

**Significados y experiencias de un grupo de estudiantes de la Corporación Universitaria
Minuto de Dios, con su participación en talleres de arte y su relación con el
bienestar psicológico**

Trabajo de investigación para optar por el título de Psicóloga

Autor: Daysi Katherine Carvajal Castillo

ID: 843124

Edward Johnn Silva Giraldo

Director

Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO
Rectoría Bogotá, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Programa de Psicología modalidad Distancia

Fecha 27 de abril de 2026

Resumen

Introducción:

Esta investigación se desarrolla bajo un enfoque cualitativo fenomenológico. El objetivo principal es comprender los significados y experiencias de un grupo de participantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios en talleres de artes plásticas y su relación con el bienestar psicológico. El estudio explora cómo frente a los retos de la vida cotidiana como la hiperconectividad, la individualidad y el estrés, las experiencias que tienen generan influencia.

Método:

El instrumento para la recolección de información fue la entrevista a profundidad semiestructurada realizada a cuatro participantes, la información fue analizada de manera artesanal utilizando diagrama de red que facilitó la identificación de las categorías emergentes, el análisis tuvo un proceso de triangulación al contrastar la observación realizada y la verificación contra los diarios de campo.

Resultados:

Se identificaron cuatro categorías emergentes fundamentales. El "Espacio Seguro" emergió como la categoría principal y habilitadora, significada como un entorno inclusivo, flexible y libre de juicios que facilita la afiliación y fomenta el desarrollo de habilidades para alcanzar la dignidad humana (Nussbaum). En él, los estudiantes experimentan el "Engagement", perdiendo la noción del tiempo en una experiencia óptima. Como experiencias unánimes, surgió la categoría "Canalizador", donde el arte actúa como mecanismo de catarsis y comunicación canalizando las emociones. Además, se evidenció un "Apoyo en la gestión emocional" liderado por la docente, facilitando la resiliencia y la reestructuración cognitiva ante

el error, y por último la "Construcción de relaciones positivas" permitiendo tener interacciones con un grupo que aporta en el bienestar de tipo social.

Conclusiones:

Se valida la Tesis de investigación, confirmando que el taller de artes es un motor generador de experiencias significativas y facilita como lo sugiere la psicología positiva el desarrollo de sus pilares PERMA (Seligman). El arte se identifica como un instrumento potente de comunicación y descarga emocional que impacta la vida cotidiana mediante la creación de nuevos hábitos, el fomento de la contemplación ante el estrés y la evitación del aislamiento virtual. La principal contribución es el reconocimiento del taller como un espacio cultural que ayuda a los participantes en el logro de un bienestar psicológico y el desarrollo de habilidades más allá de lo técnico.

Palabras clave:

Artes plásticas, bienestar psicológico, taller cultural, taller de Artes

Abstract

Introduction:

This research is developed under a qualitative approach with a phenomenological focus. The main objective is to understand the meanings and experiences of a group of participants from the Corporación Universitaria Minuto de Dios in visual arts workshops and their relationship with psychological well-being. The study explores how, in the face of daily life challenges such as hyperconnectivity, individuality, and stress, the experiences they have generate an influence..

Method:

The instrument for data collection consisted of semi-structured in-depth interviews conducted with four participants. The information was analyzed in a handcrafted manner using a network diagram that facilitated the identification of emerging categories.

Results:

Four fundamental emerging categories were identified. "Safe Space" emerged as the primary and enabling category, signified as an inclusive, flexible, and judgment-free environment that facilitates affiliation and promotes the development of skills to achieve human dignity (Nussbaum). Within it, students experience "Engagement", losing track of time in an optimal experience. As unanimous experiences, the category "Channeler" arose, where art acts as a mechanism for catharsis and communication by channeling emotions. Additionally, there was evidence of "Support in emotional management" led by the teacher, facilitating resilience and cognitive restructuring in the face of error, and finally, the "Construction of positive relationships" allowing for interactions with a group that contributes to social well-being.

Conclusions:

The research thesis is validated, confirming that the arts workshop is a motor for generating meaningful experiences and facilitates, as suggested by positive psychology, the development of its PERMA pillars (Seligman). Art is identified as a powerful instrument for communication and emotional discharge that impacts daily life through the creation of new habits, the promotion of contemplation in the face of stress, and the avoidance of virtual isolation. The main contribution is the recognition of the workshop as a cultural space that helps participants achieve psychological well-being and the development of skills beyond the technical.

Keywords:

Visual arts, psychological well-being, cultural workshop, arts workshop.

Contenido

Resumen	2
Abstract	4
Introducción	7
Justificación.....	9
Planteamiento del problema.....	12
Objetivos	17
Objetivos específicos	17
Marco teórico y empírico	18
Hipótesis	26
Hipótesis de investigación	26
Hipótesis de trabajo	26
Marco Metodológico.....	27
Línea de investigación	27
Diseño	28
Participantes	28
Instrumentos	31
Procedimiento.....	32
Plan de análisis.....	33
Resultados	36
Consideraciones éticas	39
Discusión	41
Conclusiones.....	43
Referencias	45
Anexos	48

Lista de figuras

Diagrama1. Diagrama de Red categorías emergentes

Lista de tablas

Tabla1. Matriz de participantes

Introducción

El presente documento de investigación está enfocado bajo un enfoque de investigación cualitativa, sus análisis están contruidos desde la perspectiva fenomenológica, el interés principal es comprender los significados que los participantes al taller de artes plásticas que ofrece la Corporación Universitaria como espacio formativo alternativo a las carreras que se encuentran cursando los estudiantes. Cabe anotar que la participación a estos talleres es totalmente voluntaria y que el programa permite alta flexibilidad en el desarrollo y la técnica artística que desee trabajarse, lo que se convierte en un lugar seguro para la construcción artística.

Este estudio se enmarca en la psicología social que según la define el pionero W. Allport desde 1935, estudia la relación de la persona con su entorno social considerando que existe una influencia que tiene el entorno sea real o imaginario en los procesos psicológicos de la persona (conducta, sentimientos y pensamientos) (Allport, 1935, como se citó en Morales et al., 2007, p. 6).

Para esta investigación desde la psicología social se considerará entre otros aspectos la identidad social generada por parte de los estudiantes que asisten a estas clases, que según Tajfel se relaciona con saber que se pertenece a un grupo y a los sentimientos y evaluación que produce su pertenencia al grupo social (Tajfel, como se citó en Morales et al., 2007).

La investigación tiene como propósito explorar los significados y experiencias que los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios les genera su participación en los talleres de arte y su salud mental. El documento se encuentra estructurado con capítulos que se destacan especialmente porque marcan la ruta de esta investigación, en primer lugar, con la identificación del problema a investigar y los objetivos de la misma. Con la claridad de la ruta a seguir, se encuentra el marco teórico que apoyó el desarrollo de la investigación como base

empírica que fundamenta el análisis y procesamiento de la información recopilada. Como tercer capítulo fundamental se evidencia la construcción de la hipótesis que se decide evaluar y la definición metodológica de la investigación. Como última sección se encuentra el análisis de los resultados y algunas conclusiones.

Justificación

La Corporación Universitaria Minuto de Dios dentro de su programa de bienestar ofrece a los estudiantes talleres que permiten apoyar la formación integral, uno de ellos el taller de Artes Plásticas, al cual acuden estudiantes de diferentes carreras. Con la participación de estos talleres se construyen vivencias significativas que tienen impacto en su bienestar psicológico, convirtiéndose en una estrategia de afrontamiento de diferentes retos tanto académicos como personales o laborales.

Teniendo en cuenta que las instituciones universitarias cada vez se preocupan más por el bienestar en salud mental de sus estudiantes, los talleres de arte surgen como una estrategia ideal para trabajar efectivamente en este sentido.

Este trabajo no es aislado, el gobierno nacional a través de su Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes (Minculturas, 2025) , ha trazado un Plan Nacional de Cultura para 2024 al 2038. En su Línea 3 “Espacios de la cultura” busca comprometer a los diferentes sectores en la creación de espacios culturales, dentro de sus estrategias se destaca el fortalecimiento en el uso de espacios como coliseos e instituciones educativas para desarrollar las actividades artísticas (Minculturas, 2025).

La Línea 4 “Articulación con los procesos educativos” pretende integrar la formación artística con la formación tradicional con el objetivo de tener una formación integral. Como estrategias relacionadas se destacan el fomento de la educación artística para el desarrollo integral y el pensamiento crítico y la implementación de acciones que permitan cerrar las brechas de oferta educativa relacionadas con las actividades artísticas.

De manera complementaria y en concordancia con esta línea la legislación también avanza respondiendo a las diferentes situaciones que afrontan los estudiantes, la Ley 2555 del 2025 conocida como “Artes al Aula” busca que en las aulas se logre a través del arte desarrollar competencias de expresión, creatividad y permitir la exploración cultural, destacando la importancia en el desarrollo socioemocional de los estudiantes de los niveles de educación preescolar hasta educación media, esta ley es realmente relevante dado que reconoce el arte como mecanismo transformador en la educación y en la formación del individuo.

Uno de sus principales objetivos es promover la convivencia y la cultura de paz y reconoce como derecho la educación artística para los estudiantes, se convierte en el abre bocas para pretender seguir desarrollando estas habilidades a nivel universitario.

Por otra parte, la Ley 2503 de 2025 que implementa la cátedra de Educación Emocional y que abarca los niveles de formación desde preescolar hasta media, destaca la necesidad de involucrar en el proceso formativo la gestión emocional, desarrollo de autonomía y asertividad en la toma de decisiones, creación de relaciones constructivas, manejo de los conflictos, respeto por la individualidad propia y la de otros. Adicionalmente, la identificación de los factores de riesgo sobre los límites personales que pueden prevenir la violencia sexual.

Hace una invitación a la participación de todos los actores del proceso académico capacitando a los docentes, cuidadores, trabajadores sociales y orientadores para que tengan herramientas para realizar un proceso formativo que tiene alcance a padres, madres, cuidadores y estudiantes.

Finalmente, la Ley 2460 de 2025, conocida como la Ley de Salud Mental, consagra el derecho a la salud mental y prioriza en la población joven (niños, niñas, adolescentes y jóvenes) el desarrollo de estrategias de promoción y prevención que permitan minimizar los riesgos psicosociales, instrumentalizando entre otras a las instituciones educativas para ello.

Con estos referentes, surge entonces la necesidad de acercarnos a los estudiantes mediante una investigación de tipo cualitativa que permita comprender los significados que le dan los estudiantes que participan en los talleres de artes plásticas para conocer cómo influye la participación en su salud mental.

Esta comprensión no solo contribuirá en la reflexión sobre la relación entre el arte y el bienestar psicológico que ampliamente se ha investigado, sino que servirá para dar una visión cercana sobre las experiencias que el grupo de estudiantes han percibido esto no solo con el propósito de divulgarlo, sino que este tipo de experiencias puedan motivar a nuevos estudiantes que dentro de su etapa de formación se identifiquen con proyectos similares y participen en este tipo de espacios.

Planteamiento del problema

De cara a estas realidades, el gobierno nacional ha actualizado la “política pública en el campo de la salud mental” en el Decreto 729 de 2025, entre sus pilares y accionables encontramos que establece fortalecer la salud mental bajo la estrategia centrada en las personas, familia y comunidad promoviendo relaciones equitativas y la corresponsabilidad (comunidad y otros sectores).

En línea con esta situación, es fundamental identificar espacios culturales que faciliten a la población con un riesgo mayor combatir el aislamiento social y las dificultades para afrontar los problemas de una manera asertiva.

La Dirección de Bienestar, Asuntos Estudiantiles del área de desarrollo cultural habilita espacios que permiten desarrollar habilidades artísticas como técnica vocal, expresión en público, teatro, danza, etc. De miércoles a sábado se ofrece el taller de artes plásticas liderado por la profesora Yenni Sanabria, allí estudiantes de diferentes carreras y modalidades (presencial y distancia) se reúnen para compartir en este espacio el desarrollo de sus habilidades artísticas, cada uno comparte desde sus realidades no solo académicas, sino familiares, personales y socioeconómicas.

En este espacio cultural confluyen estudiantes con diferentes edades, metas y gustos, esta diversidad reunida en torno a la creación artística nos hace preguntarnos ¿Qué significados y experiencias se construyen en un grupo de estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, al participar en talleres de arte y su relación con el bienestar psicológico?

Conocer la respuesta contribuye en la construcción del conocimiento social e individual que permita valorar e impulsar los espacios de construcción colectiva dentro de la comunidad educativa y facilitando que los estudiantes tengan alternativas de afrontamiento a diferentes situaciones que impacten su bienestar psicológico.

Al respecto encontramos que previamente se han adelantado investigaciones relacionadas las cuales referenciaremos para entender el punto de partida de esta investigación.

En la Universidad Externado de Colombia , Sánchez Rojas (2024) realizó una investigación titulada *El Arte en las Prácticas Culturales y su Influencia en la Salud Mental de los Universitarios*, similar a esta propuesta que abarcaron las prácticas culturales y artísticas que se daban cuando se participaba en los programas de Bienestar Universitario que ofrece la universidad con el dibujo, baile salsa y la música. Se analizaron las prácticas. Utilizando un enfoque cualitativo y con el diseño fenomenológico buscaba establecer las experiencias de las 3 dimensiones del arte, determinando tres hipótesis:

Bajo la mirada personal y adicionalmente la participación de 15 estudiantes y 3 docentes se identifica que las prácticas culturales si contribuyen al bienestar de los estudiantes de manera integral, porque se desarrolla la creatividad, la concentración, la responsabilidad y la disciplina.

De otra parte, se identifica que con la participación en estos grupos hace que los estudiantes pertenezcan a grupos y esto les permita fortalecer su interacción y establezcan vínculos que pueden servir de apoyo en algunas situaciones. (Sánchez Rojas, 2024).

Finalmente nos muestra que si bien las prácticas contribuyen en la salud mental de manera muy positiva en el apoyo a situaciones de malestar destacando dimensiones personales relacionadas con la identificación o afianzamiento de pasiones y la construcción de

grupos sociales y el establecimiento de relaciones estrechas entre compañeros y docentes, no rempazan otros espacios de atención de los estudiantes como las consultas de psicología.

La Revista *Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* presenta una investigación de Zapata-Martínez et al. (2024) titulada *Salud mental en jóvenes universitarios: reflexiones sobre familia, cuerpo y emociones*, con un grupo de jóvenes entre los 17 a 26 años de la Alianza del Sistema Universitario de Manizales, con el objetivo de reflexionar sobre la participación de la familia, el cuerpo, las emociones y la espiritualidad en la salud mental de los jóvenes.

La investigación encontró que los lazos sociales son fundamentales para la salud mental porque contribuyen en lo emocional, el apoyo y el acompañamiento en especial en los procesos de interacción con el otro.

Determina especialmente el caso de la familia como un factor que puede apoyar en la salud mental o por el contrario afectarla y esto depende de cómo sean sus dinámicas.

Referente a la espiritualidad la relaciona con la necesidad de trascender y por ello la conexión familiar es relevante.

Es fundamental que los jóvenes encuentren en sus universidades estrategias para desarrollar estas habilidades emocionales que le permitan su gestión adecuada, pero ellas se deben relacionar con su vida familiar.

En el ámbito internacional, Chaves y Bang (2019) en un proyecto de la Universidad de Buenos Aires, titulado *Arte, juego y salud mental: Construyendo saberes entre docentes, referentes comunitarios y estudiantes a partir de un proyecto de extensión universitaria* se encuentra el proceso realizado en un voluntariado de estudiantes y docentes universitarios para planificar proyectos artísticos callejeros y juegos en espacios públicos concluyendo la

importancia de una relación cercana con los docentes y la creación colectiva frente a las problemáticas psicosociales.

En Chile la investigación de la Facultad de Educación y Ciencias Sociales de la Universidad Central de Chile titulada Investigando el Potencial Transformador de las Artes Visuales en Estudiantes Universitarios de la Región de Los Lagos, realizada desde el enfoque cualitativo buscaba comprender e interpretar las experiencias emocionales de los participantes a el taller artístico.

Por otra parte, Agüero Caro (2024) con una muestra de aproximadamente de 20 estudiantes de carreras de pregrado de la Universidad San Sebastián, con edades entre 18 a 23 años inscritos al taller de artes visuales concluye que este espacio cultural evolucionó de ser una simple actividad extracurricular a convertirse en un “territorio seguro”. También se encontró que el proceso creativo permitía exteriorizar, facilitó la comunicación y la transformación personal de algunos de los participantes.

Adicionalmente, el documento *Las Artes Visuales Como Herramienta Para Gestionar Emociones; Una Muestra Personal En Torno A Un Proceso de Arteterapia*, Baeza (2024), plantea el problema del estrés que sufren los alumnos universitarios en Chile, basados en la Encuesta Nacional de Salud Mental Universitaria de Chile que indica que el 54% de los estudiantes encuestados sufre de estrés y señala que uno de los factores es el académico, adicionalmente se sustenta en estadísticas proporcionadas por las Universidades Andrés Bello y de las Américas, que indican que el 57% presentan síntomas de estrés y esto lo propone contrarrestar con la Arte Terapia.

Como objetivo general, se plantea visualizar un proceso personal en donde utilizó la arteterapia para gestión de sus emociones.

En los objetivos específicos se centró en la recopilación de imágenes y el registro de su experiencia y diseñó una revista digital que socializa la arteterapia en espacios educativos.

El método que fue utilizado fue biográfico con contexto de la metodología cualitativa.

Las conclusiones de este documento se señalan que gracias a la flexibilidad que le brinda el desarrollo de arte terapia es posible combatir la rigidez de los procesos académicos permitiendo una posibilidad de expresar emociones de manera saludable, por otra parte. Al desarrollar la cartilla la autora señala que le fue posible dar a conocer la eficacia de esta estrategia al igual que promete dar a conocer estrategias aplicables incluso en el aula.

Al construir la cartilla también evidenció como los docentes juegan un papel fundamental en la identificación de situaciones particulares de los estudiantes por ello la necesidad de que sean empáticos. Nos explica como la Arteterapia se puede convertir en un camino muy útil para abordar las situaciones como por ejemplo el estrés académico o cualquier otra psicopatología que enfrentan los estudiantes universitarios como lo es la autora del documento que menciona fue algo que le salvó la vida, por lo que se deberían ofrecer este tipo de clases de apoyo y no ser una excepción lo que le ocurrió a ella.

Finalmente, Sanchez Rojas (2024) en el documento El Arte en las Prácticas Culturales y su Influencia en la Salud Mental de los Universitarios nos muestra desde un enfoque fenomenológico cual fue la experiencia del investigador, las narraciones de los estudiantes y los relatos de los profesores concluye cinco dimensiones que impactan la salud mental en los estudiantes. Los vínculos, la motivación, la adaptación, el desarrollo de habilidades y lo que más hace sentido para nuestra investigación es la relación con la relajación y regulación emocional aspectos relacionados con la capacidad de desestresarse, dar manejo a la tensión y permite liberar la mente. Si bien estos espacios no rempazan un apoyo psicológico, son

complementarios concluyendo que estas prácticas culturales tienen influencia positiva y significativa en la salud mental de los estudiantes.

Objetivos

Comprender los significados y experiencias de un grupo de estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios en torno a su participación en talleres de arte y su relación con el bienestar psicológico.

Objetivos específicos

1. Conocer las experiencias vividas por los estudiantes durante su participación en los talleres de arte.
2. Identificar los significados que los estudiantes atribuyen a los talleres de arte en relación con su bienestar psicológico.
3. Analizar cómo los estudiantes relacionan sus experiencias en los talleres de arte con cambios percibidos a nivel general en su vida cotidiana.

Marco teórico y empírico

Esta investigación tiene como foco el entender las experiencias y significados que se generan al asistir a los talleres de artes y su relación con el bienestar psicológico, para lograrlo es fundamental considerar aspectos relacionados específicamente con el arte, pero también teorías psicológicas que podrán guiarla y servirán como base en el proceso de revisión, interpretación de resultados de manera adecuada. En especial dentro de las teorías se destaca la psicología positiva.

Salud Mental

Como lo documentan en el texto Retos y Oportunidades de la Psicología en el siglo XXI, desde la psicología posibilita al individuo desarrollarse en todas las áreas. Sobre la misma pueden realizarse acciones preventivas e intervenciones. Abarca el bienestar objetivo, las capacidades intelectuales y emocionales, la autorrealización y la autonomía entre otras. Un trabajo arduo e intersectorial por parte de las comunidades para establecer medidas de autocuidado que busquen el bien comunitario e individual (Cátedra Mercedes Rodrigo, 2022).

Como mecanismos de afrontamiento, en los procesos individuales se encuentra los recursos de afrontamiento y las potencialidades. De el mismo modo, las instituciones de educación procurando la protección de problemáticas psicológicas.

Bienestar

Según Seligman(2011) padre de la psicología positiva es un estado integral que no solo implica tener ausencia de enfermedad. Se dimensiona mucho más allá considerándola la base de esta psicología porque su propósito es el florecimiento, por ello se planteó la teoría de bienestar vista como un constructo, su meta es florecer más con el incremento de estos los pilares de esta teoría, la cual se compone permite que al integrarlos se logre su definición (emoción positiva, compromiso, sentido, relaciones positivas, significado y logro). A estos

elementos los ha llamado con la nemotecnia PERMA (positive emotion, engagement, positive relationships, meaning, accomplishments).

Emoción Positiva (P): La vida placentera, lo que genera felicidad y satisfacción con la vida.

Compromiso (E): El que contribuye al bienestar, se busca por sí mismo y se mide de manera independiente.

Relaciones Positivas (R): Esta ligado con los otros, los actos de bondad y el compartir con otros puede dar un gran bienestar.

Significado (M): Este contribuye al bienestar, se busca por sí mismo y él se defiende con alta motivación, este sentido puede evolucionar durante el tiempo.

Logro (A): Es algo que las personas persiguen por placer, crecimiento y bienestar, es algo que deriva de realizar y dominar sus tareas.

Cada uno de estos elementos apoya en el logro del bienestar, la medición de algunos elementos es subjetiva como lo son la emoción positiva, el compromiso y sentido; los otros elementos pueden medirse de manera objetiva. Adicional a esos pilares, la Psicología Positiva nos habla de que la meta es florecer y esto implica contar con mínimo tres características adicionales. Características adicionales: Autoestima, Optimismo, Resiliencia, Vitalidad, Autodeterminación y Relaciones Positivas.

Bienestar Psicológico

Garassini (2020) en su libro Psicología Positiva y Comunicación no Violenta, nos habla de la psicología positiva como un promotor del cuidado de la salud, según estudios cuantitativos

se ha demostrado que el desarrollo integral de las emociones está directamente relacionado con un estado psicofísico y orgánico en buen estado.

También hace referencia al trabajo de 12 hábitos saludables publicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, s.f.) para fomentar el bienestar general incluyendo el psicológico dando herramientas para afrontar con creatividad situaciones adversas. Los hábitos son el ejercicio físico regular, nutrición adecuada, descanso adecuado, limitación de consumo de alcohol, evitación del tabaquismo, estilo de vida minimizador de emociones negativas, meditación, optimismo y buen humor, actividades estéticas y culturales, apoyo social, escritura y palabra y reestructuración cognitiva de pensamientos.

Específicamente en relación con el bienestar psicológico y de carácter complementario el bienestar social invita a reflexionar sobre el cuidado en función de los siguientes aspectos:

- Estilo de vida minimizador de emociones negativas
- Actitud de agradecimiento
- Balance entre emociones negativas y positivas
- Actitud positiva
- Valoración de logros
- Aceptación de fracasos
- Buen humor
- Facilitar la socialización
- Comunicación de ideas y sentimientos
- Reestructuración de pensamientos irracionales
- Apoyo social en un grupo cultural, familiar, comunitario, etc.

Vida Cotidiana

El autor Byung-Chul Han (2012) en su libro *La Sociedad del Cansancio*, nos muestra que el hombre moderno enfrenta un exceso de estímulos, que poco a poco nos está llevando al multitasking que se podría ver como una evolución pero por el contrario es una regresión a niveles primitivos más parecidos a los animales que por la supervivencia en un ambiente hostil deben desarrollar.

La hiperatención hace que cambiemos de foco y atendamos diferentes tareas, ello combinado con la evitación al aburrimiento, considerando positivo el llamado aburrimiento profundo porque permite una relajación de tipo espiritual campo propicio para la creación.

Señala que debido a no tener un sosiego estamos dirigiéndonos a un camino catastrófico porque son más valorados los desasosegados, por lo anterior hasta nosotros mismos buscamos estar hiperocupados. (Han, 2012)

De manera complementaria en el capítulo *Fuera y dentro de la Caja de Herramientas* del libro *Amor Líquido*, Bauman nos muestra como las conexiones humanas de carácter virtual son cada vez más frecuentes, caracterizadas por un alto grado de superficialidad y fugacidad, ellas solo se generan de manera efímera para evitar compromisos adicionales. Todo ello es un asunto de practicidad porque es más fácil conectarse que relacionarse, con las implicaciones que tener un alto impacto por desperdiciar las oportunidades que derivan del relacionamiento.

Paragómicamente vemos como las personas de un estatus económico alto están deseosos de mantenernos ocupados y proyectar una imagen de eficiencia y los jóvenes por su parte buscan estar en sus casas encerrados para conectarse de manera virtual con el mundo exterior.

El escenario natural de recreación, amor y amistad que antes eran los hogares ha venido desplazándose por lo que llama “búnkeres fortificados”, donde los miembros de la familia viven separados.

Es concluyente que la proximidad virtual desplaza los espacios que podrían permitir la creación de habilidades de manera no virtual, convirtiéndose en actividades de un segundo plano que se realizan a regañadientes y con menor frecuencia. Bauman, Z. (2005)

Talleres de Arte

Según el diccionario de la Real Academia Española podemos encontrar como definición de Taller un “Lugar en que se trabaja una obra de manos” y Arte “capacidad o habilidad para hacer algo”. Con esta información se podría plantear que es el espacio en donde desarrollamos habilidades y capacidades.

Desde el planteamiento de Martha C. Nussbaum en su libro *Crear Capacidades Propuesta para el Desarrollo Humano* narra la necesidad de desarrollar mínimo diez capacidades centrales para alcanzar una dignidad humana, de ellas destaco la capacidad de los sentidos, imaginación y pensamiento (dentro de muchas otras cosas implica producción de obras y el disfrute de ello), las emociones (permitir sentir de manera natural y lograr tener desarrollo emocional libremente), la afiliación (la interacción con otros seres y la participación en espacios de interacción, fomentando las instituciones que los facilitan y propiciando el respeto por la diferencia y el cuidado de la dignidad humana) y por último el juego (acceder a actividades recreativas y de disfrute).

Los talleres de Arte, son espacios que fomentan el desarrollo de capacidades básicas requeridas. Adicionalmente se convierten en una forma de resistencia silenciosa frente a la vida cotidiana de los estudiantes caracterizada por el multitasking y las relaciones líquidas, acogiendo el concepto de contemplación que Han (2012) hace referencia como el resultado de

un aburrimiento profundo se logra cuando paramos el modo multitasking y encontramos la oportunidad de conseguir un entorno seguro, donde se fomente el proceso creativo.

El autor recuerda las palabras de Walther Benjamin “ya no se teje ni se hila”, en esta capacidad contemplativa se deja a un lado el ego con exceso de actividad.

Considerando lo anterior, puede entonces plantearse que estos talleres de arte son espacios que permiten sustraerse de la hiperactividad y desarrollar capacidades básicas para alcanzar la dignidad humana, construyendo un relacionamiento no virtual y por tanto menos líquido.

Retomando la psicología Positiva, el enseñar Bienestar, en su planteamiento de se encuentra como una de las acciones concretas alrededor de PERMA, Seligman advierte que la depresión en jóvenes viene creciendo considerablemente a nivel mundial y más alarmante aún que ataca a niños y adolescentes, sumado con los índices de felicidad que muestran países desarrollados, pese a contar con mejores comodidades extrañamente vienen decayendo y por último la buena disposición del aprendizaje cuando se tiene felicidad invitan a que el bienestar se enseñe en los centros educativos y plantea que puede verse en los talleres creativos en donde el placer, el compromiso y la construcción de relaciones positivas permiten fluir. Ya específicamente en la producción artística, es importante conocer los procesos que intervienen en la creación de un dibujo y cómo nos comunicamos gracias a estas representaciones.

Según el libro *El dibujo: La imagen como medio de comunicación* existen cuatro procesos que son El Cerebro quien proyecta la mente sobre el papel representando las impresiones mentales. La ciencia ha planteado que el hombre cuenta con dos hemisferios y cada uno piensa diferente. Como tradicionalmente se ha mencionado, el izquierdo responsable de la analítica, lógica verbal entre otros y el derecho que es responsable de lo artístico.

Una persona que utilice ambos hemisferios y los lleve a su más alta capacidad puede tener mejores logros mentales que quienes no lo hacen.

El dibujo es una actividad mental y no solo física. Diferentes personas a lo largo de la historia como Albert Einstein y Leonardo Da Vinci han realizado la aplicación de visualización para combinar el uso de los hemisferios lo que potencializa el proceso creativo porque se “abre” la mente. La educación tradicional no fomenta el desarrollo de este hemisferio lo que es un error porque no se desarrolla el potencial mental.

La Mano permite realizar los dibujos al volverse una herramienta que facilita entender porque es concreto a nuestra mente, dibujar puede ser al principio una actividad que genera estrés porque no estamos acostumbrados, sin embargo, el dibujo empieza a mejorar con la práctica y al conseguir destreza se empieza a sentir placer en el proceso. La imagen que cada uno ve lo que está entrenado para ver, las imágenes se asocian a los conocimientos previos que tenemos. El ojo es el que nos permite recibir información del mundo. El dibujo permite ver con mayor objetividad y profundidad al ver con mayor exactitud se mejora la habilidad de dibujar, Hanks y Belliston (1995).

Una fuente adicional que apoya esta investigación se encuentra en el libro *Psicología del Arte, de Vygotsky*. Aquí podemos encontrar que el término catarsis abanderado de la corriente psicoanalítica que a pesar de su imperfección y dificultad en la interpretación permite dar sentido a la reacción estética de afectos desagradables que son sometidos a una descarga que transforma los sentimientos. Por ello el arte es una manera poderosa de que la energía nerviosa se libere. Se relaciona con la expresión del artista como experiencia liberadora mediante el arte, para el caso puntual del artista que expresa en el arte lo que siente (Vygotsky, 1972, pp. 263–291). El arte contagia sentimientos de manera amplificada, indicando que el

sentimiento inicialmente es de carácter individual pero que posteriormente es social y lo denomina “el arte como un sentimiento social”. (Vygotsky, 1972)

De alguna manera lo que el artista plasma es una proyección de sus sentimientos argumentado por autores como Lazurski y Freud (citados en Vygotsky, 1972, pp. 295–303) el arte permite que se plasmen algunas fantasías y deseos que tiene en su inconsciente y que buscan salir a flote mediante el arte.

Por otra parte, existen otras teorías que ven el arte como un mecanismo de descarga en momentos críticos para encontrar el equilibrio según el profesor Orshansky “son el más y los menos de nuestro balance”, esto no solo se da por la simple emoción sino por un proceso que implica superar los sentimientos de una manera creadora. El ejemplo de Freud a este esquema asimilando a el miedo y el impulso de correr es una explicación de este proceso práctica ya que el artista tiene el sentimiento que lo impulsa a crear la obra. En la conciliación plantea dos principios el placer y la realidad. (Vygotsky, 1972, pp. 303–304).

Aunque como lo hemos escuchado, el arte es bueno y contribuye ampliamente a nuestro bienestar psicológico, hoy los estudiantes viven en una modernidad marcada por la hiperproducción, las relaciones líquidas y la virtualidad constante “todo se quiere de manera inmediata” y adicional a los retos de salud mental presentados frente a la depresión y el suicidio de esta población; el vacío que encontramos es que no se ha estudiado suficiente cómo este fenómeno se presenta en este taller de artes plásticas y tampoco se conocen los significados generados a sus participantes lo que puede servir como una fuente de información importante para que de encontrarse beneficioso sea potencializado en pro del bienestar psicológico de la comunidad.

Hipótesis

Hipótesis de investigación

Se espera que los talleres de artes plásticas ofrecidos por la Corporación Universitaria Minuto de Dios contribuyan al desarrollo de capacidades, a la transformación de hábitos en la vida cotidiana y a la construcción de relaciones menos superficiales, fomentando experiencias y significados positivos en torno al bienestar psicológico de los participantes.

Hipótesis de trabajo

Los participantes a los talleres de artes plásticas de la Corporación Universitaria Minuto de Dios comparten experiencias significativas relacionadas con hábitos positivos en su vida cotidiana, el desarrollo de capacidades y la construcción de relaciones positivas, ellos atribuyen que esto aporta en su bienestar psicológico.

Marco Metodológico

Línea de investigación

Esta investigación se desarrolla dentro del enfoque cualitativo, el diseño fenomenológico hermenéutico dado que gracias al uso de entrevistas con preguntas abiertas podremos explorar y tratar de comprender el significado del problema.

Aquí no se utilizan variables estructuradas que puedan llegar a usarse por métodos estadísticos, en este caso lo esencial es la interpretación que trata de aislar los juicios para poder conocer la perspectiva de los individuos, pero considerando cómo lo planteaba Heidegger que “no hay una sola verdad”, permite comprender que nuestra perspectiva de la realidad puede ser diferente a la que tienen las personas que participan en los talleres de artes plásticas y que para el investigador no es posible realizar un epojé, por lo que nos resta hacer consciencia de que nuestros juicios existen y que son naturales adicional a que forman nuestra perspectiva. En este tipo de investigación el objetivo es comprender la experiencia que fue transmitida por el lenguaje.

La hermenéutica que proviene del griego hermeneuein que al latín se traduce interpretatio “interpretar” considera que el fenómeno no existiría sin ser interpretado. En este ejercicio es fundamental realizar un desprendimiento para lograr interpretar eliminando las suposiciones.

Husserl planteaba en este tipo de investigación tres reglas, Epojé que como ya hemos visto no es posible realizarlo del todo, Horizontalización en donde la perspectiva del otro es igualmente válida a la propia y la incorporación de horizontes entre sujeto y objeto y la Verificación que busca asegurar que lo que se comprendió es lo que el otro quiso decir. Flores, M. Gabriela (2018).

Diseño

Este método de recolección de información se selecciona porque permite que los entrevistados puedan de manera natural ver el proceso como una extensión de la conversación. El giro de la recolección de información cambiará según como el entrevistado quiera manifestar lo que piensa y lo que siente.

Dada la naturaleza de ser semiestructurada esto permite que realicemos preguntas abiertas, es flexible y se adapta a las situaciones presentadas.

Para esta investigación cualitativa de tipo fenomenológico, este método permitirá explorar junto con los estudiantes sus vivencias y significados que relacionan con la participación en los talleres de arte de la Corporación Minuto de Dios, sede Engativá.

El tipo de muestreo será intencionado, será seleccionado dentro de los estudiantes que participan en el taller.

Participantes

La población seleccionada se compone de tres estudiantes de diferentes carreras que ofrece la Corporación Universitaria Minuto de Dios sede Engativá, los cuales asisten a los talleres de artes plásticas, modalidad presencial y distancia, mayores de 18 años y menores de 25 años, se reúnen en el barrio Minuto de Dios localidad de Engativá, Casa de la Cultura de la Universidad en el tercer piso salón de artes plásticas.

Adicionalmente se entrevista a una docente y se incluyen las vivencias de la investigadora recopiladas en los diarios de campo.

Ficha de caracterización

Participante	Edad	Género	Programa	Experiencia en el taller	Aspectos relevantes para la interpretación
P1	52	Mujer	Docente	13 años	Tiene una experiencia relevante como facilitadora en el taller y ha trabajado con diversos grupos lo que aporta una visión amplia y con experiencia.
P2	22	Mujer	Psicología	3 años	Estudiante de últimos periodos académicos cuenta con una experiencia amplia adicional ofrecerá la visual desde la perspectiva de estudiante a distancia.

P3	33	Mujer	Licenciatura en lenguas extranjeras	1,5 años	Como estudiante de carreras formativas estas experiencias aplicadas dan una visión formativa a la investigación, adicional al ser una estudiante diurna enriquecerá con su perspectiva.
P4	20	Hombre	Tecnología en Realización Audiovisual	2,5 años	Desde su óptica de estudiante de últimos periodos académicos cuenta con una experiencia amplia, adicional al ser estudiante diurno enriquecerá los relatos desde el campo creativo y técnico

Tabla1. Matriz de participantes

Instrumentos

Las técnicas de recolección son entrevistas a profundidad usando preguntas abiertas, a continuación, las preguntas guía:

Contexto:

1. ¿Cuéntame cómo llegaste a participar en los talleres de arte de la corporación universitaria Minuto de Dios y hace cuánto tiempo?

Emociones:

2. ¿Qué emociones o sentimientos recuerdas haber sentido la primera vez que participaste en un taller de arte y como han cambiado estas emociones a través del tiempo?
3. ¿Podrías narrar alguna situación en la que el arte haya ayudado a manejar momentos de ansiedad, tristeza o estrés?

Experiencias significativas:

4. ¿Podrías narrar una experiencia significativa en la que el taller te haya generado alguna emoción importante?

Vida cotidiana:

5. ¿Cómo describirías tu experiencia de participación en los talleres de arte, tu salud mental y la manera en que esto hace parte de tu vida diaria y tus rutinas?

Significados:

6. ¿Qué significado tiene para ti los talleres de arte en este momento de tu vida?
7. ¿Finalmente, como describes la relación entre el arte y tu salud mental?

Procedimiento

El procedimiento aplicado para esta investigación inició con mi participación propia al taller de Artes Plásticas en el año 2022, fue mi primer acercamiento a un espacio de este tipo, casualmente y posterior a estar asistiendo frecuentemente al taller, en el año 2015 fui invitada a participar en el semillero de investigación Psicología Social, Cultural y de Salud con código 1782 de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, habilitado en 2022 y que tiene como objetivos comprender las epistemologías teóricas y los abordajes metodológicos a partir de la psicología social, cultural y de la salud. (UNIMINUTO, 2022)

Dentro del marco de uno de los proyectos de investigación se adelantaban actividades experienciales que eran programadas para las personas que participaban en el semillero. Tuve la oportunidad de asistir a algunos encuentros culturales que abordaban los procesos artísticos con la comunidad del barrio Minuto de Dios relacionados con el proyecto “Prácticas de Cuidado Social para la Promoción de la Salud Mental Comunitaria A Través de Escenarios Artísticos y Culturales”, este tipo de espacios habilitaban la oportunidad de tener nuevos aprendizajes como la creación de máscaras con la guía de uno de los artistas residente y adicional fue una excelente excusa para conocer la historia de otros participantes, su visión ante diferentes situaciones de la vida y conocer algo de sus proyecciones personales.

Esta gratificante experiencia permitió que considerara con mayor fuerza el proceso de investigación relacionado con temas artísticos, aprovechando mi creciente gusto por las artes plásticas vi un camino agradable para desarrollar la investigación.

Después de seleccionar el tema, inicié la elaboración de los diarios de campo con notas personales que incluían la recopilación desde mi inicio del proceso de participación a los talleres. Estos registros, no solo documentan lo observado, sino también mis impresiones, emociones y reflexiones durante el proceso cabe anotar que dentro del proceso yo me cuestionaba sobre la influencia que tenía en mí la participación en estos talleres. El diario se convirtió en una guía fundamental para la investigación y me permitió formular preguntas orientadas a los objetivos planteados, la inquietud no solo llegaba a una posición personal, quería conocer otros puntos de vista.

Las preguntas se retomaron al formular los objetivos de la investigación y posterior al diseñar la estrategia de recolección de información que fue definida a través de unas entrevistas semiestructuradas, con preguntas abiertas, dirigidas de manera individual a tres participantes del taller de distintas carreras y a la profesora, sin dejar de lado que se complementan con mi propia experiencia.

La aplicación de las entrevistas estructuradas se realizó de manera presencial, en un espacio privado dentro de la casa de la cultura y una de ellas se realizó en la biblioteca de la universidad y fueron grabadas en audio, todas ellas previo consentimiento informado.

Plan de análisis

Teniendo en cuenta que la metodología se centra en la interpretación fenomenológica de las experiencias significativas que les ha generado la asistencia a los talleres, se ha decidido

realizar el proceso de transcripción de las entrevistas, organizarlas de manera artesanal en una matriz según los temas asociados a los objetivos y con el apoyo de un diagrama de red identificar las categorías emergentes.

A continuación se presenta el diagrama de red resultado del proceso:

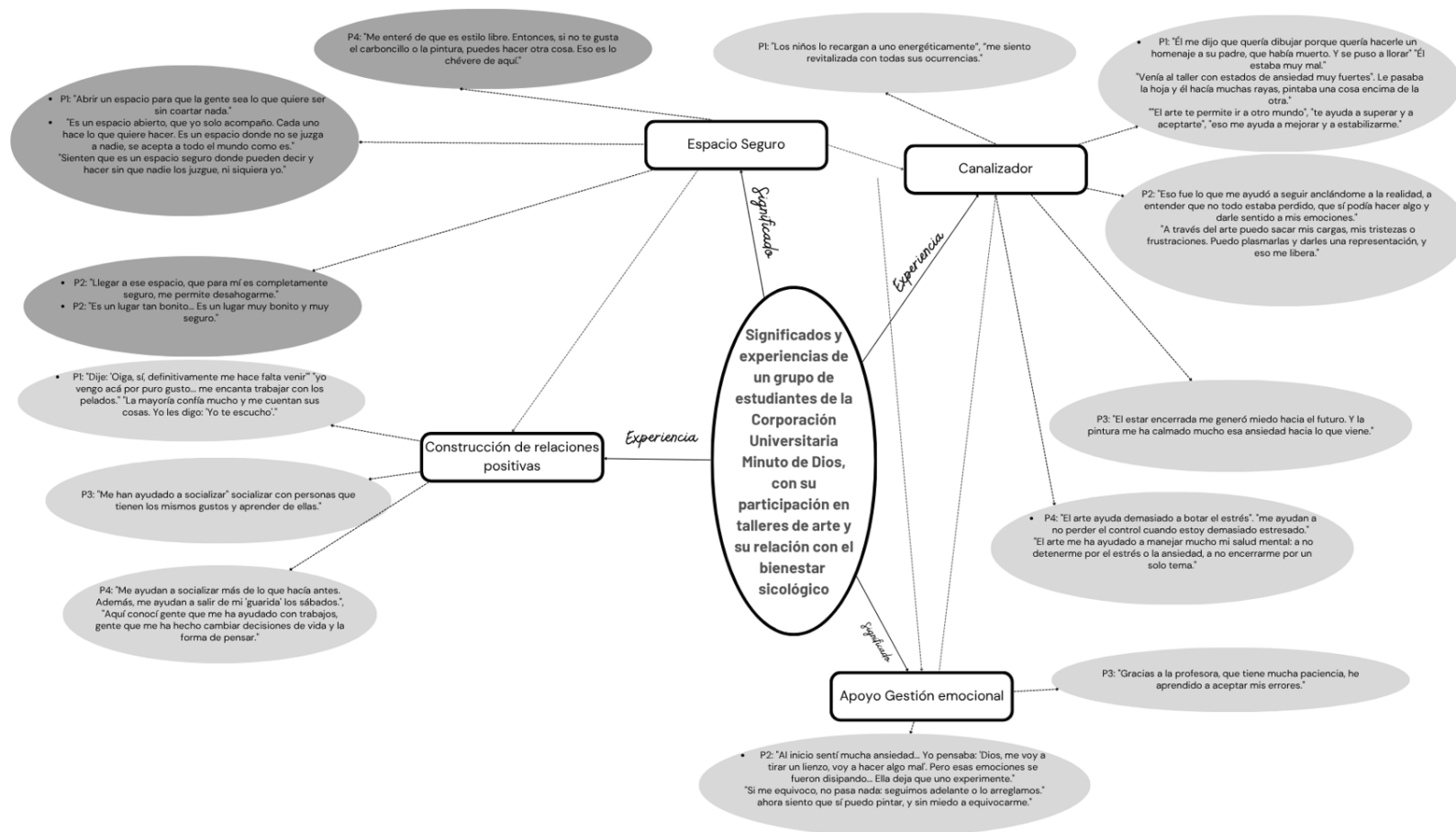


Diagrama1. Diagrama de Red categorías emergentes

Resultados

Mediante el análisis realizado a las entrevistas se han identificado cuatro categorías emergentes de las cuales dos se relacionan directamente con los significados que los estudiantes atribuyen a los Talleres de Artes Plásticas, según el análisis se pudo identificar que una de ellas “espacio seguro” es la categoría principal en razón a que gracias a este significado las otras categorías pueden surgir. Con relación a las experiencias, surgen otras dos categorías en la que coinciden todos los entrevistados y es la de “canalizador”. A continuación, detallaremos cada una de las categorías:

a) ESPACIO SEGURO

Para los participantes, es significativo el Taller de Artes y lo asocian con un espacio inclusivo, seguro donde son valorados, escuchados y apoyados. En él superan barreras de diferentes tipos, es flexible por ello las personas pueden explorar según sus preferencias, los participantes no son juzgados y lo califican como bonito.

El Taller de Artes se convierte entonces en un espacio que permite a los estudiantes combatir dificultades de la vida moderna como la virtualización como Han nos cuestiona es imperativo tener consciencia sobre el impacto que puede tener esta tendencia en la sociedad, el simple hecho que sea un taller presencial hace que sea un acto de resistencia a la evitación del contacto con el otro.

El espacio es tan significativo que motiva de manera natural a los jóvenes generando cambios en su vida cotidiana como por ejemplo cuando dicen “me ayuda a salir de mi 'guarida' los sábados”.

Este espacio seguro en el que coinciden los entrevistados se fundamenta en elementos básicos del desarrollo de la dignidad humana del que Nussbaum nos habla, en donde la afiliación se destaca, efectivamente el espacio permite una convivencia que reconoce al otro y sus intereses, se abre la posibilidad de pensar en las necesidades del otro y sus diferencias. Como lo dicen los participantes es un espacio en el que el respeto por las diferencias evita cualquier tipo de discriminación.

Adicionalmente, en este espacio seguro se logra configurar el Engagement o Flow del que nos habla la psicología positiva, al reconocer las fortalezas personales y asumir el reto para encontrar el flujo de su propio placer y disfrute, en las expresiones de los participantes en nos narran que pierden la noción del tiempo se relacionan con lo que plantea en su libro Garassini una experiencia óptima y describiéndolo detalladamente “es un estado donde la persona está absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, durante la cual el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unos a otros sin pausa”.

b) APOYO EN LA GESTIÓN EMOCIONAL

Se identifica que los participantes al Taller de Artes Plásticas entrevistados reciben un apoyo significativo por parte de la profesora que facilita para ellos la gestión emocional, gracias a ello les ha permitido lograr transformar sus emociones, como lo plantea la psicología positiva, en su estructura principal PERMA, es necesario entrar en la búsqueda de Positive Emotions.

En este caso se evidencia que abundan las emociones positivas en el taller, en especial la alegría, la seguridad y la resiliencia, todo ello permite encontrar en este espacio un balanceador y minimizador de emociones negativas que como nos lo recomienda la OMS hace parte de los 12 hábitos saludables concretándose específicamente los hábitos de optimismo, reestructuración cognitiva, apoyo social, estilo de vida minimizador de emociones negativas, meditación o relajación y por último la ejecución de actividades estéticas y culturales, encontrándolo como un potente generador de bienestar psicológico. El Accomplishment o logro resignificado según las expresiones encontradas como "he aprendido a aceptar mis errores" y si me equivoco, no pasa nada, seguimos adelante o lo arreglamos" se muestra cómo el resultado de un proceso nutrido de esfuerzo individual y que es valorado por sí mismo más que un resultado tangible final.

c) CANALIZADOR

Una de las experiencias que los participantes encuentran de manera unánime es la posibilidad de canalizar sus emociones mediante el arte, como la psicoanalítica respalda el espacio permite procesos de catarsis, gracias al arte se establece un mecanismo de comunicación el cual libera sentimientos y emociones.

La actividad artística que obliga la interacción entre los hemisferios del cerebro y demás sentidos parecen convertirse en un mecanismo que logra traducir y plasmar en una obra de arte lo que en ocasiones se dificulta expresar. Desarrolla la capacidad de la que nos habla Nussbaum de los Sentidos, la imaginación y el pensamiento permitiendo disfrutar de experiencias placenteras.

Este mecanismo podemos relacionarlo a un transformador de emociones, permitiendo lidiar con emociones negativas y cultivar emociones positivas que en la psicología positiva son tan esenciales para encontrar el bienestar y permitiendo conectar con el interior como un tipo de

meditación que combate el estrés referenciado por los participantes producto de los hábitos modernos de multitarea e hiperconectividad.

d) CONSTRUCCIÓN DE RELACIONES POSITIVAS

Los participantes también refieren la experiencia de construir relaciones positivas, porque les facilita encontrar relaciones que no solo se observan en el plano del espacio creativo, sino que van más allá. Considerando los elementos que Bauman nos advierte sobre la fragilidad de los vínculos que actualmente se están construyendo en la vida cotidiana moderna y la importancia para el bienestar que la psicología positiva atribuye al “otro” el taller de artes plásticas se puede calificar como un espacio cultural que se revela ante una modernidad que cada vez fomenta el individualismo, la virtualidad y el aislamiento social.

Consideraciones éticas

Esta investigación se ha realizado en el marco de los principios de responsabilidad, confidencialidad, la beneficencia y no maleficencia del cual nos habla la ley 1090 de 2006, considerando como fundamentales para el desarrollo no solo de la actividad psicológica sino dentro de las investigaciones relacionadas en especial en esta investigación que trabaja con personas.

Para asegurar el cumplimiento de ello se han tenido en cuenta los siguientes aspectos:

1. Elaboración de documento consentimiento informado, el cual se ha socializado y aceptado por los participantes.
2. Las entrevistas han sido anonimizadas para mantener la reserva de la información relacionada con las personas que participan en este estudio.

3. Pese a que en los diarios de campo se encuentra relación de lo observado con lo que se logró obtener en las entrevistas, se ha analizado e interpretado los resultados con base en el marco teórico, considerando estrictamente la información que fue proporcionada por los participantes y tratando de mantener dentro de lo posible al margen el sesgo, sabiendo que el “epoje” total no es posible.

Discusión

Los resultados presentados en la investigación nos hacen ver a los talleres de arte con un significado lejos de una simple clase para pasar el tiempo libre, las entrevistas muestran que este espacio es un aliado promotor de bienestar psicológico para los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, gracias a su dimensión holística como se explica a continuación:

1. El taller es un espacio seguro y gracias a ello es posible el desarrollo de elementos estructurales que la psicología positiva considera importantes para lograr un bienestar. Adicional, como lo cuestiona Han en su libro la sociedad de cansancio permite frenar la hiperconectividad y entrar en procesos de concentración y pausa tan necesarios y oportunos para esta sociedad del cansancio.
2. También es un gestor de habilidades, gracias al apoyo emocional que se consigue con la participación a los talleres los estudiantes a través de un proceso acompañado logran tener éxito no solo a nivel artístico sino personal al desarrollar resiliencia y seguridad.
3. La transición entre el estrés inicial y el placer, que describen las experiencias en la participación de los estudiantes hace que los estudiantes puedan tener experiencias optimas que logran generar emociones positivas y minimizar las negativas.
4. El arte es utilizado como catalizador emocional, considerando que gracias a la expresión artística se da una comunicación y una liberación que contribuye al bienestar psicológico, permitiendo la transformación de sentimientos individuales a grupales (Vigozky).
5. Los talleres de arte son altamente generadores de bienestar psicológico y social por lo que deben ser potencializados, considerando la posible criticidad en salud mental que

enfrentamos en especial teniendo énfasis en jóvenes, siendo un mecanismo alternativo para combatir y gestionar emociones negativas, adicional a que realiza una transformación en los hábitos de vida.

6. En los talleres de arte los estudiantes logran construir relaciones positivas que permiten alejarlos del aislamiento social y fomentan el contacto con otros para que se desarrollen relaciones positivas.

Al reunir estos aspectos se confirma que con una convergencia importante la hipótesis de investigación y la hipótesis de trabajo planteadas, sin embargo, se logra evidenciar que el beneficio es subestimado y tiene un alcance y un potencial importante frente a la necesidad de hacerle frente a los problemas de la modernidad y las necesidades de trabajar frente al bienestar psicológico.

Conclusiones

Con el desarrollo de este trabajo de investigación se logran conclusiones relevantes frente a la participación de los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, en especial la validación de hipótesis de trabajo dado que se evidencia una influencia positiva en el bienestar psicológico de los participantes mediante el desarrollo de hábitos saludables, habilidades humanas como la imaginación y el pensamiento, la gestión de emociones y la filiación mediante la construcción de relaciones profundas. El arte aparece como un instrumento que facilita la catarsis y la comunicación de los participantes, siendo este espacio cultural un mecanismo potente para afrontar las situaciones que afectan a los jóvenes y se relacionan con la vida moderna hiperconectada, individualista y aislada, se destacan dentro de la investigación los siguientes puntos:

1. El significado que le dan los participantes al taller de artes plásticas es el de un espacio seguro en donde reciben apoyo constante en especial para gestionar sus emociones, siendo un motor generador de bienestar psicológico y desarrollador de habilidades humanas necesarias.
2. Las experiencias que tienen los estudiantes están relacionadas con la oportunidad de realizar una adecuada canalización de sus emociones y la construcción de relaciones positivas.
3. La participación en los talleres de arte permite trabajar sobre los pilares PERMA que la psicología positiva plantea permitiendo obtener emociones positivas, minimizar las emociones negativas proporcionando herramientas para fluir, facilitando la construcción de relaciones con otros, desarrollando la creatividad y resignificando el logro lo cual confirma su relación directa con el bienestar psicológico de los estudiantes.

4. Se encuentra que hay influencia directa en su vida cotidiana con la participación en los talleres de arte evidenciada en establecer horarios, nuevos hábitos y evitar aislamiento virtual, adquirir relaciones positivas y estrategias de afrontamiento como la contemplación ante un entorno cargado de estrés y de hiperproductividad representada en un sofisma de éxito.

Se identifican las siguientes recomendaciones:

1. Es conveniente que la institución logre evidenciar la importancia y el aporte en el bienestar psicológico de la comunidad educativa y que estructure estrategias que apoyen, fortalezcan y faciliten la participación de los estudiantes en estos espacios para conseguir una formación integral y estar alineados con la normatividad emergente en relación con su papel preponderante en el desarrollo de los jóvenes.
2. Podrían realizarse propuestas y estudios relacionados con el papel complementario que tienen los servicios psicológicos que acompañan a los estudiantes con los diferentes programas de bienestar a fin de involucrarlos activamente y fortalecer o desarrollar una red articulada que promueva el bienestar psicológico dentro de la institución.

Referencias

- Aguero, C. & Martinez, L. (2024). *Investigando el potencial transformador de las artes visuales en estudiantes universitarios de la Región de Los Lagos*.
https://www.researchgate.net/profile/Catalina-Aguero-Caro-2/publication/396137320_Investigando_el_Potencial_Transformador_de_las_Artes_Visuales_en_Estudiantes_Universitarios_de_la_Region_de_Los_Lagos/links/68ded8af9383755fd708f22b/Investigando-el-Potencial-Transformador-de-las-Artes-Visuales-en-Estudiantes-Universitarios-de-la-Region-de-Los-Lagos.pdf
- Baeza, S. (2024). *Las artes visuales como herramienta para gestionar emociones* [Tesis de pregrado, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación].
http://bibliorepo.umce.cl/tesis/artes_visuales/2024_las_artes_visuales_como_herramienta_para_gestionar_emociones_una_muestra_personal_en_torno_a_un_proceso_de_arte_terapia.pdf
- Bauman, Z. (2005). *Amor líquido: Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de Cultura Económica. ISBN 978-968-16-8372-6
- Cátedra Mercedes Rodrigo. (2022). *XVII Cátedra Mercedes Rodrigo: Retos y oportunidades de la psicología*. Universidad Nacional de Colombia.
- Chaves, F. A., & Bang, C. (2019). *Arte, juego y salud mental: Construyendo saberes entre docentes, referentes comunitarios y estudiantes a partir de un proyecto de extensión universitaria*. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología; XXVI Jornadas de Investigación; XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR; I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional; I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

<https://www.researchgate.net/publication/329130473> Metodología para la Investigación Cualitativa Fenomenológica y Hermenéutica Palabras claves Metodología para la Investigación Cualitativa Fenomenológica y Hermenéutica

Congreso de la República de Colombia. (2025). *Ley 2460 de 2025: Por la cual se modifica la Ley 1616 de 2013 y se dictan otras disposiciones en materia de prevención y atención de trastornos y enfermedades mentales, así como medidas de promoción y cuidado de la salud mental.*

Congreso de la República de Colombia. (2025). *Ley 2503 de 2025.*

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=261856>

Congreso de la República de Colombia. (2025). *Ley 2555 del 2 de diciembre de 2025.*

<https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/LEY%20No.%202555%20DEL%202%20DE%20DICIEMBRE%20DE%202025.pdf>

Garassini, M. E. (2020). *Psicología positiva y comunicación no violenta: Una propuesta para el bienestar personal y social.* Editorial Alfa.

Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio.* Herder Editorial. ISBN 978-958-665-730-3

Hanks, K., y Belliston, L. (1995). *El dibujo: La imagen como medio de comunicación.* Editorial Trillas. ISBN-13: 978-9682443121

Ministerio de Salud y Protección Social. (2025, 25 de junio). **Decreto 0729 de 2025.** *Por el cual se actualiza la Política Nacional de Salud Mental y se reglamentan los mecanismos de prevención y atención integral para el periodo 2025-2034.* Diario Oficial No. 52.890.

<https://www.minsalud.gov.co/Normatividad/Decreto%200729%20de%202025.pdf>

Morales, J. F., Moya, M., Gaviria, E., & Cuadrado, I. (2007). *Psicología social* (3.^a ed.). McGraw-Hill. ISBN 978-84-481-5608-4

Nussbaum, M. C. (2012). *Crear capacidades: Propuesta para el desarrollo humano* (R. Ros, Trad.). Paidós. ISBN 978-84-493-0988-5

Sánchez Rojas, J. D. (2024). *El arte en las prácticas culturales y su influencia en la salud mental de los universitarios* [Trabajo de investigación no publicado]. Universidad Externado de Colombia. <https://bdigital.uexternado.edu.co/handle/001/27296>

Seligman, M. E. (2011). *Florece: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.

Vygotsky, L. S. (1972). *Psicología del arte*. Barral Editores.

Zapata-Martínez, A., Rodríguez-Vargas, M. A., Salgado-Valencia, M. L., & Naranjo-Londoño, C. M. (2024). Salud mental en jóvenes universitarios: Reflexiones sobre familia, cuerpo y emociones. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 22(3), 255–282. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.22.3.6640>

Anexos

2022 Cuatrimestre 3, Autora: Katherine Carvajal- Flor con acuarela



2023 Cuatrimestre 2, Autora: Katherine Carvajal- Caballo con trueno inconcluso



2024 2 Cuatrimestre, Autora: Katherine Carvajal-Máscara construida en Taller de arte con artistas y vecinos en el Barrio Minuto de Dios



2024 2 Cuatrimestre, Autora: Katherine Carvajal- Margaritas al Oleo 2024



2024 y 2025 Cuatrimestre 2, 3 y 1, Autora: Katherine Carvajal Principito Oleo y espátula



2025 cuatrimestre 3, Autora: Katherine Carvajal- El árbol de la vida 2025



2026 cuatrimestre 1, Autora: Katherine Carvajal- En proceso La naturaleza en acuarela



2024, Autora: Paula Munevar-Los gatos de Paula



2026, Autora: Paula Munevar-Abeja en carboncillo



Anexo 2 Transcripciones

Transcripciones

Entrevista 1 Participante P1

Investigadora:

Buenas tardes.

Entrevistada: (Profesora)

Hola, buenas tardes.

Investigadora:

Como primera pregunta, quiero saber: ¿cómo empezaste a dar clases en el taller de artes?

Entrevistada:

¿Te cuento toda la historia?

Investigadora:

Pues... resumida.

Entrevistada:

Bueno, yo empecé aquí hace 13 años. Empezamos con un programa que había en modalidad distancia, que se llamaba Semilleritos del Saber. Ese programa atendía a los hijos de los estudiantes que son padres y madres cabeza de familia.

Ese programa fue muy bonito en su momento. Luego, cuando hubo cambio de directivas, lo cancelaron porque la universidad tiene habilitada la atención para personas adultas, no para niños pequeños. Entonces nos quitaron el programa.

De ahí pasé a trabajar solo con distancia, en el taller de artes plásticas. En pandemia hicimos artes plásticas a través de video, lo cual fue terrible, pero bueno... Luego retomamos el taller

con estudiantes de distancia y, más adelante, hace como 3 o 4 años, la universidad me dijo que si quería pasarme a presencial.

Y desde ahí estoy trabajando en presencial en el taller de artes plásticas.

Investigadora:

¿Eso hace más o menos cuántos años?

Entrevistada:

Hace como cuatro años que empecé presencial acá. Antes estaba en el Arturo Echeverry; eso era solo distancia, venían solo los de los sábados.

Luego, en presencial, ya tengo un horario más abierto. La universidad me amplió el contrato: antes era de tiempo parcial, ahora soy de medio tiempo, entonces tengo más tiempo dentro de la universidad con el taller de artes plásticas.

Investigadora:

Bueno, ¿y qué emociones o sentimientos recuerdas haber tenido cuando empezaste a dictar esas clases?

Entrevistada:

Pues yo toda la vida he trabajado con niños, entonces trabajar con niños me parecía fantástico.

Yo creo que los niños lo recargan a uno energéticamente, aunque físicamente lo desgastan.

Uno queda agotado, pero energéticamente lo recargan muchísimo.

Cuando trabajé con los chiquitos era muy chévere. Teníamos tres grupos: los más pequeños, los medianos y los más grandes. Hacíamos talleres para fortalecer su integralidad, que era lo que buscaba el programa de Semilleritos.

Más adelante empezamos con gente de la universidad, que son adolescentes más grandes, y esas emociones todavía se conservan. Esa felicidad y esa energía siguen ahí. Cambié de niños

pequeños a muchachos más grandes, a adultos también, a chicos ya terminando su periodo de adolescencia.

Es cambiar la dinámica, pero sigue siendo la misma intención: abrir un espacio para que la gente sea lo que quiere ser sin coartar nada.

Investigadora:

Profe, ¿podrías narrar alguna situación en la que dar estas clases te haya ayudado en tu vida personal a manejar tristeza, estrés o miedo?

Entrevistada:

Claro que sí. Por ejemplo, este año, empezando el año, no me llegó la contratación. Entonces me planteé la posibilidad de que, si no me contrataban, pues no seguía.

Afortunadamente, económicamente no me afectaba demasiado, soy muy afortunada en ese sentido. Pero sí empecé a sentir como: “Ay, qué jartera... ¿qué hago yo en las tardes?, ¿qué hago los sábados?”. Empecé a sentirme un poco triste, como cansada.

Cuando vine otra vez, hace como tres semanas que volvimos a empezar, me llené de energía otra vez.

Dije: “Oiga, sí, definitivamente me hace falta venir”. Yo siempre lo he dicho: yo vengo acá por puro gusto, porque me encanta estar acá, porque me encanta trabajar con los pelados. Ellos me llenan de juventud de alguna manera; me siento revitalizada con todas sus ocurrencias.

Investigadora:

¿Recuerdas alguna experiencia significativa que te haya generado una emoción importante dando las clases?

Entrevistada:

Sí, claro. Tuve una experiencia con un estudiante que estaba muy mal emocionalmente. Me sentí muy angustiada.

Cuando me cambiaron a presencial, los sábados casi no venía nadie porque no conocían el taller. Un día yo estaba en el tercer piso y llegó un chico diciendo: “Profe, es que yo quiero dibujar”.

Le dije que claro, que pasara. Le expliqué cómo funcionaba el taller. Él me dijo que quería dibujar porque quería hacerle un homenaje a su padre, que había muerto. Y se puso a llorar, se angustió muchísimo.

Yo llamaba a mi compañero por celular: “Carlos, sube, sube”, porque no sabía qué hacer. Él estaba muy mal.

Al final lo acompañé, esperé a que terminara de llorar. Era un chico que venía al taller con estados de ansiedad muy fuertes. Siempre me decía: “Estoy muy ansioso”. Le pasaba la hoja y él hacía muchas rayas, pintaba una cosa encima de la otra.

Fue muy angustioso para mí porque no sabía cómo manejarlo. Pensé: “¿Y si este muchacho hace algo acá? ¿Si sale corriendo, si se bota por la terraza, si se enloquece, si me golpea?”.

Uno no sabe. Él estaba muy afectado porque su papá había muerto hacía poco... o eso decía. Después, con el tiempo, supe que ya llevaba mucho tiempo fallecido, solo que él no lo había superado.

Investigadora:

Ah bueno. ¿Y cómo describes dictar los talleres de arte en relación con tu salud mental y tu vida diaria? ¿Qué cambia en tus rutinas?

Entrevistada:

Pues empezando porque el taller no es que yo lo dicte; es un acompañamiento. Yo les digo que es un espacio abierto, que yo solo acompaño. Cada uno hace lo que quiere hacer.

Es un espacio donde no se juzga a nadie, se acepta a todo el mundo como es. Y eso lo hace a uno sentirse bien consigo mismo.

Para mí, estar acá es por amor y por gusto. A veces me siento un poquito cargada porque hay situaciones de los estudiantes muy difíciles. Justamente hace un momento un chico me estaba contando una situación difícil que pasó ayer y yo no me enteré.

Yo lo saludé y me fui porque estaba un poco cansada, pero él estaba en una situación muy compleja. Y sí, esas cosas lo cargan a uno, porque a veces uno no tiene las herramientas.

Yo lo que hago es escucharlos. La mayoría confía mucho y me cuentan sus cosas. Yo les digo: “Yo te escucho. No sé si te pueda ayudar, pero puedo escucharte y ayudarte a ver que la vida es más que la situación que estás viviendo”.

Investigadora:

Y por último, ¿cómo describes la relación entre e

l arte y tu salud mental?

Entrevistada:

El arte lo es todo.

El arte te permite expresarte, hacer cosas diferentes, pensar. Yo siempre les digo: el arte te permite ir a otro mundo. Es como cuando lees un libro: te transporta, te permite estar en otro momento, crear un mundo imaginario, crear otras cosas que te ayudan a superar y a aceptarte.

Creo que todos los seres humanos tenemos problemas de aceptación. Entonces, cuando soy capaz de ir a una hoja, así sean rayas o lo que sea, eso me ayuda a mejorar y a estabilizarme.

Y creo que la mayoría de los chicos que vienen, vienen por eso: porque sienten que es un espacio seguro donde pueden decir y hacer sin que nadie los juzgue, ni siquiera yo.

A veces me dicen: “Profe, pero tú no me dijiste que había que hacer esto así”. Y yo les digo:

“Porque espero que tú lo hagas. Si quieres cambiarlo, yo te ayudo. Pero si lo tienes así, está

bien. Yo tengo una forma, pero tú tienes la tuya, y tienes que explorarla y sentirte a gusto con ella”.

Investigadora:

Okay, profe, muchas gracias por esta entrevista tan bonita. Muy bonitas tus palabras y todo lo que ayudas a los compañeros y a mí a salir adelante. Gracias.

Entrevista 2- Participante P2

Investigadora:

Buenos días. Estamos con Participante 2. El día de hoy vamos a hacer una entrevista para la investigación que estamos realizando sobre el arte y los espacios culturales de la universidad.

¿te puedes presentar y contarnos algo de ti?

Entrevistada:

Actualmente estoy en séptimo semestre de Psicología y me emociona mucho dar esta entrevista porque siento que es un tema bastante interesante.

Ay, gracias, también por ayudarme.

Investigadora:

Bueno, la primera pregunta que tengo para hacerte es que, por favor, nos cuentes cómo llegaste a participar en los talleres de arte de la universidad.

Entrevistada:

Al inicio yo empecé fue con los talleres de música, porque en ese momento tenía una orientación mucho más grande hacia aprender a tocar el piano.

El día que llegué vi que en ese mismo salón estaban dando un taller de arte. Entonces me acerqué a preguntarle a la profesora porque me parecía muy interesante. Ella me pasó su contacto y me dijo: “Piensa bien qué quieres hacer”.

Y ahí empezó la historia: empecé a practicar más que todo con acrílico; me llamó mucho la atención trabajar con acrílico.

Investigadora:

¿Y qué emociones o sentimientos te generó la primera vez que estuviste en ese taller? ¿Y esas emociones cómo se han modificado o si se mantienen?

Entrevistada:

Al inicio sentí mucha ansiedad porque yo decía: “Sí, yo he hecho cosas... he hecho papel maché y he pintado, pero cosas del colegio, pinturas de payasito”.

Nunca había hecho algo que yo sintiera que era “serio”. Para mí era como ciencia nuclear. Yo pensaba: “Dios, me voy a tirar un lienzo, voy a hacer algo mal”.

Pero esas emociones se fueron disipando con el tiempo, sobre todo por el apoyo de la profesora. Ella siempre me decía: “Tranquila, si te equivocas no pasa nada, se puede arreglar. Y si no te gusta, hacemos otra cosa”.

Ella deja que uno experimente. Entonces ya no es tan grave equivocarse. Si me equivoco, no pasa nada: seguimos adelante o lo arreglamos.

Investigadora:

¿Y ahora qué emoción sientes?

Entrevistada:

Mucha felicidad.

Hubo un tiempo en el que no tenía inspiración para nada; sentía que no podía hacer nada. Yo decía: “Bueno, puedo pintar, pero no es mucho”.

Pero ahora siento que sí puedo pintar, y sin miedo a equivocarme.

Investigadora:

Ok. ¿Podrías narrarnos una situación en la que el arte te haya ayudado a manejar ansiedad, tristeza, estrés o algún otro sentimiento negativo?

Entrevistada:

Antes de entrar a la universidad pasé por momentos bastante duros en los que prácticamente no podía hacer nada.

Un día vi mi puerta blanca, sin nada, y dije: “Voy a pintar la puerta”.

Eso fue lo que me ayudó a seguir anclándome a la realidad, a entender que no todo estaba perdido, que sí podía hacer algo y darle sentido a mis emociones.

Ahorita veo ese dibujo y es sencillo, pero fue tan significativo que se quedó conmigo.

Investigadora:

Qué bonito. Bueno, ahora háganos de tu vida diaria: ¿cómo describirías la experiencia de participar en los talleres de arte, tu salud mental y la manera como esto hace parte de tus rutinas?

Entrevistada:

Lo incorporo sobre todo los sábados. Entre semana uno trabaja y a veces no tiene tiempo para nada; uno queda muy cargado.

Pero llegar a ese espacio, que para mí es completamente seguro, me permite desahogarme. No necesariamente con palabras, sino con algo que hago: soy yo y mi lienzo, o yo y una escultura.

No solo pinto; también he hecho esculturas e intentado cosas nuevas que a veces salen raras, pero uno dice: “Es algo nuevo, se puede intentar”.

Investigadora:

Bueno, ¿y qué significado tienen para ti los talleres de arte en este momento?

Entrevistada:

Es un lugar tan bonito que a veces me alegra y me da tristeza pensar en dejarlo cuando me gradúe.

Es muy bonito. Yo digo: “El día que me gradúe voy a extrañar mucho a la profe, al ambiente y a los amigos que he hecho ahí”. Es un lugar muy bonito y muy seguro.

Investigadora:

Y finalmente, ¿cómo describirías la relación que tienes en este momento entre el arte y tu salud mental?

Entrevistada:

El arte es muy significativo para mí.

Es la manera en la que he podido canalizar muchas emociones y expresarlas, porque no soy una persona supremamente expresiva.

A través del arte puedo sacar mis cargas, mis tristezas o frustraciones. Puedo plasmarlas y darles una representación, y eso me libera.

Investigadora:

Ok, muchas gracias. Muy bonita tu entrevista.

Entrevista 3 Participante P3

Investigadora:

Quisiera hacerte una serie de preguntas para un trabajo que estoy realizando en la universidad, relacionado con el arte y la salud mental.

Primero quisiera conocer tu nombre y la carrera que estudias.

Entrevistada:

Estoy estudiando Licenciatura en Lenguas Extranjeras con énfasis en inglés.

Investigadora:

Ok, muchas gracias.

Ahora te voy a preguntar específicamente sobre el taller de artes. Quisiera saber cómo llegaste a participar en estos talleres y desde hace cuánto tiempo.

Entrevistada:

Yo supe de estos talleres gracias a la inducción que hace la universidad cuando uno ingresa. Y ya llevo viniendo año y medio.

Investigadora:

Durante ese año y medio, cuando llegaste, ¿recuerdas cuál fue la emoción principal que sentiste?

Entrevistada:

Sí. Tenía mucha expectativa. Estaba feliz y muy interesada porque siempre me ha gustado el arte: la pintura, el dibujo, las manualidades.

Investigadora:

¿Y actualmente ese sentimiento de felicidad todavía permanece?

Entrevistada:

Sí, sigue la felicidad y también la emoción de interés. Ya es un compromiso conmigo misma venir los sábados.

Investigadora:

¿Durante ese año y medio recuerdas alguna situación en la que el arte te haya ayudado a manejar momentos de ansiedad, tristeza o estrés?

Entrevistada:

Sí, me ha ayudado bastante. Debido a la pandemia —aunque ya pasó hace tiempo— el estar encerrada me generó miedo hacia el futuro.

Y la pintura me ha calmado mucho esa ansiedad hacia lo que viene.

Investigadora:

Ok. También quisiera preguntarte si podrías describir alguna experiencia relacionada con cambios en tus rutinas diarias o en tu vida gracias a estos talleres.

Entrevistada:

He notado que me ha ayudado a desarrollar compromiso con las clases, porque siempre vengo los sábados para distraerme del estrés de la semana, de los trabajos y de todo lo que trae la vida diaria.

Investigadora:

¿Y qué significado tienen estos talleres en tu vida?

Entrevistada:

Me han ayudado a socializar. Y gracias a la profesora, que tiene mucha paciencia, he aprendido a aceptar mis errores.

Aunque no tenga mucho conocimiento en dibujo, he entendido que sí se puede aprender y que no es difícil.

Investigadora:

Muy bonito. Y finalmente, ¿cómo describes la relación que hay entre el arte y la salud mental?

Entrevistada:

Creo que la unión es muy fuerte.

El arte es un espacio donde puedes expresar tus sentimientos por medio de un dibujo o una pintura. También está el hecho de socializar con personas que tienen los mismos gustos y aprender de ellas.

El arte está muy relacionado con lo que sentimos, porque los seres humanos tenemos emociones.

Investigadora:

Ok, genial. Te agradezco mucho que me hayas apoyado en esta entrevista.

Entrevista 4- Participante P4

Investigadora:

¿Me recuerdas tu nombre, tu edad y qué carrera estás estudiando en la universidad, por favor?

Entrevistado:

Tengo 20 años y estudio Realización Audiovisual aquí en la Universidad Uniminuto.

Entrevistado:

Yo conocí el taller de artes gracias a la inducción de la universidad, porque no sabía que las universidades tenían estos espacios. Vine y me terminó gustando demasiado el taller; me encariñé mucho. Casi nunca faltó, a menos que tenga un trabajo muy importante o algo muy difícil de hacer. Pero en general, nunca faltó.

Investigadora:

Muchas gracias, te voy a hacer una serie de preguntas y la idea es que me respondas desde tu punto de vista.

¿Cómo llegaste a participar en los talleres de arte de la universidad y hace cuánto tiempo?

Entrevistado:

Llevo como dos años y medio viniendo. Me enteré en la inducción. Yo estaba muy interesado porque, aunque mi familia es muy artística, yo era el que más me había demorado en empezar con temas de arte.

Investigadora:

¿Y qué emociones o sentimientos recuerdas haber sentido la primera vez que llegaste al taller?

Entrevistado:

Sentí angustia. Pensaba en cómo serían las clases: si íbamos a hacer carboncillo, cuadros, cosas muy específicas.

Pero después me enteré de que es estilo libre. Entonces, si no te gusta el carboncillo o la pintura, puedes hacer otra cosa. Eso es lo chévere de aquí.

Investigadora:

¿Esa sensación de angustia todavía la tienes?

Entrevistado:

No, ya no. Ya se pasó.

Investigadora:

¿Y ahora qué sientes?

Entrevistado:

Mucha tranquilidad. Felicidad. El arte ayuda demasiado a botar el estrés.

Investigadora:

¿Podrías contarnos alguna situación en la que el arte te haya apoyado o ayudado en momentos de ansiedad, tristeza o estrés?

Entrevistado:

Sí. Con los trabajos de la universidad y los proyectos. Yo soy realizador audiovisual y hago como siete roles en uno solo. El arte me ayuda muchísimo a botar el estrés.

Investigadora:

¿Podrías describir tu experiencia en estos talleres en relación con tu salud mental? ¿Cómo han cambiado tus rutinas o tu vida cotidiana?

Entrevistado:

Me han ayudado mucho. Me ayudan a socializar más de lo que hacía antes. También me ayudan a no perder el control cuando estoy demasiado estresado con los trabajos o con los docentes.

Además, me ayudan a salir de mi “guarida” los sábados. Antes pasaba la mañana jugando o viendo televisión en mi cuarto, pero el taller cambió esa rutina.

Investigadora:

Genial, muy interesante. ¿Y entre semana también participas?

Entrevistado:

Sí.

Investigadora:

Muy interesante. ¿Y qué significado tienen para ti estos talleres en este momento de tu vida?

Entrevistado:

Aquí conocí gente que me ha ayudado con trabajos, gente que me ha hecho cambiar decisiones de vida y la forma de pensar. Me han enseñado que no hay que quemarse tanto por una sola cosa. Me han ayudado mucho en eso.

Investigadora:

Qué bonito. Y finalmente, ¿cómo describes la relación que tienes entre el arte y tu salud mental?

Entrevistado:

Muy unidas. El arte me ha ayudado a manejar mucho mi salud mental: a no detenerme por el estrés o la ansiedad, a no encerrarme por un solo tema, a no enojarme o ponerme triste por un trabajo.

Me ha ayudado a controlar todo eso. Es una muy buena relación la que tienen el arte y mi salud mental.

Investigadora:

Te agradezco mucho la respuesta a todas estas preguntas.

Anexo 3 Diarios de Campo

Plantilla de diario de campo	
Fecha:	18 de febrero de 2023
Lugar: Edificio Arturo Echeverry	
Actividad/Taller observado: Asistencia a Taller de Artes Plásticas	
Contexto general:	
Asistí al taller de artes, en este taller se comparte espacio con los estudiantes de la modalidad a distancia que participan en talleres de música, en este taller estamos solo 5 personas	
Observaciones:	

Inicié mi participación en los talleres de arte, motivada por una compañera de primer cuatrimestre que asistía con frecuencia. En ese momento yo no veía posible participar, nunca había estado en actividades artísticas, no creía tener talento y sentía temor y vergüenza.

Aun así, ella logró convencerme y decidí explorar el espacio, aprovechando un intervalo entre clases.

Mi primera experiencia fue en el edificio Arturo Echeverry. Al llegar me sentía intrusa, como si no perteneciera allí, pero el ambiente era sorprendentemente acogedor. Mi primer proyecto consistió en realizar una flor: algo sencillo, pensado para no frustrarme. Compré materiales económicos y de baja calidad, pero fueron suficientes para iniciar y concretar mi primera creación.

--	--	--	--	--	--	--

Interacciones destacadas:

La profesora me ayudó a dibujarla; seguramente notó mis dificultades y me acompañó con paciencia. (Anota lo que viste y escuchaste de manera descriptiva, sin interpretar todavía). Conocí otros estudiantes que estaban en el taller estudiantes de carreras como Contabilidad y Administración

--	--	--	--	--	--	--

Reflexiones personales:

Los sentimientos que se generan al empezar son de miedo, tensión y angustia. A demás se compara con otros estudiantes que ya están avanzando en sus proyectos y se siente algo de pena.

Plantilla de diario de campo						
Fecha:			3 de junio de 2023			
Lugar: Edificio Arturo Echeverry						
Actividad/Taller observado: Asistencia a Taller de Artes Plásticas						
Contexto general:						
Continue con mis participaciones en el taller emprendí un nuevo proyecto que se trataba de un caballo ya asisten más estudiantes.						
Observaciones:						
Con el tiempo, asistir al taller se convirtió en una motivación personal. Sin embargo, esta participación competía con mis responsabilidades de cuidado hacia mi hija, por lo que en varias ocasiones tuve que faltar.						
Interacciones destacadas:						
El apoyo constante de la profesora continuaba y habia mucha mas interacción con los compañeros asistentes al taller. Por el tiempo, era corta mi participación						
Reflexiones personales:						
Los sentimientos que se generaban era de confianza y tranquilidad, ya con un nuevo proyecto algo más retador.						

Plantilla de diario de campo						
Fecha:				2 de septiembre de 2023		
Lugar: Casa de la cultura						
Actividad/Taller observado: Asistencia a Taller de Artes Plásticas						
Contexto general:						
Continúe con mis participaciones en el taller ahora en un espacio diferente, un poco más cómodo porque no compartamos espacio con otros talleres y el control de acceso no era tan estricto y asistían compañeros de programas presenciales.						
Observaciones:						
Los tiempos eran muy limitados, pero la motivación continuaba ya se sentía pertenecer a un grupo.						
Interacciones destacadas:						
Las conversaciones con los compañeros eran limitadas pero se observaba una concentración muy importante de cada uno en sus proyectos, además de la música no se interactuaba mucho con el celular, lo cual es un logro para estas épocas.						
Reflexiones personales:						
Este espacio a pesar de ser en el último piso se siente como un hogar, es cálido y ofrece seguridad. La profesora juega un papel importante en la armonía del espacio, le genera a las personas que participan confianza tanto en el proceso como en sus capacidades lo						

que hace que las personas tengan una evolución positiva, incluso se nota mayor confianza y espontaneidad en ellos.

Plantilla de diario de campo						
Fecha:				31 de agosto de 2024		
Lugar: Casa de la cultura						
Actividad/Taller observado: Asistencia a Taller de Artes Plásticas						
Contexto general:						
Continúe con mis participaciones en el taller, asistían otros compañeros algunos de los que iniciaron el proceso ya no estaban.						
Observaciones:						
Por tiempo cada vez era más complicado participar en el taller, sin embargo no quería abandonar el proceso, actividades prioritarias como el cuidado de mi hija se cruzaban entonces, diseñé estrategias: asistir con ella al taller y permitirle crear su propia obra. Dibujó gatos —sus favoritos— y comenzó a hacer actividades artísticas también en casa. Yo también inicié un proyecto más ambicioso, quería aprender una nueva técnica y explorar la pintura con espátula, inicié el principio.						
Interacciones destacadas:						

Ella fue acogida por el grupo, también muy felicitada por su talento. Los compañeros la preguntaban. La concentración y la tranquilidad era algo a destacar. Había otra compañera que tenía la misma situación y llevaba a su hijo para poder asistir. Como era de esperarse el apoyo incondicional de mi profesora en aspectos personales como en el proyecto siempre estuvieron presentes. Siempre se recibía un si se puede.

Reflexiones personales:

Para las personas que estudiamos y tenemos hijos se requiere un apoyo en el cuidado de ellos porque no es algo muy cómo, incluso algunas compañeras estudiantes deben llevar sus hijos a clases en donde el celular es su principal entretenimiento.

Quien puede apoyar en el cuidado de los hijos cuando los sábados no hay colegios, jardines y las clases pueden ser programadas hasta las 9 de la noche?

Plantilla de diario de campo

Fecha:

9 de noviembre de 2024

Lugar: CRAII Uniminuto Calle 80

Actividad/Taller observado: Asistencia a Taller de Artes Plásticas y exposición

Contexto general:

Este día el taller se abrió como una exposición a toda la comunidad educativa de la sede y se presentó una exposición, simultáneamente los asistentes al taller podíamos seguir en la creación de la obra

Observaciones:

Fue un espacio diferente, pero a pesar de que era concurrido, fue posible tener concentración y avanzar en el proyecto. Muy pocos compañeros hicieron su práctica en el taller.

Interacciones destacadas:

Los compañeros apoyaron en temas logísticos y acompañando su exposición. Otros compañeros se preguntaban quien había realizado esos trabajos.

Reflexiones personales:

Es espacio abierto hace que las personas se sienten observadas y se pierde el marco de espacio seguro donde puedo estar en intimidad con mi grupo, se pierde la motivación de practicar.

Plantilla de diario de campo

Fecha:

7 de junio de 2025

Lugar: Casa de la cultura

Actividad/Taller observado: Asistencia a Taller de Artes Plásticas

Contexto general:

Participaba en el taller de arte, iniciando un nuevo proyecto, también con la técnica de espátula, el árbol de la vida. Adicionalmente con mi participación en el semillero de investigación y la formación complementaria en Investigación cualitativa avanzo en la

participación de diferentes actividades que complementan la experiencia con el arte y las actividades culturales.

Observaciones:

Cada vez dominaba más el dibujo, podía ser capaz de hacer el dibujo base y mezclar los colores, con la guía de la profesora pude mejorar las tonalidades que le había puesto al dibujo porque no me gustaban.

Interacciones destacadas:

Apoyo constante y acompañamiento de mi profesora. Orientación sin juicio, respeto recibido por el grupo.

Reflexiones personales:

Los talleres se transformaron en un espacio seguro para mí. El tiempo allí pasa rápido, me siento tranquila y puedo fortalecer mi autoestima. También me ha permitido enfrentar el miedo a crear algo propio que pueda ser juzgado. Aun así, valoro mis creaciones porque son mías, porque nacen de mi proceso y porque representan un avance personal. Con relación al grupo veo que existe relación cercana de todos con la profesora, existe gran respeto por ella y cariño. También veo que entre compañeros existe una amistad muy estrecha, que se refleja en sus saludos y sus conversaciones. Aunque la carga académica y laboral era pesada se lograba conseguir armonía en medio de estas dificultades la mente lograba tener otro foco.

Plantilla de diario de campo						
Fecha:				8 de noviembre de 2025		
Lugar: Casa de la cultura						
Actividad/Taller observado: Asistencia a Taller de Artes Plásticas						
Contexto general:						
Como lo hacía habitualmente participaba en el taller de artes y trabajaba en mi proyecto del árbol de la vida.						
Observaciones:						
Logré avanzar en mi proyecto de una manera importante ya faltaban pocos detalles pero el taller termina cuando terminan las clases de los estudiantes presenciales, pronto hay que suspender la participación de los talleres, por lo que probablemente debía posponer terminar mi trabajo hasta el otro año.						
Interacciones destacadas:						
Se admira el trabajo de todos, cada quien es acogido y se visualiza que es posible construir relaciones por sus comentarios, los participantes fuera del taller interactúan para pedirse consejos o para consultar temas cotidianos o pedir algún tipo de ayuda. Los estudiantes que asisten más frecuentemente tienen una camaradería muy marcada. Además se siente fraternidad entre ellos a pesar de sus diferencias incluso en gustos musicales. La música en ocasiones la pone la profesora y en otros momentos los asistentes al taller. Música muy variada pero reina el rock en español.						

Reflexiones personales:						
El ambiente es familiar hasta el punto de que se conocen algunos gustos musicales del grupo y las preferencias en el dibujo. Con respecto al espacio se observa que para todos es un lugar seguro en donde reina el respeto por el otro, se valora lo que otros construyen y es propicio para establecer relaciones con otros compañeros de apoyo.						

Aclaraciones

El proceso de evaluación de esta opción de grado incluye los siguientes elementos:

Desarrollo del trabajo de grado: El estudiante debe presentar un cronograma el cual se revisará junto con el docente tutor en el primer encuentro. Este cronograma ayudará a estructurar las reuniones y se considerará en la evaluación semanal. Para hacer un seguimiento al desarrollo de la Monografía el estudiante se reúne semanalmente con su tutor durante dos horas. Los cambios y discusiones más importantes se diligencian en la ficha de seguimiento semanal (Excel). Este registro diligenciado se debe entregar al finalizar el periodo académico.

Cada encuentro tendrá una retroalimentación cualitativa y al menos cada 15 días una nota cuantitativa.

Documento final: El documento final lo evalúa el profesor tutor y un docente lector seleccionado a partir de la propuesta que presente el estudiante. El docente lector entregará en medio magnético la retroalimentación y calificación del documento. El estudiante debe realizar los ajustes para tener en cuenta en la sustentación pública.

Sustentación Pública: En esta actividad es preciso que el estudiante presente los elementos relevantes de su trabajo al profesor tutor, lector y a la comunidad académica en general.

Calificación: El estudiante recibirá una calificación final así: 80% correspondiente al documento escrito (50% profesor tutor y 30% profesor lector) y 20% sustentación (10% cada profesor).

Aprobación o pérdida: El proceso de trabajo de grado puede obtener como nota definitiva un rango entre 0 y 5,0 donde la nota mínima aprobatoria es de 3.0 Las notas inferiores a ésta llevan a pérdida del curso y el estudiante deberá inscribir nuevamente la asignatura Opción de Grado y pagar los créditos correspondientes. Para la calificación final del documento y la sustentación pública tanto el profesor tutor como el lector seguirá las rúbricas de calificación desarrolladas por el programa de Psicología.

En caso de que el estudiante no logre concluir su trabajo de grado en el periodo académico que inscribió opción de grado, el seguimiento semanal será tomado como soporte para realizar la solicitud de nota pendiente ante la Coordinación del Programa para que el estudiante curse un periodo adicional y termine el proceso. La nota mínima para solicitar nota pendiente debe ser 3,0 (promedio de las calificaciones del seguimiento semanal).

Las siguientes situaciones serán causales de pérdida de trabajo de grado:

1. La no presentación del Trabajo de Grado a las instancias pertinentes en los tiempos establecidos.
2. Fallas éticas que atenten contra lo contemplado en el código deontológico y bioético del psicólogo.
3. La no asistencia del estudiante a las tutorías asignadas con su profesor tutor y/o la comunicación inexistente con el mismo.
4. El plagio de textos y fuentes bibliográficas que no estén debidamente citadas, además de la copia indiscriminada de textos sin el debido crédito al autor o la copia literal del material o contenido bibliográfico.

La entrega formal

En un plazo de siete (7) días calendario posteriores a la sustentación oral, el(la) estudiante entregará la versión final del documento en formato PDF, incluyendo los ajustes a los que haya lugar. Adicionalmente, entregará la autorización para que su trabajo sea ingresado al repositorio de la Biblioteca de la institución. Toda la documentación deberá remitirla al líder de opción de grado del programa vía email.