procedimiento, aclarando que puede introducir temas que considere relevantes para ampliar sus respuestas, abstenerse de responder o profundizar según desee.

También se le recuerda que la entrevista será grabada en formato de audio para su posterior transcripción, pero que la información personal no será compartida. Se le pregunta al participante si está de acuerdo, y luego se procede con las preguntas.

Las preguntas de la entrevista se formulan según las categorías planteadas, las cuales se encuentran en la “Matriz de diseño técnico del instrumento” (anexo 3)

## **ANEXO 2: Consentimiento informado**

Título de investigación: influencia de la práctica de bellas artes sobre el bienestar subjetivo percibida por estudiantes y profesores de los grupos de expresión artística de una universidad privada de la ciudad de Medellín.

Nombre de las investigadoras: Camila Duque Pineda y Viviana Cardona Longas  
Pregrado de Psicología de la Universidad EAFIT

Nombre de la persona que participará en la investigación: \_\_\_\_\_

Objetivo de la investigación: Esta investigación pretende identificar y profundizar en la percepción de la influencia de la práctica de bellas artes en el bienestar subjetivo de los estudiantes y profesores pertenecientes a grupos de expresión artística.

Riesgos: la investigación califica como 'investigación sin riesgo', es decir, no requiere de actividades que pongan en riesgo a los sujetos participantes ni a las investigadoras.

Beneficios: no hay ninguna retribución económica ni de ningún otro tipo.

Participación: La participación es completamente voluntaria y el sujeto puede retirarse cuando lo desee sin ningún tipo de sanción o consecuencia. La información recogida por medio de observación y entrevistas puede ser revisada por el participante y se puede omitir aquella información que éste no desee que sea tenida en cuenta para la investigación, o eliminarla por completo si se quiere.

Las entrevistas serán grabadas en formato de audio para su transcripción, después de la cual el audio será eliminado. Los audios y transcripciones de éstas no serán compartidos con nadie por fuera de las investigadoras y serán publicados en la investigación sólo los resultados o conclusiones generales sin mencionar nombres

ni datos personales. No obstante, en el escrito final se podrán incluir algunas citas anónimas extraídas de la transcripción.

Si el participante desea, las investigadoras pueden brindarle la transcripción de los audios o los audios mismos de las entrevistas de las que hizo parte, además de los apuntes tomados de la observación de aquellos talleres o sesiones en los que participó.

Al finalizar, y si lo desea, se le compartirá la investigación en su totalidad y el participante no quedará comprometido de ninguna manera para una investigación futura.

Cualquier duda, preocupación o queja sobre la investigación y su participación en ésta, por favor póngase en contacto con las investigadoras:

Camila Duque Pineda

Correo: [cduquep1@eafit.edu.co](mailto:cduquep1@eafit.edu.co)

Viviana Cardona Longas

Correo: [vcardonal@eafit.edu.co](mailto:vcardonal@eafit.edu.co)

### Firma de consentimiento

Yo, \_\_\_\_\_, manifiesto que fui informad(x) del propósito, procedimientos y tiempo de participación y en pleno uso de mis facultades, es mi voluntad participar en esta investigación titulada ***Percepción de la influencia de la práctica de bellas artes en el bienestar subjetivo de estudiantes y profesores pertenecientes a los grupos de expresión artística de una universidad privada de la ciudad de Medellín.***

He sido informad(x) clara, precisa y ampliamente, respecto de los procedimientos que implica esta investigación así como de los riesgos a los que estaré expuesto, teniendo en cuenta que califica como investigación sin riesgo.

He leído y comprendido la información anterior, y todas mis preguntas han sido respondidas de manera clara y a mi entera satisfacción, por parte de

\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
**Nombre y firma del participante**

\_\_\_\_\_  
**Nombre y firma de investigadora**

Nota: Los datos personales contenidos en la presente Carta de Consentimiento Informado, serán protegidos conforme a lo dispuesto en las Leyes Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública, General de Transparencia y Acceso a la Información Pública y General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados y demás normatividad aplicable en la materia.

### ANEXO 3: Matriz de diseño técnico del instrumento

Pregunta de investigación	Objetivo general	Objetivos específicos	Categorías de rastreo de la	Subcategorías	Preguntas generales	Preguntas sólo para profesores	
¿Cuál es la percepción de la influencia de la práctica de bellas artes en el bienestar subjetivo de estudiantes y profesores pertenecientes a los grupos de expresión artística de una universidad privada de la ciudad de Medellín?	describir la percepción de la influencia de la práctica de bellas artes sobre el bienestar subjetivo en estudiantes y profesores de los grupos de expresión artística de una universidad privada de la ciudad de Medellín.	Caracterizar la práctica en los grupos de expresión artística de bellas artes	Grupos de expresión artística	Contexto de la práctica	¿Cuál es su práctica artística y hace cuánto la practica?	¿Qué te motivó a enseñar esta práctica artística?	
					¿Ha estado antes en tu vida la práctica artística (hizo parte de su historia)?		
					¿Qué te motivó a escoger una práctica artística?		
					¿Siente que el hecho de que sea una práctica grupal influye en su vivencia de ésta?		
				Vinculación con el grupo	¿Cómo describiría la atmósfera (estado emocional) del grupo?		
		Identificar la percepción de la influencia de la práctica de bellas artes sobre el bienestar subjetivo en estudiantes de grupos de expresión artística	Bienestar subjetivo	Componente afectivo (emociones y estados de ánimo)		¿Qué emociones experimentas antes de la práctica?	¿Cómo considera que la enseñanza de esta práctica ha afectado su estado de ánimo?
						¿Qué emociones experimentas durante la práctica?	
						¿Qué emociones experimentas después de la práctica?	
						¿Qué piensas de estos cambios en las emociones experimentadas?	
						¿Considera que la práctica ha tenido algún efecto en su estado de ánimo? ¿qué piensas de los cambios que ha generado en tu estado de ánimo?	
						¿Qué expectativas tenías de la práctica, se cumplieron?	
		Identificar la percepción de la influencia de la práctica de bellas artes sobre el bienestar subjetivo en profesores de grupos de expresión artístico	Bienestar subjetivo	Componente cognitivo		¿Qué implicaciones ha tenido esta práctica en las relaciones interpersonales que has establecido?	¿Qué significado tiene la enseñanza de bellas artes en tu vida?
	¿Qué implicaciones ha tenido sobre el estudio de su carrera profesional?						
	¿Qué herramientas para la vida te ha dado tu práctica artística?						
	¿Qué implicaciones sobre la percepción de sí mismo?						
	¿Consideras que la práctica ha embellecido tu vida de alguna manera? ¿Cómo?						
	¿Qué implicaciones sobre la percepción de sí mismo? ¿Consideras que la práctica ha embellecido tu vida de alguna manera? ¿Cómo?						