UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

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

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

AUTOR

Padilla Quillas, Geraldine Alessandra (0000-0002-7838-6033)

ASESOR

Rázuri Tapia, Karen Victoria (0000-0002-2269-5902)

Lima, 15 de mayo de 2020

DEDICATORIA

Al niño curioso que llevamos dentro. El que se cuestiona y se sorprende por todo lo que ve a su alrededor. El que crea y sueña con transformar su realidad. Porque eso también es ser artista: no perder la capacidad de soñar.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a las personas creativas que hicieron posible este trabajo de investigación, por compartir conmigo sus vivencias y formas de ver la realidad en la que vivimos. A Karen Rázuri por ser mi asesora de tesis y sus valiosas observaciones para lograr mi objetivo. A José Luis Arbulú por compartir conmigo sus memorias como artista y también en su ayuda al iniciar mi trabajo. A mi familia que siempre me brindó su amor y soporte incondicional.

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo explorar el bienestar subjetivo en el proceso creativo en estudiantes de artes plásticas de Lima Metropolitana. El enfoque fue cualitativo y el diseño fenomenológico. Se realizaron entrevistas a profundidad en nueve participantes que cursaban alguna especialidad de artes plásticas (pintura, grabado, escultura y dibujo). Los hallazgos obtenidos se analizaron en los siguientes ejes temáticos: bienestar subjetivo, búsqueda de sí mismo, liberación emocional y compromiso social. El estudio reveló que los participantes experimentaban bienestar durante su proceso creativo, haciendo énfasis en el efecto liberador y sanador para sí mismos. Se pretende orientar futuras investigaciones en el campo de la psicología positiva respecto a la creatividad como una herramienta de expresión, crecimiento y salud mental.

Palabras claves: bienestar subjetivo; proceso creativo; artistas plásticos; psicología positiva

Subjective well-being in the creative process in plastic artists of Metropolitan Lima

ABSTRACT

The present study aims to explore the subjective well-being in the creative process of plastic arts students in Metropolitan Lima. The focus was qualitative and the design phenomenological. In-depth interviews were carried out in nine participants who were studying a specialty of plastic arts (painting, engraving, sculpture and drawing). The findings obtained were analyzed in the following thematic axes: subjective well-being, self-search, emotional liberation and social commitment. The study revealed that participants experienced wellness during their creative process, emphasizing the releasing and healing effect for themselves. It is intended to guide future research in the field of positive psychology regarding creativity as a tool for expression, growth and mental health.

Keywords: subjective well-being; creative process; plastic artists; positive psychology

1. Introducción

La psicología y el arte han experimentado encuentros teóricos y analíticos dentro de la literatura. Así, dentro de los primeros trabajos realizados, desde la psicología aplicada, son los explorados por Freud (citado en Cabello, 2007), en donde explicó la actividad creadora del artista desde la teoría de los deseos afectivos reprimidos, pulsionales ligados a los deseos infantiles, narcisismo e instancias ideales y transformar algo displacentero en placentero con la finalidad de adaptarse al medio: sublimación. Continuando con la corriente psicoanalítica, Klein (citado en Gutiérrez, 2014) también realizó aportes en relación al impulso creativo, ligándolo a los sentimientos de culpa y el esfuerzo reparador que emerge en el creativo. Por su parte, Winnicott (citado en Bareiro, 2013) desarrolla el concepto de creatividad que se haya en los procesos más primarios y elementales del individuo y propicia que la vida signifique algo y valga la pena vivirla, desde una mirada al mundo o una aportación a este. Entonces, su valor está en el surgimiento desde uno mismo y el reconocimiento al impulso de estar vivo. No da importancia a un objeto creado, sino a crearlo (Winnicott, 1971). Además, el artista atraviesa un espacio transicional, a la cual se la denomina “tercera realidad”; es decir, un espacio en donde se van descubriendo cuestiones del mundo interior con el medio externo (citado en Santos, 2002).

No obstante, para fines de esta investigación, nos centraremos en la línea de la psicología positiva, puesto que nos permite profundizar acerca de la creatividad como un factor de crecimiento, sanación (Cuadra & Florenzano, 2003; Vera, 2006; Salanova & Llorens, 2016) y de potencial humano que comprende la creatividad en la vida de las personas (Laca, 2015). Debido a esto, el ser humano puede encontrar la autenticidad y disfrute conectándose con sus verdaderas motivaciones (Seligman, 2012). Asimismo, Domínguez & Ibarra (2017) afirman que la persona mientras está creando puede capturar aquellos momentos de la vida que vale la pena vivirla, que a su juicio le hace sentir gratitud, de no pensar en recompensas externas, sino en guiarse por su sentir personal. Experimentando una auténtica sensación de felicidad (Seligman, 2008) y *flow* (experiencia óptima) cuando el creativo se sumerge en el proceso (Csikszentmihalyi, 2014).

Diversas investigaciones han demostrado que el arte es una vía para generar bienestar en las personas. Así, las herramientas artísticas han sido recursos para abordar los sentimientos, miedos, sensaciones físicas de los niños en situaciones traumáticas como en casos de guerra y perturbación emocional (Richman, 2016; Poget, Bouaziz & Apter, 2015; Compton, 2016; Dozio, 2016). También, el arte ha demostrado eficacia en un contexto de terapia grupal tanto con pacientes psicosomáticos (Oster, Moser, Danner-Weinberger & Von Wietersheim, 2016) como en casos de niños hospitalizados (Ávila, Antúnez y Acaso, 2011).

El ámbito de intervención es variado y los nexos entre arte y psicología se pueden encontrar en el ámbito social o comunitario. Por ejemplo, destacan los trabajos orientados al desarrollo de una comunidad a través de las técnicas artísticas (O'Hara, 2016; Costa, Zanella & Fonseca, 2016) y en

poblaciones de riesgo de abuso al menor de edad utilizando la pintura (Gray & Richards, 2017). Adicionalmente, se han realizado programas de artes expresivas con niños en puericultorios en proceso de adopción (Leverrier, Titia & Mouchenik, 2016) En la misma línea de lo social, destacan estudios respecto al uso de grafitis y su implicancia en los roles de género en grupos adolescentes (Nordmarker, Hjärthag, Perrin- Wallqvist & Archer, 2016).

Respecto al ámbito educacional existen investigaciones desde la implementación de los recursos creativos que facilitan el aprendizaje y educación emocional (Emmanuel, 2016; Garifullina & Bashinova, 2017). Además, las investigaciones sugieren el uso del concepto de la psicología positiva, creatividad y flow en áreas educativas (Martín, Potočnik & Frás, 2017) y en psicología vocacional (Tarling, 2016; Wark & Nannini, 2017).

Desde este panorama, la importancia de la investigación, se encuentra tanto a nivel teórico, práctico y social. En primer lugar, a nivel teórico, el estudio pretende brindar un mejor entendimiento sobre los procesos creativos de personas dedicadas a las artes plásticas. De modo que, como se ha visto desde el campo de la psicología, pese a ser un campo del entendimiento humano, aún se estigmatiza la capacidad creadora como un factor asociado a la patología o condición mental (Varela y Villalobos, 2014; Aranguren y León, 2011). No obstante, el proceso creativo comprende otros componentes necesarios a explorar como son la fantasía, emoción y cognición (González-Rey, 2008). Desde este contexto, sería necesario impulsar la continuación del estudio de un proceso tan nutricional para el ser humano como es el campo de la creatividad. En segundo lugar, a nivel práctico, el estudio busca validar el fundamento de la expresión artística del ser humano y sus beneficios en términos de bienestar, crecimiento y salud mental (Velázquez, Remolina y Calle, 2010) impulsando estrategias de intervención en relación al arte y bienestar psicológico como es el caso del arteterapia. Así, la creatividad resulta un canal favorecedor para lidiar con aspectos difíciles de la vida humana (por ejemplo, casos de estrés post-traumático, duelos, etc). Finalmente, a nivel social, el aporte en específico hacia la comunidad explorada es la validación, aceptación del mundo artístico y reconocimiento del artista como profesión.

En el presente estudio se busca explorar cómo se evidencia el bienestar subjetivo en el proceso creativo a lo largo de su formación artística y la narrativa respecto a sus composiciones en artistas plásticos de Lima Metropolitana.

1.1. Bienestar subjetivo

Desde la mirada de la psicología positiva se plantea el concepto de bienestar subjetivo, este término es propuesto por Diener (2000) como el balance que la persona percibe entre sus emociones (componente afectivo) y la percepción de la satisfacción vital (componente cognitivo). En donde lo afectivo son las emociones o estados que experimenta el individuo, de modo que se realicen

evaluaciones personales. Mientras que los aspectos cognitivos hacen referencia a la satisfacción vital que asigna el sujeto y responde a la percepción o juicio valorativo de su propia vivencia.

El bienestar subjetivo está relacionado con la satisfacción vital que experimentan las personas. De este modo, Baptista, Camilo, Becalli, Santos, de Almeida, Brites, y Fernández (2016) concluyen que la idea de sentirse felices o satisfechos con la vida está relacionada con el disfrute de experiencias placenteras. Además, Alarcón (2015) plantea que la felicidad es un estado de satisfacción que percibe la persona frente a la vida, la cual le permite sentirse realizada y con alegría de vivir. Asimismo, Velasco, Villanueva, Rivera & Días (2016) sostienen que la felicidad está relacionada a la satisfacción vital en cuanto haya un mayor número de veces de experiencias placenteras o afectos positivos. Seligman (2016) sugiere que la percepción de satisfacción vital está unida al sentido de vida y el grado de compromiso que sostiene una persona más allá de un estado de ánimo alegre. De esta manera, se propone una forma de concebir el bienestar como una teoría de felicidad más real y auténtica. Incluso se ha demostrado la autenticidad y competitividad en población joven permite un sentimiento de felicidad (Thomas, Sedikides, van den Bos, Hutteman & Reijntjes, 2017) y satisfacción al aplicarlo en actividades sociales, artísticas o de ocio (Jiménez, 2015; Cabrera, 2015). Algunos autores sostienen que la percepción de bienestar dependerá de valores culturales asociados a la satisfacción vital (Diener, Lucas & Oishi, 2018; Schwartz & Sortheix, 2018). Por ejemplo, en algunas culturas el bienestar es influenciado por valores extrínsecos como la búsqueda del poder o el éxito (Morrison & Weckroth, 2017).

Asimismo, dentro del bienestar encontramos los componentes afectivos. Así, las emociones positivas y las experiencias agradables permiten un estado de bienestar, lo cual permite que la persona desarrolle un mejor autoconocimiento, autoestima, empatía, motivación y liderazgo (Olivera & Simkin 2016; Soler, Aparicio, Días, Escolano & Rodriguez, 2016). No obstante, las personas también pueden experimentar afectos o emociones de valoración negativa y que mediante el arte pueden convertirse en una oportunidad para transformar la narrativa de su propia historia y de lidiar con el dolor que genera el trauma. En otras palabras, un entendimiento adecuado de las emociones y el uso del arte para recuperarse frente a la adversidad podrían propiciar la capacidad de resiliencia en las personas (Cyrulnik & Anaut, 2014).

1.2. Proceso Creativo

Es relevante definir lo que implica el proceso creativo, puesto que es el contexto en el que se encuentran los participantes. Wallas (citado en Sánchez, 2015) define al proceso creativo como una serie de pasos sistematizados, los cuales son momentos que experimenta el artista en la configuración de la idea creativa. El primer paso es la preparación, en donde el artista asume la postura de observación y recolección de información de hechos que le interesan. Seguido a este proceso, se transita por un momento de incubación, en donde aparentemente no hay un progreso y el

artista está inmerso en tantas ideas que le dan vuelta por la cabeza. No obstante, súbitamente aparece la idea y este paso es llamado inspiración. El último paso se llama cristalización, en donde se resuelven todas las cuestiones que preocupaban al artista y, finalmente, se crea la estructura representativa de la idea del creativo.

Existen otras teorías respecto al proceso creativo como la de Rothenberg (citado en Gonzáles y Nahoul, 2008) en donde sostienen la teoría del proceso janusiano y el proceso homoespacial. El primero, hace referencia a que para que exista un proceso creativo es importante que coexistan dos ideas contradictorias o antiéticas para el artista. El segundo es un proceso donde el creativo puede ubicar a dos o más personajes en un mismo espacio o trama. Asimismo, Loza (2006) sostiene que se debe reconocer la triada emergente del proceso creativo: artista, creación artística y espectador, ya que la obra no termina sin considerar su aspecto comunicativo.

1.3. Relación entre bienestar subjetivo y proceso creativo: estudios previos

De este modo, se han realizado investigaciones entre proceso creativo y artistas plásticos. Bellido (2013) describe la expresión del interior a través de la pintura como el proceso invisible a uno visible. Se evidencia un esfuerzo por parte del creador por comunicar su mundo interior a la humanidad. Así, dentro de los hallazgos de su estudio encuentra cinco principales fundamentos de la expresión interior: individualidad humana, el sentimiento, las emociones, el deseo de la libertad, la angustia vital y la soledad creadora.

Existen estudios que demuestran que existe en el creativo una necesidad emergente de proyectar el medio que percibe y el propio mundo interno y a través de la herramienta artística puede expresarse (Mecouch, 2016; Monseré, 2016; Romo, 2005), reconstruirse y conseguir la intemporalidad mediante sus obras (González y Nahoul, 2008). A través del arte se pueden trabajar temas como el amor y lo femenino (Cruz, 2010) y encontrar bienestar durante la expresión creativa (González, 2016). Asimismo, en las obras se logran reflejar contenidos internos como las emociones y el dolor (Cabello, 2007). En este último punto, López, Lina & Lina (2014) hallaron evidencia del afrontamiento al dolor en las obras pictóricas de los artistas que participaron en su investigación.

También se han trabajado aspectos de la psicología positiva en relación a la felicidad (Proyer, Gander, Wellenzohn & Ruch, 2016) y a la teoría del flow (Lomas, 2016). Buset, Calderón & Gustems (2016) han demostrado que las personas dedicadas a las prácticas artísticas manifiestan mayor satisfacción vital, la cual describen como sensación de esperanza, vitalidad, gratitud, amor y curiosidad. Además, el arte y la experiencia de realizar proyectos les brinda mayor creatividad, amor por la belleza y amor por aprender. Así, las personas dedicadas a la labor creativa experimentan el bienestar subjetivo cuando mantienen relaciones positivas con otros Zapata (2017) y la oportunidad de compartir sus conocimientos (Wang, Yang & Xue, 2017), incluso en situaciones de estrés

experimentan satisfacción vital, felicidad y *worthwhilness* (la vida vale la pena vivirla) (Lawton & Fujiwara, 2016). Esto es, porque manifiestan mayor entusiasmo y confianza en las tareas que realizan (Pascucci, 2015).

Csikszentmihalyi (2014) realizó un estudio con grupos de estudiantes de arte de modo comparativo en donde seleccionó dos muestras: una que estaba orientado en el logro y la otra en el sentir del proceso. Luego de dieciocho años comparó ambos grupos y el hallazgo que obtuvo fue de que el grupo orientado más a vivir el proceso fue más exitoso que el que se desempeñó enfocándose en el resultado. Vanegas, Gonzáles y Canú (2016) demostraron que en una población estudiantil la oportunidad de estar en contacto con las artes gráficas y narrativas les permitía tener un mejor manejo de sus emociones y de regulación ante el estrés.

2. Método

2.1. Diseño

La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, el cual según Gurdían-Fernández (2007) es un método filosófico que surge a partir del análisis intuitivo y subjetivo de los objetos tal y como se representan. Se buscó inferir los rasgos esenciales de la experiencia y lo experimentado mediante la reducción fenoménica (Lambert, 2006). Para acceder a estas vivencias, fue necesario profundizar en las expresiones y mundo interior de las personas a través de sus relatos (Creswell, 2018; Flick, 2012; Gonzáles-Rey, 2006). El diseño de la investigación es fenomenológico, ya que se busca conocer la vivencia real de los participantes frente al bienestar percibido al desarrollarse en el arte (Zichi & Omery, 2003; Vasilachis, 2006). Así, el investigador puede construir nuevos entendimientos de lo que la persona vive desde una nueva mirada basada en las biografías, contexto cultural, político y social (Mieles, Tonon & Alvarado, 2012).

2.2. Participantes y contexto

Mediante una ficha de datos se obtuvo las principales características sociodemográficas de los sujetos. En donde, más de la mitad de los participantes eran hombres (5 hombres y 4 mujeres). Con respecto al lugar de nacimiento, cuatro de ellos provienen de otro departamento diferente al de Lima (Cerro de Pasco, Cajamarca, Cuzco y Huancavelica). Las edades de los sujetos se sitúan entre los 21 a 39 años de edad. Además, siete de ellos están solteros y solo dos de los entrevistados ya tienen familia (pareja e hijos). Un grupo mayoritario de los sujetos ha participado en alguna exposición individual o grupal de sus trabajos durante su formación académica. Asimismo, tres de los entrevistados han demostrado interés en la participación en comunidades como la Iglesia y grupos feministas.

Se han propuesto los siguientes criterios de inclusión para el estudio: poseer mayoría de edad, dominio teórico/práctico de la especialidad artística estudiada y tener composiciones realizadas. También, se tuvo como criterio de exclusión que los participantes no cuenten con alguna condición psicopatológica diagnosticada, dado que el objetivo del estudio es explorar más allá de la psicopatología. Para fines de la investigación se ha buscado artistas que se encuentren dentro del ambiente académico (instituciones educativas públicas o privadas). Además, se ha considerado el contexto familiar artista, en donde se ha encontrado que cinco de ellos se presentan como los únicos integrantes de la familia que decidieron estudiar arte. No obstante, un tercio de los entrevistados ha manifestado que dentro de la línea familiar existen personas que se han dedicado a alguna labor artística, esto es diseño de interiores, costura y restauración. Un solo caso ha seguido la tradición familiar de estudiar una carrera artística, por tener ambos padres pintores con trayectoria. Con respecto al contexto socioeconómico, los entrevistados se han identificado dentro de los sectores bajo y alto, según la ficha de datos brindada y lugar de residencia en la ciudad de Lima (Asociación Peruana de Empresas de Inteligencia de Mercados, APEIM, 2019).

En cuanto a la elección de los participantes, se utilizó el método de muestreo en cadena que propone Kleeberg & Ramos (2009), en donde se parte de la alianza con un agente clave, el cual participa en la investigación y este refiere a otros participantes. Martínez-Salgado (2012) establece un criterio para determinar el número de participantes, lo cual dependerá de los contenidos de las entrevistas u observaciones. Si los contenidos logran mantenerse y no brindan nuevos aportes, puede cambiarse las unidades de análisis para seguir indagando o dar por concluida la recogida de información por criterio de saturación. Así, el número de participantes dentro de la investigación fueron nueve, debido a que se alcanzó encontrar un contenido en común entre los entrevistados.

2.3. Técnica de recolección de la información

La recolección de datos se obtuvo mediante la entrevista semiestructurada, la cual consiste en una guía de preguntas, en la cual el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información (Grinnell, Unrau & Williams, 2005). Se considera un listado de preguntas abiertas que responden al objetivo de la investigación. De esta manera, se facilita que el entrevistado responda libremente aquellas que desee y a su vez pueda profundizar en las que sean más significativas desde su vivencia (Moreno, 2014).

Para la elaboración de la entrevista se tuvo en cuenta tres elementos: la guía de entrevista, la consulta a expertos y el piloto. En primer lugar, la guía propuesta responde a una construcción minuciosa, la cual se resuelve en una matriz lógica (Ver Anexo C). En segundo lugar, la guía de entrevista (Ver anexo D) ha pasado por distintos expertos que han realizado sugerencias en cuanto a cómo se ha redactado, el estilo y la temática. Finalmente, se utilizó un piloto para verificar la utilidad

de la entrevista. Asimismo, se utilizó una ficha sociodemográfica, en donde se recogió los datos importantes para conocer a los miembros de la muestra para la investigación (Ver anexo B).

2.4. Procedimiento

Se estableció un primer contacto con un artista plástico, el cual era experto en procesos creativos. Se le realizaron consultas sobre cómo debía de orientarse la entrevista y a su vez permitió el contacto con otros informantes. Dado que es importante utilizar varias estrategias para estudiar un mismo fenómeno (Okuda & Gómez-Restrepo, 2005) se procedió a entrevistar a un experto en psicología positiva y otro de investigación cualitativa. Una vez establecidas las preguntas, se procedió a realizar el piloto, con lo cual se volvieron a ajustar las preguntas y se obtuvo la construcción de la entrevista semiestructurada. Se ha considerado la familiarización inicial con los participantes como lo propone Martínez (2004), en donde el investigador debe familiarizarse con las características lingüísticas particulares que emplean los participantes. Por ejemplo, el entendimiento de algunas palabras propias del medio en el que se desenvuelven (composición, instalación, referentes, etc.). Esto se llevó a cabo mediante la interacción paulatina con los entrevistados y los lugares donde frecuentan como la universidad o escuela.

Seguido a esto, se seleccionó de manera intencional y por bola de nieve a los participantes (Kleeberg & Ramos, 2009), así se obtuvo la entrevista por medio de contactos en común, de modo que al decirles el objetivo de la investigación decidían participar de forma voluntaria. Otros contactos fueron establecidos en el camino de la investigación, conforme se iba frecuentando espacios donde podría estar esta comunidad de estudiantes como museos y ferias culturales, en donde se pudo establecer un primer contacto. Cuando los participantes aceptaban ser parte de la investigación, se les informó que las entrevistas necesitaban ser grabadas por audio para poder estudiar la información y que se tendría en cuenta el cuidado de los datos brindados. De esta manera, se consideró que el artista aceptara participar con total conocimiento sobre el fin de la investigación y de las condiciones de la misma (Bell, 2005).

2.5. Aspectos éticos

Para cuidar la integridad de los participantes, se firmó un consentimiento informado (Ver Anexo A), con ello se les explicó el motivo de la investigación y que sus datos e información brindada serán utilizados solamente para fines académicos. De esta manera se buscó mantener la confidencialidad entre los datos personales brindados en la investigación y así proteger su identidad (Bell, 2005). Asimismo, se ha respetado las expresiones de los entrevistados de forma genuina, por esta razón se ha elaborado transcripciones literarias y de esta manera el investigador puede tratar los discursos con objetividad (Noreña, Alcaraz, Rojas & Rebolledo, 2012).

2.6. Criterios de calidad de la información

La confiabilidad del estudio se demuestra en primer lugar por la familiarización con la comunidad, esto es, establecer un primer acercamiento con los artistas que deseaban participar de manera voluntaria. De modo que acceder a ellos desde sus escuelas o centros, permitió generar un primer lazo de confianza para que puedan compartir sus experiencias y sobre todo comprender las particularidades de su lenguaje artístico o tecnicismos (Montero, 2004; Flick, 2012). Además, la credibilidad del estudio se evidencia cuando los datos han sido recogidos desde diversas fuentes de información que proponen los participantes, ya sean entrevistas y fichas como en el presente estudio. Así, el investigador, a través de la recolección de la data, logra producir hallazgos relevantes para el estudio (Rada, 2006).

Según los criterios de objetividad, los datos obtenidos de las entrevistas fueron transcritos de manera literaria dentro del estudio. Desde esta medida, se pudo garantizar que las descripciones obtenidas fueron legítimas y así evitar el sesgo del entrevistador (Noreña et. al., 2012). Asimismo, Bolger, Lohe y Usadel (2014) establecen que para comprender la realidad de los entrevistados es necesario tomar una distancia respecto a la ideas o creencias previas, de modo que se pueda comprender de manera fidedigna la realidad subjetiva del artista plástico.

Finalmente, se realizó una triangulación teórica conforme se fue explorando cada uno de los conceptos hallados y se pudo contrastar bajo diferentes perspectivas según otros autores o referentes teóricos (Aguilar & Barroso, 2015).

2.7. Análisis de la información

Se realizó un análisis temático de los datos obtenidos, mediante el reconocimiento de ejes principales. Este tipo de análisis es una herramienta válida, dado que permite identificar, analizar y detallar temáticas detalladamente dentro de la información (Leavy, 2014; Boyatzis, 1998). Braun y Clarke (2006) defienden el análisis de la data cualitativa y ejemplifican mediante seis pasos cómo se puede sistematizar la información. Los seis pasos para lograr la calidad en la información son: familiarización con los datos, generar temas iniciales, búsqueda de temas, revisión de temas, definición y nombramiento de temas y, finalmente, la elaboración del informe. El primer paso fue el de realizar la familiarización con los datos, en donde se transcribieron las entrevistas de los participantes. El segundo paso consistió en la elaboración de los temas iniciales. Para esto se encontró los puntos temáticos o palabras claves en común entre las entrevistas y se propuso un nombre a dicha similitud. Para el tercer paso, que corresponde a la búsqueda de temas, se realizó un esquema en donde se pudieran juntar las palabras en común y señalando aquellos puntos más significativos para los participantes. De este modo, se pudieron visualizar los términos previamente señalados para empezar a analizar las ideas que emergieron y sus conexiones.

En cuanto a la revisión de temas, se plasmaron estas conexiones en un mapa conceptual. Asimismo, se procedió al nombramiento del tema. Para lo cual se tuvieron que establecer las definiciones operacionales de los términos escogidos tanto de modo inductivo como de modo deductivo. Finalmente, se obtuvo la elección de ejes temáticos, los cuales respondieron a la pregunta de investigación: ¿Cómo es el bienestar subjetivo en el proceso creativo que experimentan los artistas plásticos?

3. Resultados y Discusión

La investigación se realizó a través del análisis de nueve entrevistas, para indagar el bienestar subjetivo en el proceso creativo en artistas plásticos de Lima Metropolitana. A partir del proceso de análisis de contenido temático y la construcción de la unidad de registro de las ideas expresadas por los sujetos se consolidaron cuatro ejes de análisis mediante una codificación inductiva y deductiva, lo que permitió alcanzar el objetivo de la investigación. El primer eje temático llamado “bienestar subjetivo” incluye las subcategorías de tranquilidad, *flow* y apertura. El segundo eje temático se titula “búsqueda de sí mismo”, el cual comprende las subcategorías de introspección y autenticidad. El tercer eje temático fue denominado como “liberación emocional”, el cual reúne las subcategorías de catarsis, espacio de contención y factores resilientes. Finalmente, el cuarto eje temático hace referencia al “compromiso social”, el cual abarca las subcategorías de propósito de vida y rol revelador.

3.1. Eje temático 1: Bienestar subjetivo

De esta manera, el primer eje nombrado “Bienestar subjetivo” está compuesto por el balance existente entre las emociones y la percepción con el estado actual del sujeto frente a la vida (Diener, 2000). Así, se presentan las “emociones positivas” como las sensaciones más agradables al momento de crear su obra artística. Este eje está compuesto por las subcategorías “tranquilidad”, “flow” y “apertura”.

El bienestar subjetivo que experimentan los participantes se expresa en el grado de realización personal al poder producir su composición artística. El trabajo que desempeñan por sí mismo es un papel transformador en ellos, de esta manera expresan sentir crecimiento no solo en la dimensión artística, sino también en lo personal. Como se evidencia en la presente investigación, existe una mayoría importante que trabaja con aspectos biográficos, en los cuales ha podido reconstruir muchos aspectos de su historia y encontrarse con su propósito de vida (Bellido, 2013).

Con respecto a la satisfacción vital, cabe resaltar que todos los entrevistados han evidenciado un cumplimiento de algunas tareas o metas personales, tales como lograr componer una obra o realizar la presentación de su creación. Desde la mirada positiva, las personas satisfechas canalizan aquellas emociones negativas en pro de una finalidad mayor (Oblitas, 2008). De este modo, la

satisfacción trae consigo una sensación de bienestar que está ligada a lo que sostienen algunos autores como la felicidad (Seligman, 2008) y de la autenticidad (Csikszentmihalyi, 2014). Lupano y Castro (2010) dentro de sus estudios revelan como las experiencias de gratitud ante la vida y los actos productivos de las personas tienen relación con el bienestar psicológico.

3.1.1. Tranquilidad

La tranquilidad es descrita como un estado de quietud que experimenta el artista. Es decir, percibe un equilibrio entre los ámbitos en donde se desenvuelve con naturalidad. Asimismo, los participantes perciben situaciones estresantes en diferentes áreas de su vida, las cuales les causan preocupación y molestia. Sin embargo, expresan convicción de su labor como artistas, la cual refuerza la actividad creadora en un espacio de apoyo y seguridad frente a lo insatisfactorio.

"A veces tengo preocupaciones como todas las personas, pero me siento bastante confiado y seguro de lo que estoy haciendo. Sé que ahora hay problemas en mi casa, con lo económico, pero yo hago las cosas con convicción y eso me satisface. Siento como si todo se arreglara cuando tengo nuevos proyectos, me olvido por un instante de todos los problemas y me enfoco en mí mismo, en lo que quiero" (Sujeto 2)

"...Mi vida en la actualidad es tranquila, me encanta el ritmo de vida que tengo, porque mis amistades me dicen cómo puedes estar tan relajada y cómo es que puedo trabajar en lo que más me gusta, entonces siempre digo que estudié lo que nació en mi alma..." (Sujeto 3)

"Es un poco difícil de explicar, a veces sí me siento tranquilo en el proceso quizá puede haber dificultades en donde me moleste. Pero más recuerdo cuando ya la tengo terminada. Cuando la satisfacción que está totalmente concluido... La emoción viene cuando ya está terminado." (Sujeto 5)

"Buena tranquila, sin complicaciones sin nada que me estrese. Lo tomo casi todo por el lado positivo, divertido. No ando alterado, me doy mis tiempos para pintar, para salir con mis amigos, con mi enamorada. Estoy relajado, en el campo académico siento que poco a poco estoy encaminándome con las exposiciones que he participado y realizado junto con mi papá. Estoy equilibrado, en balance no tengo muchos problemas." (Sujeto 6)

El proceso creativo es un espacio en donde no solo se sienten seguros porque tienen conocimiento frente a esa área, sino que como sostenía Seligman (2008) una persona con satisfacción frente a la vida va a experimentar mayor número de emociones positivas y una regulación de emociones negativas para el cumplimiento de sus metas. Sin embargo, a diferencia de lo que sostiene Oblitas (2008), no es el mayor número de emociones positivas lo que genera bienestar en esta

población, sino la intensidad con la que se viva cada emoción. De este modo, una emoción negativa puede impulsar al artista en una situación novedosa como la composición de una obra u exposición.

Gray & Richards (2017) reconocen las diferentes aristas que el creativo puede percibir del entorno, puesto que también lidian con dificultades personales. No obstante, es aquello lo que los moviliza a crear y transformar, se reconocen transgresores. En el presente estudio, los entrevistados reconocieron sus dificultades, sin embargo, toman acciones de su mundo interior y de lo externo. Se ha demostrado en una investigación realizada por Proyer, Gander, Wellenzohn y Ruch (2016), que a mayor contacto con el lado artístico en personas con sintomatología depresiva, reducen significativamente la percepción del malestar. Esta propuesta también fue sostenida por O'Hara (2016), en cuenta sostiene que el arte permite a la persona sentirse saludable y en crecimiento a pesar de las adversidades percibidas.

3.1.2. Flow

El *flow* implica que el artista está inmerso en la experiencia creadora y se evidencia la experiencia óptima. Esto es, que la persona se sumerge en un estado de absorción la actividad artística que inclusive no logra percatarse del desgaste físico o mental (Csikszentmihalyi, 2014).

“Me siento liberada, es una emoción muy satisfactoria... el momento que más se disfruta es cuando lo estás haciendo (obra plástica)”. (Sujeto 1)

“...Es como si perdiera la noción del tiempo, ni cansancio siento”. (Sujeto 2)

"Ese instante en el que simplemente pintas por el placer de pintar de continuarlo. Simplemente, ni siquiera te das cuenta que estás pintando, sino simplemente lo sigues haciendo. Es también un espacio más libre (el taller), ponemos radio oasis, nos sentamos juntos y comenzamos a pintar. De la nada estoy pintando y estoy cantando súper fuerte y digo rayos en qué momento empecé a cantar". (Sujeto 4)

"La verdad que yo entro en una catarsis tal que me pierdo y siento que no siento nada. Solamente estoy allí dibujando hasta que termino y veo mi obra y me siento satisfecho. Pierdo el tiempo, espacio ni hambre ni sueño tengo cuando estoy dibujando". (Sujeto 9)

Se evidencia en los participantes un estado de entrega total y compromiso con su creación. De forma similar, Lomas (2016) nos habla del “arte positivo” en donde es una experiencia enriquecedora para el individuo, en donde manifiestan mayor entusiasmo y confianza en las tareas que realizan (Pascucci, 2015). Además, se he encontrado cómo esta teoría se relaciona con estados de ansiedad y apatía ante los retos. No obstante, el sujeto se siente en la capacidad de superarlos, siente confianza porque está en su “zona segura”, de ahí a se refieran como un espacio más libre

(taller). Además de que se activan diversos mecanismos en el cerebro, como el sistema de gratificación (Chilton, 2013).

3.1.3. Apertura

La apertura es comprendida como la disposición para experimentar diversas emociones y pensamientos. A tal punto de que le constituyan un aprendizaje al artista. Bajo esta premisa el grado de apertura en un artista le permitiría la entrada a nuevas emociones y sensaciones generadoras de bienestar. Lo fundamental en este proceso de construcción personal-artístico es ubicar aquellos elementos principales, no solo teóricos como vendrían a ser los referentes académicos, sino que implica un análisis personal y social de lo que les influye.

"...puedo estar haciendo una obra y para el momento me puede parecer algo alegre, cómo puede ser algo que refleje...Depende también de mi estado de ánimo, puede que esté triste, molesto, feliz, en base a eso mi pintura puede variar. También el modo en que uso los pinceles, la espátula, cambian.."(Sujeto 6)

"Permites la entrada a una serie de cosas que no necesariamente son todas relajantes chéveres, vamos a relajarnos pintando, vamos a rellenar mandalas, no es así. El punto es que permites la entrada de una serie de emociones, conceptos, ideas, pensamientos que no todos son chéveres entonces hay todavía darse el trabajo de escoger entre todos ellos, cual es inspirador, cual no sirve, cual sirve, cual has visto antes... ". (Sujeto 7)

Mecouch (2016) sostiene que no existe ser humano que no se conozca por completo, sin este análisis existencial que no busca complacer a otro, sino en satisfacerse a sí mismo en la experiencia de descubrirse. De este modo, el artista no decide cuáles son las emociones que desea sentir, sino, al contrario, se permite experimentar los matices de la emocionalidad humana (Bellido, 2013). Un punto importante, dentro de su proceso creativo, es el periodo de inactividad, el cual hace referencia al proceso de incubación (González y Nahoul, 2008). Según las manifestaciones de los entrevistados, se comprueba que en esa etapa el artista también está expuesto a emociones llamadas negativas (aburrimiento, frustración, etc.). No obstante, el creativo puede gestionar estos recursos de manera estratégica y valerse de estas emociones para continuar con la obra.

3.2. Eje temático 2: Búsqueda de sí mismo

El segundo eje fue nombrado como "Búsqueda de sí mismo" y hace referencia a que en el ser humano existe un deseo de ser auténtico (Sartre, 2008), es decir, crear su propia interpretación del mundo y, por tanto, generar autoconocimiento. Este eje está compuesto por las sub-categorías "introspección" y "autenticidad".

3.2.1. Introspección

La introspección es el acto de cuestionarse y de mirar su propia historia. De este modo, una idea que se da con intensidad dentro de los entrevistados es el acto introspectivo. Esto quiere decir, que el sujeto hace un cuestionamiento personal y le permite una aproximación real a su historia y lo conecta con sus deseos frente a la vida. De este modo, resolver esta interrogante implica una suma de decisiones que da la idea al sujeto la sensación de libertad. Sin embargo, esta libertad está limitada por una serie de posibilidades y no existe la posibilidad de no elegir. Es importante para el sujeto confrontarse con su propia existencia y de este modo hacerse responsable frente a la vida (Pastén, 2015; Arrese, 2011).

"Esta mirada relacionada a una mirada de introspección, cuestionarte quién soy, a dónde voy, por qué estoy aquí" (Sujeto 1)

"Rizoma es como que te pones al centro y empiezas a ramificarte. Qué te gusta, qué estudias, de dónde vienes, de dónde son tus padres y así van saliendo temas... he ido conociendo desde mis orígenes, de dónde viene mi familia, lo que realmente me gusta hacer, intentar varios estilos y técnicas y para mi cada uno es un reto... constante y eso me gusta siempre hay algo que aprender: el arte es infinito. Cada vez te superas más y aprendes más." (Sujeto 2)

"Creo que uno tiene que hacer lo que quiere en la vida...El arte ha logrado que me conecte con mi persona al momento de interiorizar, lo que quiero transmitir. Analizo toda mi vida y pienso qué quiero transmitir" (Sujeto 3)

"... implica mucho conectarte con tu historia, tus recuerdos, un poco que también lo vinculo con mi vida, porque el tema de la expresión y sentirse libre, es un logro bastante importante para mí y cualquier artista" (Sujeto 5)

"Recibes conocimientos de afuera como y de adentro, también cultivas la introspección. Tienes que tener un momento de saber qué es lo que realmente te interesa y cuando estás en el proceso que son varios años desarrollando distintos ejercicios de construcción, investigación, técnicas de dibujo y pintura, leer, porque el artista no solo es artista tiene un poco de sociólogo, antropólogo y psicólogo." (Sujeto 8)

La búsqueda de sí mismo para los entrevistados implica el cuestionamiento propio de qué es lo que se está expresando y para qué fines. Como se puede observar, la mayoría de ellos parte de un análisis profundo de su propia existencia. Esto puede ser emplear alguna técnica de reconstrucción de la historia propia (rizoma) o de la historia familiar. Además, el objetivo final parece ser la autenticidad, esto es ir de acuerdo con su propia línea de trabajo y con su propia expresión. Esta elaboración de "quién soy", "hacia dónde voy", "qué pretendo con mi arte", "mi personalidad como

artista” se experimenta durante el proceso creativo mismo y es similar lo que se halló en otras investigaciones como las de Romo, Sánchez & Alfonso (2017) sosteniendo que la creatividad permitía un alcance importante para la construcción de la identidad en una población de estudiantes.

"Sentía que tenía que ir un paso más allá, porque con los autorretratos en óleo me iba a demorar en llegar a algo más abstracto y con el cuerpo igual deja una huella de la cual uno se identifica. Así que decidí probar lo de la célula porque es como volver al inicio, siempre estamos en diferentes etapas en la vida y siempre vuelves al inicio, por eso yo quería algo parecido... Me identifico bastante con esa pieza...no quería que nadie la tocara...Soy yo, son autorretratos y no quería que nadie la tocara porque era como si me estuvieran tocando mi cuerpo... trabajo más que todo el cuerpo, el seno" (Sujeto 1)

"Yo utilizo ese canon de un cuerpo moderadamente proporcionado a un cuerpo normal con cabeza de niña, se me quedó cómo marcado lo que me dijo mi madre... me dijo que éramos niñas simplemente en cuerpo de adultas. Es eso de representar a las niñas internas con los ojos y con el cuerpo de adultas." (Sujeto 4)

Así, se puede apreciar la intención reconstructiva del ser, de volver al inicio, desde que se es una célula y dándole valor a su cuerpo. Esto significa romper para crecer, es una transformación desde el interior hacia un yo deseado. Bellido (2013) también coincide con esta idea de transformación, en donde el artista parte de su pasado con la posibilidad de reinventarse. Permite una elaboración de la identidad con la cual puede sentir que puede alcanzar sus verdaderos deseos (Cabello, 2009).

3.2.2. Autenticidad

La autenticidad se podría describir según los entrevistados con establecer un lenguaje propio, lo cual implica que el artista es capaz de encontrar su propia voz, es decir, este modo único y especial de sentir el mundo y empezar a transmitirlo. En donde se permite hacer una reflexión, ser crítico y cuestionar los hechos y solo así, poder conocer lo que lo rodea y, por tanto, qué lugar ocupa en ese mundo.

"Siento que lo más importante es encontrar tu propia voz, es todo un proceso. Ahora que me pongo a pensar todavía estoy en ese camino... " (Sujeto 5)

"Desde niño siempre me han impulsado a esto de querer expresar" (Sujeto 6)

"Si bien es cierto el artista parte todos tenemos una línea bien marcada. Es un proceso de encontrar cuál es tu voz propia en este mundo donde parece que está hecho todo" (Sujeto 8)

La identidad responde a la pregunta de quién es, qué lo hace diferente o igual a otros, cuál es su propósito. Ser único, es ser auténtico consigo mismo primero. Con cierta frecuencia, algunos de los artistas manifestaron el deseo de una búsqueda de identidad, encontrando su propio estilo. Algunos plantean que este camino es un re-descubrimiento constante, como un ir y venir. Así, para un tercio de los artistas decidir quién se quiere ser o quién se es, en muchos casos implica una serie de experiencias en donde realizaron cambios significativos, ya sea replantearse las ideas respecto a lo que iban a estudiar o de sus anteriores ocupaciones. Esto implica que el ser humano pasa por procesos de transformación, en donde experimentan crisis que le permiten estar en contacto consigo mismo.

"El mismo decidir quién quieres ser y buscar tu identidad. Es una etapa donde tienes que afrontar tantas cosas que me resultó bastante interesantes...yo cuando salía del colegio como la etapa máxima de la adolescencia, por así decirlo, donde más la malogras... Entonces, con este desarrollo de mi proceso artístico todavía estaba asimilando toda esta transición que... ¡Hasta ahora creo que ocurre! Todavía yo creo que acaba a los 27 años..."
(Sujeto 4)

"Se arma una gran tensión, pero a la vez es lo que necesitamos porque es lo que digamos la vocación manda, tu cuerpo pide, tu espíritu pide, nuestra propia identidad...Te da esa posibilidad de estar más en contacto contigo mismo." (Sujeto 7)

"Cuando el diseñador hacer una obra o algo el que gana reconocimiento es la empresa o los jefes, en cambio al artista cuando presenta sus obras conocen tu línea, tus técnicas. Es por eso que elegí estudiar arte" (Sujeto 9)

Sassenfeld (2015) sostiene que las personas aprenden desde muy niños a renunciar a sus propios deseos, para ser queridas y aceptadas socialmente. De este modo, pierden contacto con su mundo interior, que conforme pase el tiempo el ser humano va adoptando valores que no son genuinos con sus deseos orgánicos. Esta incongruencia puede generar poco a poco patología. Como se ha podido observar en los artistas de la presente investigación, la gran mayoría tuvo que romper con expectativas familiares o sociales sobre lo que implica ser mujer, escoger por vocación o por expectativas de éxito profesional.

En relación a lo orgánico, existe algo en la naturaleza humana que le permite saber qué necesita y que, al realizarlo, el sujeto se aleje de la patología. De esta manera, el ser humano está orientado hacia el crecimiento y desarrollo, por tanto, la naturaleza es vista como positiva o neutra (Pastén, 2015; Cerda, 2012). No obstante, Sartre (2008) manifiesta que el ser humano no posee tal naturaleza que lo condicione a actuar de manera predeterminada, ni tampoco que exista algo superior

que lo oriente hacia lo bueno o malo. Simplemente, se construye a sí mismo de manera totalmente libre y arbitraria.

La libertad entonces en términos de identidad implica un proceso de equilibrio entre mundo interior (mundo del alma) y mundo exterior (mundo del ego). Cuando se actúa solamente desde el ego, la persona puede experimentar sufrimiento, pues tiene que lidiar con valores predeterminados. No obstante, para lograr consciencia del todo interno y externo se necesita un autoconocimiento profundo en términos de inconsciente espiritual (Frankl, 2007). Cerda (2012) postula que la libertad de decidir y la responsabilidad de situaciones ordinarias son situaciones ilusorias a la libertad, que para lograr que trasciendan el ser humano necesitan tomar contacto con su mundo interno y necesitan tener conexión espiritual. De este modo, la libertad no solo implica decidir.

3.3. Eje temático 3: Liberación emocional

Esta categoría de análisis es comprendida como un espacio en donde la persona se permite expresar y comprender los afectos o pensamientos más dolorosos que atraviesa en la vida, encontrando así la oportunidad de reparar, tener un lugar y sentirse aliviado ante el dolor. De este modo, se produce una liberación en donde la persona es consciente de que lo trágico es ineludible y, por tanto, se propone aceptar la vida con todas sus aristas y aceptando la esencialidad trágica de la vida y, a pesar de esto decidiendo vivirla. Este eje está compuesto por las subcategorías: “reparador”, “espacio de contención” y “alivio”.

La liberación de las emociones tienen una estrecha relación con su capacidad creadora (Aranguren, 2013) de esta manera no solo se evidencian emociones positivas o negativas como sostienen algunos autores (Oblitas, 2008), sino que es el conjunto de emociones y sentimientos lo que permite al artista expresa su mundo interior, a través de los diferentes matices (Bellido, 2013; Cabello, 2007). Así, la mayor parte de los entrevistados reflejan en el algún punto las sensaciones de angustia, dolor y vacío.

3.3.1. Catarsis

Esta subcategoría se definiría como un estado donde la inteligibilidad de la vida es total, en donde la persona es consciente de que lo trágico es ineludible y, por tanto, se propone aceptar la vida con todas sus aristas y aceptando la esencialidad trágica de la vida y, a pesar de esto decidiendo sí a vivirla (Lobos, 2016). Así, para los artistas entrevistados, existe en el arte un refugio y a la vez un lugar donde todas las emociones pueden ser procesadas y pensadas. De esta manera, existe un lugar para procesar aspectos poco explorados. En algunos hasta puede ser una vía de generar nuevos conocimientos de sí mismos, cuando logran transformar los contenidos inconscientes en conscientes.

"... en cuanto a mí tomo al arte de una manera inconsciente, primero lo dibujo y luego digo: ah sí... una manera de botar las cosas, como una catarsis. A principio estas imágenes

se crean en mi cabeza y luego cuando las estoy trabajando me doy cuenta que se relacionan con cosas íntimas mías, porque vienen del subconsciente. Entonces, empiezo a verlo desde ese momento como una catarsis y empezar a botarlo todo, por así decirlo..." (Sujeto 4)

"Siento como si me conectara con mis emociones, es como una liberación, puedo relajarme y dejar ir mis pensamientos y emociones mientras compongo. He encontrado recuerdos bonitos y otros dolorosos. Hasta cuando me frustro y siento que nada me sale, me siento tan bien de crear, me relaja, es mi espacio" (Sujeto 5)

El tener un espacio en donde las emociones o pensamientos pueden ser expresadas es saludables, porque según manifiestan es ahí donde “pueden botarlo todo” resulta un recurso funcional y adaptativo en la persona. Esto tiene relación con la revisión teórica que realizó Bareiro (2013) con respecto a las distintas propuestas analíticas sobre la tercera realidad y el esfuerzo creativo. Además, resulta importante considerar las distintas expresiones de la capacidad de hacer visibles contenidos no conscientes. La mayoría sostuvo que durante la creación emergen recuerdos, imágenes que poco a poco van transformando y descubriendo su verdadero significado. Las vivencias son válidas e importantes en la subjetividad del artista y cómo aprende a manifestar sus emociones, las cuales las trasladan hacia momentos significativos de su historia. Para la mayoría de ellos es inevitable poder pensar en los recuerdos, sin embargo, esta capacidad de interiorizar (Bellido, 2013) les permite escoger los mejores materiales para representar su mundo interior.

3.3.2. Factores resilientes

Los factores resilientes se evidencian cuando ante un hecho traumático o doloroso existe en el arte un modo de afrontar la realidad. Es por esto que, en el hecho de producir y crear, permite la posibilidad de reparar algunos momentos que fueron dolorosos de sentir. De por sí, el acto creativo invita al artista a poder transformar una realidad interna y poder externalizar sus deseos a través de la producción artística (Cyruknik & Anaut, 2014).

"Es algo increíble, una terapia... He ido conociendo cosas de mí misma que a veces están en el subconsciente" (Sujeto 1)

"Yo creo que puedo encontrarle un sentido y hacer algo a mis emociones y mis preocupaciones, me siento aliviado." (Sujeto 2)

"Abarco temas de la naturaleza, movimiento, estructura formas y texturas, a veces es como si buscara esa paz que necesito... a veces suelo estresarme mucho por la presión de la universidad, de mi casa... Me dejan trabajos muy complejos y suelo estresarme mucho que hasta lloro de tanta presión" (Sujeto 3)

"He encontrado recuerdos bonitos y otros dolorosos." (Sujeto 5)

“Mi obra llamada Otoño, causó muchas polémicas cuando la expuse. Todo el mundo veía una mujer que no se sabía si estaba aquí o en el cielo...dejaba que el público descubra y reflexione por sí mismo... luego me fui dando cuenta que tenía que ver con la figura de una mujer que no estaba aquí, pero tampoco allá (por eso puse una escalera)... Esta obra la compuse después de que falleció mi mamá y fue la primera obra que expuse”. (Sujeto 6)

“Hubo un tiempo que prácticamente estaba yo solo, con poca frecuencia de amigos, separado de la familia. Cuando la familia crece los hermanos mayores se van de la casa, mi madre se fue a trabajar al extranjero. Me refugié en el arte, dibujaba y pintaba. Me llenaba un poco el vacío.”(Sujeto 9)

Dentro del acto creativo los entrevistados señalan que pasaron por momentos en donde empezaron a notar momentos de su vida que no eran tan conscientes, pero que aún así los movilizaban a crear. Para algunos conforme fueron aproximándose a su obra y a lo que recibía del espectador pudieron elaborar algunos aspectos desconocidos para sí mismos. En algunos casos producir puede generarles una sensación reparadora porque pueden llenar vacíos y es visto como una compañía importante frente al dolor o a la soledad. Además, es significativo como dentro de los entrevistados varones dos de ellos pudieron encontrar en el arte un refugio frente al vacío de la figura materna. Esto también se evidenció en los estudios respecto a las emociones (Cabello, 2007) y el dolor (López, Lina & Lina, 2014) cuando analizaron las pinturas de los entrevistados.

Los entrevistados expresaron que encuentran una vía saludable ante lo doloroso. De esta manera, reconocen que puede existir una vía de expresión que genere mayor placer y, por tanto, alivio. Desde luego, el arte les permite sentir alivio frente a emociones o preocupaciones que percibe el artista. Sin embargo, al poder estructurarlo y darle un sentido, permite que puedan manejar estos problemas. El poder controlar, entender y conducir sus emociones o preocupaciones le genera una sensación de bienestar, puesto que aquello desconocido pudo elaborarse y compensarse.

Nemiroyky y Mello (2017) llegaron a conclusiones similares explorando los distintos duelos que atravesaba una artista al componer una de sus obras “Nómades” y cómo en el proceso de creación no solo iba aflorando, sino también reencontrándose con su dolor y haciendo frente al problema. De modo similar, la presente investigación en los artistas plásticos entrevistados revela cómo pudieron no solo exponer sus vivencias, sino permitirse sentir. Además, Cordero (2012) postula que el dolor no puede ser explicado de manera formal, sino que necesita ser representado a modo de recuerdo o de testimonio. En este sentido, la mejor manera que encontrarían es utilizar las herramientas del arte como expresión del dolor. Los colores, las texturas, la reconstrucción de la obra en el proceso creativo, no son solo estética, sino que busca reflejar el dolor interno del artista.

Todas estas ideas respecto al dolor en dichos estudios, también se han obtenido en las verbalizaciones de los artistas plásticos de la presente investigación. Cuando por ejemplo, se expone respecto a las violaciones, abortos, el deseo de renacer, el deseo de curar el cuerpo infantil hacia uno adulto; todas las entrevistadas mujeres reflejaron dichos contenidos. No solamente hay duelo; hay dolor. Algunas podían representarlo mejor a través de los colores (rojos, amarillos, naranjas o terrosos). Mientras que otras podrían expresarlo utilizando materiales como metales, telas, arcilla, entre otras. En este sentido, las artistas trataron de expresar sus vivencias de un modo complejo y representativo para ellas.

Desde esta perspectiva, la teoría del conflicto, podría explicar mejor la dinámica del acto creativo como un escape o medio de resolución frente a lo desagradable (Peralta & Roselli, 2016). Esto es, una solución creativa y saludable es aquella genera algún aporte no solo personal, sino también social. Las crisis, desde esta perspectiva, son una oportunidad de cambio, que invita a tomar acción frente a su realidad. Un problema puede invitarles a utilizar sus recursos disponibles, así sean escasos, para intervenir mediante sus producciones.

Ahora bien, hubo artistas varones quienes representaron el dolor de una manera distinta: utilizaron piedra, materiales como el carbón y grafito (Bellido, 2013) para representar vivencias de soledad, duelos, emociones como el miedo o la tristeza. Un detalle importante, es como dos de los artistas buscaban expresar y captar la mirada femenina de manera detallada. Sobre todo aquellas que le evocaban la representación de figuras femeninas importantes en la historia personal del artista: mamá o amiga de la infancia, las cuales se transformaban en seres dentro de su creación.

3.4. Eje temático 4: Compromiso social

Este eje de sentido revela que el artista no solo se gratifica en su proceso de creación, sino que busca desarrollar un cambio significativo en su realidad. Muchas veces esta propuesta puede resultar transgresora y busca cuestionar al observador. Está compuesto por las subcategorías “propósito de vida” y “rol revelador”.

3.4.1. Propósito de vida

Esta subcategoría responde a la búsqueda de trascendencia e intemporalidad que el artista (González y Nahoul, 2008). Es decir, dejar su huella en el mundo, responder a su propósito de vida mediante su creación, perseguir sus metas y tomar acción como un agente de cambio comprometido con su contexto. Así, es capaz de asumir compromisos frente a una problemática social que ocurren en de su comunidad .

"Bueno yo comencé la carrera en el año 2012 y antes de eso me llamó la atención los temas sociales y las diferentes iniciativas para expresar y generar en otro una manifestación de una realidad que ignora...De los temas que yo toco básicamente son feministas, igualdad

de género. Estando en Lima que es la ciudad donde hay mayor maltrato a la mujer, mayor desigualdad de género, mayores abusos contra la mujer, feminicidios, etc. He crecido en una familia de puras mujeres en la cual los roles de poder son bien marcados. El artista es un ente que tiene un papel muy importante en la sociedad. Generar conciencia respecto a lo que está sucediendo hoy en nuestro país, no podemos tener una visión fuera de nuestro contexto. Quiero llegar a transmitir conciencia en el área que estoy interesada, de eso se trata." (Sujeto 8)

"Quisiera lograr un cambio en la educación de arte.. salir de lo típico que es un aula grande que todos los alumnos sigan lo que hace el profesor y nada más...queremos llevar algo extra, darle un pequeño cambio... Que se exprese tal como el sienta la cosas...con el arte en los niños se puede ver sus emociones... que se exprese como un ser humano, si quiere pintar un cielo verde, que lo pinte verde. Si quiere pintar el agua roja, que lo pinte de rojo...es su manera de expresarse." (Sujeto 9)

"Durante la realización de mis trabajos me he dado cuenta que es estar en un mundo apasionado, cada obra que realizo es un hijo para mí, dedico horas, días sin dormir, cuando realizo mi obra me alegro, porque sé que es algo que nace de mí, es único..." (Sujeto 3)

Resulta valioso como más allá de lo estético, lo importante es cómo el artista ha logrado manifestarse, materializar sus deseos y constituir una identidad (Cabello, 2009). La actividad creativa es una oportunidad de reconstrucción para el artista, en donde a través de la obra pretende la inmortalidad (González y Nahoul, 2008). Si bien hay una tendencia del artista por crear por gusto y decisiones personales (Menza, Sierra y Sánchez, 2016), también se evidencia su interés por involucrar al observador y cuestionarlo (Cabello, 2009). El artista no solo tiene un rol evasivo, esto es conectarse solo con sus emociones o mundo interior, sino que busca la mirada del otro y le importa el impacto de su producción. Así, asume una postura dentro de su sociedad y tiene un rol comprometido con aportar y resolver algo que le impacta. En un tercio de los artistas se evidencia una actitud crítica y sensible frente a la humanidad, ya sea aportando en su expresión o en sus derechos.

3.4.2. Rol revelador

La mayoría de los artistas entrevistados señalan que con sus producciones pretenden cuestionar al observador, desde una postura crítica y cargada de sensibilidad. Además, consideran que es importante mostrar aquello que pasa desapercibido o que no se habla normalmente. Entonces, el trabajo no culmina con la exposición, sino lo que el observador pueda depositar en ellos, lo que logre comunicar. En este sentido, la función de su creación se concluye al obtener una

retroalimentación del otro. Así, como sostuvo Martínez (2011) las emociones necesitan ser comunicadas socialmente, porque generan en el sujeto una sensación de alivio.

"Los artistas debemos tener esa sensibilidad de qué cosas te llaman la atención, o algo que te deje pensando. En mi pieza estoy hablando más que todo de violaciones, el maltrato, es algo que me ha marcado por haber leído lo que he leído ...me cuestiono el tema de maltrato de la mujer actual. Hacer visible aquello que esta invisible, hablar de lo que no se atreven a hablar..." (Sujeto 1)

"...Mi primer registro de técnico y de ayuda para difundir o crear la identidad de los estibadores... Cree un logo... Lo compartí con los estibadores... Es un poco triste pero lo que dice es la fusión de nuestras palabras... Otra cosa importante que hacen los artistas es compartir lo que tú no ves. Hacer visible lo que en tu mundo está invisibilizado" (Sujeto 2)

"Mi arte pretende sensibilizar y hacer tomar consciencia donde la gente no se detiene a pensar" (Sujeto 3)

Para un tercio de los artistas, el arte puede funcionar como un compromiso con la sociedad, de esta manera busca generar un cambio y hasta es transgresor, puesto que busca transformar. Siente esta preocupación por lo externo, debido a que lo ha estudiado y se ha detenido a analizar los detalles que según su percepción no son tomados en cuenta por el público. Sin embargo, el arte los invita a reflexionar y cuestionar desde el rol que asume frente a esa problemática.

La satisfacción para estos sujetos va en relación con el impacto que genere el otro. De esta manera, encontramos a un sujeto no solo preocupado en satisfacer sus necesidades comunicativas o de expresión, sino en alguien que tiene intención de generar un producto revelador o que involucre al otro (Loza, 2006). En muchos casos, participando y colaborando con la población que le preocupe (grupos feministas, minorías trabajadoras y contaminación ambiental). Como un intento de alcanzar una mejora social a través del arte (Palacios, 2009), en la presente investigación se ha encontrado un artista con distintos roles: educador, activista, investigador, sociólogo. Así se perciben estos sujetos, como seres reflexivos y críticos.

En conclusión, los artistas plásticos que participaron en esta investigación experimentan, no solo bienestar subjetivo durante su proceso creativo, sino que existe una constante búsqueda de sí mismos respecto a su historia personal y propósito de vida. Además, la oportunidad de componer les brinda un espacio de liberación emocional, donde pueden tomar contacto de sus afectos y vivencias más significativas. Cabe mencionar que mediante sus producciones muestran un fin de contribuir socialmente, demostrando que el arte no es solo evasivo; es decir, exclusivamente placentero para el creador (Espinoza, 2017), sino de compromiso.

El presente estudio aportó una mejor comprensión acerca del bienestar subjetivo dentro del proceso creativo, lo cual contribuye el enfoque de la psicología positiva. Existen posibilidades de explorar los campos de la salud mental, en términos de creatividad y potencial humano. Así, poblaciones que estén en contacto con la expresión del interior mediante técnicas artísticas pueden presentar bienestar (Fromm, 2015). Asimismo, el arte y la psicología pueden integrarse dentro del campo de la subjetividad humana y entender mejor las emociones y distintas representaciones que elabora la persona en su proceso creativo (González-Rey, 2008). En este sentido, las artes expresivas, como la plástica, pueden permitirle al individuo no solo la oportunidad de obtener bienestar, sino de comprender y canalizar sus emociones (Vanega, Gonzáles & Cantú, 2016).

En este sentido, la creatividad es una capacidad humana que no solamente es una oportunidad de expresión, sino que permite que la persona puede lidiar con el mundo exterior, por ejemplo la capacidad de transformarlo, entenderlo y poder comunicarse con este (Bareiro, 2013), 2014). La creatividad revela la oportunidad de poder acercarse a otro y a sí mismo, puede ser un recurso de vínculo con lo externo, pero también permite un conocimiento profundo de los recursos de la persona y el vínculo con la vida. La creatividad, desde un sentido existencial permite a las personas descubrir los aspectos positivos y nutritivos que lo conecten con la vida y, por tanto, sentirse capaces de construir y aportar. Una persona con una tendencia a la vida, crea, se siente capaz de construir (Winnicott, 1971). Esto, en términos de salud, puede indicar a una persona más sana o menos sana, es un indicador significativo de salud mental (Messler, 2016; Holliday, 2016; Koch, 2017). Lo antagónico a la incapacidad de crear, se expresa en personalidades más agresivas o destructivas, que se sienten insatisfechas con la vida (Fromm, 2015).

Dentro de las limitaciones encontradas está que el estudio pudo valerse de otros métodos de triangulación además del teórico. Además, al ser un grupo de características homogéneas aún no se puede afirmar que todos los artistas se identifiquen con estos hallazgos. Por último, ha sido un tema poco explorado con anterioridad por la psicología y hay pocas actualizaciones respecto a las vivencias de los artistas. Se sugiere que el presente estudio se complemente con una triangulación de participantes que pueda brindar mayor respaldo a los hallazgos obtenidos. Por ejemplo, integrar a otro grupo de artistas para tener una comprensión más completa del fenómeno explorado. Asimismo, se sugiere incorporar otras técnicas e instrumentos de recolección de datos (e. g. pruebas psicológicas, grupos focales). De esta manera, la información también estará más actualizada y se brindarán sustanciales aportes a la creatividad y sus procesos en las personas que la realizan.

REFERENCIAS

Aguilar, S., & Barroso, J. M. (2015). La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. *Pixel-bit. Revista de medios y educación*, 47, pp. 73-88.

- Alarcón, R. (2015). La idea de la felicidad. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 5, pp. 6-9. Doi: 10.18259/acs.2015002
- Aranguren, M. (2013). Emoción y creatividad: una relación compleja. *Suma Psicológica*, 20, pp. 217-230.
- Aranguren, M. & León, T. (2011). Creatividad: su expresión en la psicosis. *Psicoanálisis*, 23, pp. 443-465.
- Arrese, H. (2011). La ética de la autenticidad en ser y tiempo. *Eidos: Revista de Filosofía de la Universidad del Norte*, 15, pp.118-141.
- Asociación Peruana de Empresas de Inteligencia de Mercados. (2019). Uso de Dashboard APEIM. enero 19, 2019, de Asociación Peruana de Empresas de Inteligencia de Mercados Sitio web: <http://apeim.com.pe/dashboard-nse/>
- Ávila, N., Antúnez, N. & Acaso, M. (2011). La educación artística en el contexto hospitalario en España: Formación, investigación y evaluación de especialistas en el área. *Revista de Formación del Profesorado e Investigación Educativa*, 24, pp. 65- 76.
- Baptista, A., Camilo, C., Becalli, M., Santos, I., de Almeida, J., Brites, R. & Fernández, E. (2016). A qué se refiere la gente cuando informa que son felices o que están satisfechos con la vida. *Anales de Psicología*, 32, pp. 803-809. Doi: 10.6018
- Bareiro, J. (2013). Heidegger y Winnicott: transmisión cultural y creatividad. *Revista de Psicoanálisis*. 14, pp. 5-22.
- Bell, J. (2005). Doing your research Project. A guide for first-time researches in education, health and social sciences. Maidenhead: Open University Press.
- Bellido, J. (2013). La pintura como expresión de lo interior (tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Okuda, M. & Gómez-Restrepo, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34, pp. 118-124.
- Bolger, A., Lohe, M. & Usadel, B. (2014) Trimmomatic: A Flexible Read Trimming Tool for Illumina NGS Data. URL <http://www.usadellab.org/cms/index.php>.
- Bouaziz, N. (2016). *The child's voice through drawings in cross-cultural psychotherapy. [La voix de l'enfant au travers de ses dessins en psychothérapie transculturelle]*. *Soins Pédiatrie/Puericulture*, 37, pp. 17-19. Doi:10.1016
- Boyatzis, R. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Thousand Oaks, Canada: Sage.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology*, 3, pp. 77-101.
- Burset, S., Calderón, D. & Gustems, J. (2016). Proyectos artísticos interdisciplinarios: la creación al servicio del bienestar. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Cabello, G. (2007). Arte y Psicoanálisis. *Intersubjetivo*, 8, pp. 153-162.
- Cabrera, A. (2015). Danza, bienestar y emociones positivas una mirada desde la psicología positiva (tesis de licenciatura). Universidad de la República, Montevideo.

- Cerda, M. (2012). Psicología Humanista y Psicología Transpersonal: similitudes y diferencias. Cielo Azulado. Psicología y Psicoterapia Humanista y Transpersonal pp. 13-76. Santiago: RIL editores.
- Chilton, G. (2013). *Art Therapy and Flow: A Review of the Literature and Applications*. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 30, pp. 64-70. Doi: 10.1080/07421656.2013.787211
- Compton, B. (2016). *Children use art, puppetry to express themselves*. *Health Progress (Saint Louis, Mo.)*, 97, pp. 86-87. Retrieved from www.scopus.com
- Cordero, I. (2012). El dolor y el arte... un acercamiento a la realidad. *Revista Cubana de Anestesiología y Reanimación*, 11, pp. 5-18.
- Costa, L., Zanella, A., & Fonseca, T. (2016). *Social psychology and arts: Contributions of the journal psychology & society to the field*. [Psicologia social e arte: Contribuições da revista Psicologia & Sociedade ao campo Social] *Psicologia e Sociedade*, 28, pp. 604-615. Doi:10.1590
- Creswell, J W. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing among Five Approaches*. Canadá: SAGE Publications.
- Cruz, A. (2015). La subjetividad femenina actual a través de la obra de tres cantautoras peruanas: Pamela Rodríguez, Daniella Saettone y Magali Luque (tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Csikszentmihalyi M. (2014). *Toward a Psychology of Optimal Experience*. Flow and the Foundations of Positive Psychology. Springer, Dordrecht. Doi: 10.1007/978-94-017-9088-8_14
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Netherlands: Spring Netherlands.
- Cuadra L., & Florenzano U. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12, pp. 83-96. Doi:10.5354/0719-0581.2012.17380
- Cyrulnik, B. & Anaut, M. (2014). ¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida. Barcelona: Gedisa.
- Diener, E. (2000). *Subjective wellbeing: The science of happiness and a proposal for a national index*. *American Psychologist*. 55, pp. 34 – 43.
- Diener, E., Lucas, R. & Oishi, S. (2018). *Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being*. *Collabra Psychol*, 4, pp.2-78. Doi: 10.1525/collabra.115.
- Domínguez, R. & Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21, pp. 660-679.
- Dozio, E. (2016). *Drawing with children in situations of war*. [Le dessin avec les enfants en situation de guerre] *Soins Pédiatrie/Puericulture*, 37, pp. 24-26. Doi:10.1016
- Emmanuel, E. (2016). *Creative art: a means of 'seeing' for learning*. *Australian Nursing & Midwifery Journal*, 23, p. 46. Retrieved from www.scopus.com
- Espinoza, Z. (2017). Sobre arte y trascendencia: educar desde la cultura más allá de ella. *Naturaleza y Libertad*, 9, pp. 159-183.
- Flick, U. (2012) *Introducción Investigación Cualitativa*. Madrid: Morata

- Frankl, V. (2007) Las raíces de la logoterapia. Escritos juveniles, Barcelona: Herder.
- Fromm, E. (2015). El corazón del hombre: su potencia para el bien y para el mal. USA: Fondo De Cultura Económica.
- Lawton, R. & Fujiwara, D. (2016). *Happier and more satisfied? Creative occupations and subjective wellbeing in the United Kingdom*. Psychosociological Issues in Human Resource Management. 4, pp. 50–74.
- Garifullina, A. & Bashinova, S. (2017). *The art of haiku as a mean of multicultural training of children in pre-school education*. Espacios, 38, p. 23. Retrieved from www.scopus.com
- González, J & Nahoul, V. (2008). Psicología Psicoanalítica del arte. México DF: Editorial Manual Moderno
- González, W. (2016). Bienestar y Felicidad a través de la danza : un movimiento interno/externo que aporta a la calidad de vida (tesis de licenciatura). Universidad de la República, Uruguay.
- González-Rey, F. (2006). Investigación Cualitativa y Subjetividad. Guatemala: Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala.
- González-Rey, F. (2008). Psicología y arte: razones teóricas y epistemológicas de un desencuentro. (Tesis de licenciatura). *Revista de la Facultad de Psicología*, 3, pp. 140-159.
- Gray, M. & Richards, M. (2017). Out of darkness, light: Drawing and painting by Margeaux Gray. *AMA Journal of Ethics*, 19, pp. 107-109. Doi:10.1001
- Grinnell, R., Unrau, A. & Williams, M. (2005). *Scientific inquiry and social work*. Nueva York: Oxford University Press.
- Gurdián-Fernández, A. (2007). El paradigma cualitativo en la investigación socio-educativa. San José: IDER.
- Gutiérrez, M. (2014). Creación artística y psicoanálisis. *Revista uruguaya de Psicoanálisis*, 118, pp. 122-135
- Holliday, R. (2016). *We Got Your Back: Patient Advocacy Through Art*. *AMA Journal of Ethics*, 18, pp. 63-68. Recuperado de: www.amajournalofethics.org
- Jiménez, M. (2015). Experiencias de flow en niños y jóvenes: influencias en distintos indicadores de rendimiento y bienestar (tesis de doctorado). Universidad de Granada, Granada, España.
- Kleeberg, F. & Ramos, J. (2009). Aplicación de las técnicas de muestreo en los negocios y la industria. *Ingeniería Industrial*, 27, pp. 11-40.
- Koch, S. (2017). *Arts and health: Active factors and a theory framework of embodied aesthetics*. *Arts in Psychotherapy*, 54, pp. 85-91. Doi:10.1016/j.aip.2017.02.002
- Laca, F. (2015). El largo camino hacia el estudio científico de la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo. *Pensamiento Americano*, 8, pp. 27-40.
- Lambert, C. (2006). Edmund Husserl: la idea de la fenomenología. *Teología y vida*, 47, pp. 517-529. Doi: 10.4067/S0049-34492006000300008
- Leavy, P. (2014). *The Oxford Handbook of Qualitative Research*. New York: Oxford Library of Psychology.
- Leverrier, J., Titia, A., & Mouchenik, Y. (2016). *The drawing as a therapeutic mediation tool for gifted children*. [Le dessin comme médiation thérapeutique pour les enfants

- intellectuellement précoces*]. *Soins Pédiatrie/Puericulture*, 37, pp. 27-28.
Doi:10.1016/j.spp.2016.01.006
- Lobos, A. (2016). Del fenómeno catártico en Nietzsche (tesis de licenciatura). Universidad de Chile, Santiago de Chile.
- Lomas, T. (2016). *Positive art: Artistic expression and appreciation as an exemplary vehicle for flourishing*. *Review of General Psychology*, 20, pp. 171-182. Doi:10.1037/gpr0000073
- López, L., Lina, F. & Lina, L. (2014). El dolor y su expresión en las artes. *Revista Mexicana de Anestesiología*, 37, pp. 91-100.
- Loza, C. (2006). Psicoanálisis, arte e interpretación. *Anuario de Psicología Clínica y de Salud*, 2, pp. 57-64.
- Lupano, M. & Castro, A. (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4, pp. 43-56.
- Martínez, M. (2004). Ciencia y Arte en la metodología cualitativa. México D.F: Trillas.
- Martín, P., Potočník, K., & Frás, A. (2017). *Determinants of students' innovation in higher education*. *Studies in Higher Education*, 42, pp. 1229-1243.
Doi:10.1080/03075079.2015.1087993
- Martínez-Salgado, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 17, pp. 613-619.
- Mecouch, G. (2016). *Jung's lament*. *Psychological Perspectives*, 59, pp. 376-390.
Doi:10.1080/00332925.2016.1202686
- Menza, A., Sierra, E. & Sánchez, W. (2016). La ilustración: dilucidación y proceso creativo. *Revista Kepes*, 13, 265-296. Doi: 10.17151/kepes.2016.13.13.12
- Messler, J. (2016). *A Review of Mended by the Muse: Creative Transformations of Trauma*, by Sophia Richman. *Psychoanalytic Perspectives*. 13, pp. 230-235, Doi: 10.1080/1551806X.2016.1156436
- Mieles, M., Tonon, G., & Alvarado, S. (2012). Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social. *Universitas humanística*, 74, pp. 195-225.
- Monseré, A. (2016). *The charge from psychology and art's definition*. *Theoria*, 82, pp. 256-273.
Doi:10.1111/theo.12093
- Montero, M. (2004). Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos. Buenos Aires: Paidós.
- Moreno, V. (2014). Ser humano: Ser-en-la-existencia. *Tesis Psicológica*, 9, pp. 64-77.
- Morrison, P. & Weckroth, M. (2018). *Human values, subjective well-being and the metropolitan region*. *Regional Studies*, 52, pp. 325-337. Doi: 10.1080/00343404.2017.1331036
- Nemirovsky, L. & Mello, R. (2017). El proceso creativo de Sol Abadi en la obra Nómades. *Revista Estúdio*, 8, pp. 145-152
- Nordmarker, A., Hjärthag, F., Perrin-Wallqvist, R., & Archer, T. (2016). *The roles of gender and personality factors in vandalism and scrawl-graffiti among swedish adolescents*. *PsyCh Journal*, 5, pp. 180-190. Doi:10.1002/pchj.133

- Noreña, A., Alcaraz, N., Rojas, J., & Rebolledo, D. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa.
- O'Hara, M. (2016). *Natalie Rogers: Artist, healer, Activist—1927-2015*. Journal of Humanistic Psychology, 56, pp. 561-566. Doi:10.1177/0022167816639420
- Oblitas, A. (2008). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *Av. Psicol*, 16, pp. 9-38.
- Olivera, M. & Simkin, H. (2016). Factores de la personalidad y su relación con el bienestar subjetivo y psicológico. *Hologramática*, 6, pp. 77-96.
- Oster, J., Moser, A., Danner-Weinberger, A. & Von Wietersheim, J. (2016). *Helpful factors of ambulant art therapy in the group and changes of experiences in psychosomatic patients. [Wirkfaktoren ambulanter Kunsttherapie in der Gruppe und Veränderungen im Erleben psychosomatischer Patienten]*. *PPmP Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 66, pp. 82-87. Doi:10.1055/s-0035-1569408
- Palacios, A. (2009). El arte comunitario: origen y evolución de las prácticas artísticas colaborativas. *Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 4, pp. 197-211.
- Pascucci, M. (2015). Los jóvenes universitarios y el ocio. *European Scientific Journal*, 1, pp. 1857 – 7881.
- Pastén, C. (2015). Libertad en el existencialismo, en la psicología humanista y en la psicología transpersonal: análisis de similitudes y diferencias (tesis de licenciatura). Universidad de Chile, Santiago de Chile.
- Peralta, N. & Roselli, N. (2016). Conflicto sociocognitivo e intersubjetividad: análisis de las interacciones verbales en situaciones de aprendizaje colaborativo. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 6, pp. 90-113.
- Poget, M., Bouaziz, N., & Apter, G. (2016). *Stories and drawings by children after the 2015 terrorist attacks in paris. [Récits et dessins d'enfants après les attentats de 2015 à Paris]* *Soins Pédiatrie/Puericulture*, 37, pp. 32-34. Doi:10.1016/j.spp.2016.01.008
- Proyer, R., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2016). *Nine beautiful things: A self-administered online positive psychology intervention on the beauty in nature, arts, and behaviors increases happiness and ameliorates depressive symptoms*. *Personality and Individual Differences*, 94, pp.189-193. Doi:10.1016/j.paid.2016.01.028
- Rada, D. (2006). Credibilidad, Transferibilidad y Confirmabilidad en Investigación Cualitativa. *Revista Ipasme*.
- Romo, M. (2005). Creatividad como un sistema caótico. Madrid: universidad autónoma.
- Romo, M., Sánchez, M., & Alfonso, V. (2017). Creatividad y personalidad a través de dominios: una revisión crítica. *Anuario de Psicología*, 47, pp. 57-69.
- Salanova, M. & Llorens, S. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Papeles del Psicólogo*, 37, pp. 161-164.
- Sánchez, M. (2015). La intuición y las emociones positivas en el proceso creativo artístico (tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, España.
- Santos, A. P. (2002). Él firma «Orlando». (Brevisima presentación de la pintura de un artista cubano). *Islas*, 44132, pp. 3-5.

- Sartre, J.-P. (2008). *El ser y la nada: Ensayo de ontología fenomenológica*. Buenos Aires: Losada.
- Sassenfeld, A. (2015). *El desarrollo humano en la psicología jungiana: Teoría e implicancias clínicas* (tesis de licenciatura). Universidad de Chile, Santiago de Chile.
- Schwartz, S., & Sortheix, F. (2018). *Values and subjective well-being*. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Seligman, M. (2008). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M. (2012). *La vida que florece*. Buenos Aires: Ediciones B.
- Seligman, M. (2016). *Florecer: la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México, D.F.: Océano de México S.A.
- Sierra, M. (2009). Los sueños de Sigmund Freud. *Historia y Grafía*, 33, pp. 5-111.
- Soler, J., Aparicio, L., Días, O., Escolano, E. & Rodríguez, A. (2016). *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Zaragoza: Ediciones Universidad San Jorge.
- Tarling, J. (2016). *Could flow psychology change the way we think about vocational learning and stem the tide of poor wellbeing affecting our students? ask the students, they'll tell you*. *Research in Post-Compulsory Education*, 21, pp. 302-305. Doi:10.1080/13596748.2016.1195171
- Thomaes, S., Sedikides, C., Van Den Bos, N., Hutteman, R. & Reijntjes, A. (2017). *Happy To Be "Me?" Authenticity, Psychological Need Satisfaction, and Subjective Well-Being in Adolescence*. *Society for Research in Child Development*, 88, pp. 1045-1056. Doi: 10.1111/cdev.12867
- Vanegas, M., Gonzáles, M. & Cantú, R. (2016). Regulación del estrés y emociones con actividades gráficas y narrativa expresiva. *Revista de Psicología*, 34, pp. 293-312.
- Varela, M. & Villalobos, L. (2014). Del arte a la locura y de la locura al arte: la expresión genial de la patología. *WIMBLU*, 9, pp. 45-59.
- Vasilachis, I. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Sagrafic. España.
- Velasco, P., Villanueva, G., Rivera, S. & Díaz, R. (2016). Redefiniendo la felicidad: frecuencia versus intensidad. *Acta de Investigación Psicológica*, 6, pp. 2527-2533. Doi: 10.1016/j.aiprr.2016.07.002
- Velásquez, B., Remolina, N. & Calle, M. (2010). La creatividad como práctica para el desarrollo del cerebro total. *Tabula Rasa*, 13, pp. 321-338.
- Velázquez, B., Remolina, N. & Calle, M. (2009). El cerebro que aprende. *Tabula Rasa*, 11, pp. 329-347. 2017, septiembre 26, De ResearchGate Base de datos.
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27, pp. 3-8.
- Winnicott, D. (1971). *Realidad y juego*. Argentina: Gedisa, S.A.
- Wang, J., Yang, J. & Xue, Y. (2017). *Subjective well-being, knowledge sharing and individual innovation behaviour: The moderating role of absorptive capacity*. *Leadership & Organization Development Journal*, 38, pp. 1110-1127. Doi:10.1108/LODJ-10-2015-0235

- Wark, C., & Nannini, S. (2017). *Cover images: Flow visualization. Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 21, pp. 113-116. Retrieved from www.scopus.com
- Zapata, A. (2017). Bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios que realizan danzas folklóricas (tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Zichi, C. & Omery, A. (2003). Asuntos Críticos en los métodos de investigación cualitativa. Universidad de Antioquia, Colombia.