



Universidad del Aconcagua  
Facultad de Psicología

**UNIVERSIDAD**

**DEL**

**ACONCAGUA**

**FACULTAD DE PSICOLOGIA**

**TESIS DE LICENCIATURA**

***Bienestar psicológico en adultos  
que practican arte teatral***

***Pablo Conturso***

***Mail: pablomconturso@gmail.com***

**Director: Lic. Gustavo Graña**

**Mendoza, agosto de 2017**

# HOJA DE EVALUACIÓN

---

**Tribunal Examinador**

**Presidente:**

**Vocal:**

**Vocal:**

**Profesor Invitado:**

**Nota:**

# AGRADECIMIENTOS

---

A mi familia,

Por su amor y apoyo incondicional durante todos estos años.

A mis amigos,

Por su compañía y sus palabras de aliento para concluir esta etapa

# RESUMEN

---

El presente estudio tuvo como propósito indagar el Bienestar Psicológico de personas que practican de manera regular actividades teatrales, a los fines de conocer y describir cuales son los beneficios que esta actividad puede traer a la salud mental y a la calidad de vida y aportar datos que fomenten el uso del teatro como herramienta también en la promoción de la salud. Para esto, se trabajó con una muestra de 12 personas adultas (7 mujeres y 5 hombres) de edades entre 22 y 42, que practican de manera regular esta actividad con fines recreativos o de esparcimiento, a través de entrevistas semiestructuradas y la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico para adultos de M.M. Casullo (BIEPS-A).

El enfoque de la investigación fue cualitativo, de diseño fenomenológico y con un alcance descriptivo.

**Palabras clave:** *Bienestar emocional, bienestar psicológico, Psicología Positiva, Teatro, actividad artística.*

## ABSTRACT

---

The present investigation has as general objective inquire the Psychological Well-being of people who regular practice dramatic or Theater activities, with the purpose of knowing and describing which are the benefits that this activity might bring to mental health and provide more information that supports the use of Theater as therapeutic tool in health promotion. For this goals, it worked with a sample composed by 12 adults (7 females and 5 males), of ages between 22 and 42 years old, who practice this artistic activity for recreational purpose for at least 8 month, applying Psychological Well-being (BIEPS-A) questionnaire and interviews.

The methodology is qualitative and the design, phenomenological, and it is a descriptive type of work.

**Key words:** *wellbeing, psychological wellbeing, theatre, artistic activities, Positive Psychology*

# ÍNDICE

<b>HOJA DE EVALUACIÓN</b>	<b>3</b>
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	<b>4</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>5</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>6</b>
<b>ÍNDICE</b>	<b>7</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>9</b>
<b>APARTADO TEÓRICO</b>	<b>12</b>
<b>Primer Capítulo: Psicología Positiva</b>	<b>13</b>
1. 1. Introducción	14
1. 2. Hacia un enfoque centrado en la salud.	16
1. 3. Principios filosóficos y antecedentes de la Psicología Positiva	17
1. 4. Pilares de la Psicología Positiva	19
<b>Segundo Capítulo: Bienestar Psicológico</b>	<b>28</b>
2. 1. Introducción	29
2. 2. Bienestar subjetivo y Bienestar psicológico	30
2. 3. Otros hallazgos en las investigaciones sobre bienestar	35
<b>Tercer Capítulo: Teatro y Salud</b>	<b>38</b>
3. 1. Definición de Arte teatral	39
3. 2. Historia universal del Teatro	40
3. 2. 1. Orígenes	40
3. 2. 2. Teatro en la Edad Media	46
3. 2. 3. Teatro en el Renacimiento	47
3. 2. 4. Neoclasicismo y Romanticismo: Teatro en el siglo XVIII	50
3. 2. 5. Teatro en el siglo XIX: Naturalismo y Simbolismo	51
3. 2. 6. Teatro en el siglo XX	52
3. 2. 7. Nuevos caminos de la escena	54
3. 2. 8. Teatro en Oriente	56
3. 3. Teatro en Salud Mental, algunas experiencias	57
3. 3. 1. Dramaterapia	58
3. 3. 2. Psicodrama	59
3. 3. 3. Investigaciones sobre el uso del teatro como herramienta terapéutica	60
3. 3. 4. Experiencias en Mendoza	65

<b>APARTADO METODOLÓGICO</b>	<b>67</b>
<b>Primera Parte</b>	<b>68</b>
<b>Metodología</b>	<b>68</b>
4. 1 Objetivos	69
4. 1. 1. Objetivo general	69
4. 1. 2. Objetivos específicos	69
4. 1. 3. Preguntas de investigación	70
4. 2. Enfoque. Tipo de estudio	71
4. 3. Alcance	71
4. 4. Diseño	72
4. 5. Descripción de la muestra	72
4. 6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	75
4. 6. 1. Escala de Bienestar Psicológico Adultos (BIEPS-A)	75
4. 6. 2. Entrevista	77
4.7. Procedimiento	78
<b>Segunda Parte</b>	<b>80</b>
<b>Presentación y análisis de resultados</b>	<b>80</b>
5. 1. Puntajes de la Escala de Bienestar	81
5. 2. Entrevistas. Análisis de contenido categorial temático	86
5. 2. 1. Bienestar subjetivo	92
5. 2. 2. Aceptación	93
5. 2. 3. Autonomía personal	95
5. 2. 4. Relaciones interpersonales	98
5. 2. 5. Proyectos	101
5. 2. 6. Experiencia de Flow	102
<b>Discusión de los resultados</b>	<b>104</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>111</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>117</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>123</b>

# INTRODUCCIÓN

---

Durante mucho tiempo la Psicología se ha ocupado principalmente del estudio de la patología, el déficit, la debilidad o los trastornos, dejando grandes lagunas en lo que respecta a las características positivas del ser humano.

Sin embargo, durante los últimos años, ha surgido un movimiento dentro de esta ciencia que busca cambiar el rumbo de las cosas. Este nuevo paradigma, denominado Psicología Positiva, ya no está interesado solo en corregir defectos o reparar aquello que ya está roto sino también en aportar nuevos conocimientos para alcanzar una mejor calidad de vida y bienestar. De esta manera, su objetivo principal es el estudio científico del funcionamiento mental óptimo, de los elementos, factores y condiciones que hacen que las personas desarrollen recursos que contribuyen a su salud mental, para no solo lograr la prevención de los trastornos psíquicos sino también para promover la salud.

Uno de las temáticas de interés de este movimiento, teniendo en cuenta su carácter esencialmente preventivo, ha sido el de la felicidad y el bienestar. Este aspecto del funcionamiento mental óptimo ha sido definido por algunos autores como Bienestar Psicológico: constructo multidimensional vinculado a aspectos emocionales, cognitivos y relacionales.

De aquí surge el interés por investigar cuales pueden los beneficios que la práctica de la actividad artística teatral puede traer a la salud mental, más específicamente al bienestar psicológico de las personas, teniendo en cuenta también los múltiples resultados positivos que ha traído el uso de esta disciplina como herramienta en otros ámbitos de actuación como el de la rehabilitación o el tratamiento de enfermedades psíquicas.

El presente trabajo cuenta con un apartado teórico, compuesto por 3 capítulos donde se conceptualizan las variables de interés del estudio, un apartado práctico o metodológico dividido en dos partes: una dedicada a los aspectos metodológicos y procedimentales de la

investigación y otro dedicado a la presentación y análisis de los resultados obtenidos. Finalmente, se encontraran dos secciones destinadas a la discusión de los resultados y a las conclusiones finales.

# APARTADO TEÓRICO

---

# **1. PSICOLOGÍA POSITIVA**

### **1.1. Introducción**

Durante mucho tiempo la Psicología se ha ocupado principalmente del estudio de la patología, el déficit, la debilidad o los trastornos. Esto ha contribuido al desarrollo de grandes marcos teóricos que se han enfocado preferentemente en las “dimensiones trágicas” de la existencia humana (trastornos psicopatológicos, depresión, ansiedad, adicciones, suicidio, por ejemplo) y su posible resolución, dejando grandes lagunas en lo que respecta a las características positivas del ser humano. (Seligman y Csikzenmihaly, 2000 en Castro Solano A., 2010)

La Psicología Positiva constituye un movimiento dentro de la Psicología, más específicamente de la Psicología de la salud. Se caracteriza principalmente por centrar su interés en los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano. (Poseck Beatriz ,2006). Busca promover el estudio científico de los elementos, factores y condiciones que hacen que las personas desarrollen recursos que contribuyen a su salud mental.

En términos más concretos, los pilares que orientan esta rama son el estudio de las experiencias positivas subjetivas, los rasgos positivos y las comunidades positivas. (Castro Solano, 2010)

El inicio de la Psicología Positiva se señala en 1998 con el discurso inaugural de Martin Seligman como presidente de la American Psychological Association (APA).

Martin Seligman, principal exponente de la Psicología Positiva y quien curiosamente dedico grandes esfuerzos a los estudios de la depresión, buscó cambiar el rumbo de las cosas centrando su atención en el funcionamiento mental óptimo, aspecto que fue

descuidado por la "psicología negativa". (Gillham y Seligman, 1999 en Fernandez Ríos, 2008, 8)

Poseck Beatriz V. refiere (2006):

El término "psicología positiva" ha sido desarrollado por Martin Seligman, investigador que, habiendo dedicado gran parte de su carrera al trastorno mental y al desarrollo de conceptos como la indefensión aprendida, ha dado un giro radical en su orientación, elaborando y promoviendo una concepción más positiva de la especie humana. (p. 4)

La concepción que ha predominado a lo largo de la historia se centra en corregir defectos y reparar aquello que ya está roto. La psicología positiva en cambio, tiene un carácter fuertemente preventivo.

Una psicología de cara al siglo XXI, aluden los principales exponentes de este movimiento, debería ocuparse no solamente de reparar el daño psicológico, sino también de estudiar cómo se potencian las cualidades positivas que todos los seres humanos poseen (Seligman y Csizkzenmihaldy, 2000 en Castro Solano, 2010). Esto no quiere decir que la Psicología Positiva busque descuidar o menos preciar el estudio de lo negativo o negar el sufrimiento de las personas, sino que nos anima a entender el bienestar y la salud como algo más que la ausencia de emociones negativas, trastornos mentales o infelicidad, y que para lograr su adecuado entendimiento es importante también estudiar y cultivar lo positivo.

Así definido, este movimiento busca dirigirse hacia la complementariedad de enfoques, corrigiendo el desbalanceo que sufrió la psicología en los últimos setenta años al otorgar una mayor importancia a los aspectos patológicos de las personas.

## **1.2. *Hacia un enfoque centrado en la salud.***

El cambio de enfoque que busca descentrarse de la enfermedad y enfocarse más bien en integrar el desarrollo de las potencialidades en el ser humano, podría denominarse enfoque salugénico que empieza a hacerse visible y completar al modelo médico hegemónico en la ciencia psicológica.

Gancedo (2008, en Lupano Perugini y Castro Solano, 2010) describe el recorrido que va desde un enfoque al otro. El modelo médico se organizó desde y hacia la enfermedad: diagnóstico, pronóstico, curación y prevención. Este modelo luego se extendió a las Ciencias Sociales y comienza a manifestarse como insuficiente a mediados del siglo XX cuando la OMS, en 1947, define el concepto de salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Pero a partir de la década del 80, aparece el concepto de promoción de la salud que anticipa el surgimiento del enfoque salugénico. Desde la promoción no se busca solo la evitación (prevención) de la enfermedad sino fundamentalmente el incremento de la salud, de la calidad de vida y el bienestar en general. “La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla”. (Glosario de Promoción de la Salud, 1998, p. 10)

Antonovsky (1979, 1987 en Lupano Perugini y Castro Solano, 2010) postula el concepto de Orientación Salugénica viendo al proceso de salud/ enfermedad como extremos de un continuo más que como posiciones dicotómicas y se interesa por estudiar aquellos factores que promueven movimientos hacia el extremo favorable del continuo. En el terreno de la Psicología fue la Psicología Humanística, quien a través del estudio del comportamiento y la mente humana en sus capacidades y potencialidades (y no solo de las

falencias), dio el punta pie inicial para incluir este enfoque salugénico en la ciencia psicológica. Es por este motivo que se consideran fundamentos y antecedentes importantes de la Psicología Positiva los aportes realizados por Maslow y Rogers.

Así, en los 80, se comienzan a estudiar una serie de temas de manera independiente y que, para algunos investigadores, representa un nuevo paradigma de reflexión teórica y metodológica. Los temas estaban referidos principalmente a los aspectos funcionales del psiquismo, como por ejemplo, la teoría del apego (Bowlby, Ainsworth, Marrone); la creatividad (De Bono, Simonton, Stein, Sternberg, Csikszentmihalyi); la resiliencia (Werner y Smith, Cyrulnik, Melillo); la inteligencia emocional (Goleman); las inteligencias múltiples (Gardner), el bienestar psíquico (Diener, Ryan, Ryyf); entre otros. (Gancedo, 2008 en Mariñelarena-Dolena, 2015).

De esta manera, muchos científicos ya comenzaban a dar forma a la Psicología Positiva, sin darse cuenta. El trabajo de Martin Seligman fue el de identificar estas tendencias, nombrarlas y adaptarlas, organizándolas en un movimiento, impulsando su investigación y difusión.

Lupano Perugini y Castro Solano (2010) concluyen:

“El haber centrado el foco en los trastornos psicopatológicos trajo como costo principal que la psicología se transformó en victimología, ocupándose solo de aquellos que requieren tratamiento (alrededor del 20 al 30% de la población) y dejando de lado el estudio del funcionamiento mental óptimo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Hacer Psicología Positiva no es desconocer que las personas sufren y que se enferman, sino dejar de igualar salud mental con ausencia de enfermedad. Los factores mencionados llevan a la conclusión de que es necesario, no eliminar, sino complementar el modelo médico con los avances en el estudio de los aspectos positivos.” (p.46)

### **1.3. Principios filosóficos y antecedentes de la Psicología Positiva.**

Como concepción teórica, aun la Psicología Positiva no ha logrado un modelo teórico unificado, con una única base epistemológica. El principal aporte de este movimiento ha sido más bien lograr agrupar investigaciones y aportes realizados por distintos científicos acerca de los aspectos saludables del psiquismo. De esta manera se los logró ubicar en un mismo programa de investigación, intervención e incluso de formación profesional.

El principio filosófico que representa a la PP es la propuesta del meliorismo entre cuyos referentes encontramos autores norteamericanos como John Dewey y William James.

Según James Pawelski existen dos formas de meliorismo uno más mitigativo que consistiría en que el bienestar se alcanza logrando tener menos efectos negativos, psicopatología o menos situaciones problemáticas. Este enfoque corresponde se encuentra más ligado al modelo médico y a la psicología clásica. (Castro Solano, 2010)

El otro tipo de meliorismo, más constructivo, apunta a obtener más de lo que realmente queremos y a crear las condiciones para una vida acorde a nuestros deseos, ya no solo interesándose en eliminar o disminuir todos aquellos problemas y padecimientos humanos. Este tipo de meliorismo constituiría la base del enfoque de la Psicología Positiva y de las propuestas más positivas, ligadas a los enfoques salugénicos.

En lo que respecta sus antecedentes en el terreno psicológico, como lo mencionamos, el más claro es el movimiento humanista con los aportes realizados por Abraham Maslow y Carl Rogers, quienes en sus esfuerzos buscaron hacer énfasis en los aspectos positivos y en las potencialidades del ser humano, situándose además como una

alternativa a las visiones reduccionistas que proponían el psicoanálisis y el conductismo, en su época. (Hervás, 2009)

Por otro lado, también debemos considerar los aportes realizados por autores como Robert Sternberg, Albert Bandura, Howard Gardner, Carol Ryff o Ed Diener, actual presidente de la International Positive Psychological Association, quienes también realizaron notables contribuciones y dedicaron buena parte de su vida académica a profundizar en aspectos positivos del ser humano. (Hervás, 2009)

#### **1.4. Pilares de la Psicología Positiva.**

Para Martin Seligman, la Psicología Positiva debía ocuparse principalmente de tres aspectos. Estos serían para el autor, las vías de acceso para una vida plena.

Así lo planteo en sus primeras teorizaciones con respecto al bienestar y la felicidad pero más adelante ampliaría esta concepción definiendo otras dos vías. Por el momento situémonos en estos tres primeros pilares propuestos por Seligman en los inicios de la Psicología Positiva.

La primera ruta tiene que ver con el acceso a la felicidad a través de las emociones positivas, una vida placentera (*pleasant life*)

Básicamente consisten en aumentar, la mayor parte del tiempo, la cantidad de emociones positivas que experimentamos en nuestras vidas. Llegar a una vida plena por esta vía equivale a incrementar las emociones positivas y tener una mayor cantidad de eventos vitales felices a lo largo de nuestras vidas. De esta manera, y partiendo de una propuesta netamente hedonista, los momentos de felicidad pueden alcanzarse a través de ciertos ejercicios en el momento presente como lo son el Savoring y el Mindfulness. (Seligman, 2002)

El Savoring es la capacidad para poder apreciar, atender y mejorar las experiencias positivas de la vida. Consiste en un proceso activo para obtener placer y satisfacción mediante experiencias positivas. Un ejemplo de esto sería hacer consciente la experiencia de satisfacción de una comida o un trabajo que nos gusta. (Castro Solano, 2010).

En cuando al Mindfulness (atención plena al momento presente) nos permite romper con los patrones automáticos disfuncionales de comportamiento que sostienen trastornos psicológicos, como la ansiedad o el estrés, y otros automatismos. La premisa básica consiste en prestar atención a la situación presente sin realizar ninguna crítica o juicio.

La actividad mental se encuentra siempre en movimiento, como si nuestra mente siempre estuviera haciendo algún “comentario” sobre la experiencia. Este constituiría el “guion” que es la base de nuestros emociones y reacciones conductuales. A través de este ejercicio, se anima a prestar atención a este “guion” y no tomarlo como algo real sino como pensamientos producto de nuestra actividad mental y prestar atención a las sensaciones que forman parte de la experiencia cotidiana. (Castro Solano, 2010)

Los estados de Savoring y Mindfulness son, de esta manera, estrategias para mantener activadas las emociones positivas en el momento presente.

Otra manera de regular la balanza hedónica la encontramos “centrándonos en el pasado” a través de cultivar actitudes como la gratitud y el perdón o bien centrando nuestra atención en el futuro, a través de la esperanza y el optimismo. (Seligman, 2002)

La segunda ruta propuesta por Seligman para alcanzar una vida plena se relaciona con el Compromiso (*engagement life*). Aquí, el bienestar deriva del compromiso con las actividades que realizamos y con la posibilidad de experimentar *Estados de Flow*.

El flow es un tipo de experiencia que aparece en una variada gama de situaciones (trabajo, estudio, deportes) y tiene como principal característica que la persona se halla tan involucrada y registra una concentración tan profunda en las tareas que pierde la noción del tiempo. Si empleamos nuestras fortalezas personales ya sea en el ocio, estudio, trabajo, es más probable que alcancemos este estado y nos comprometamos intensamente con lo que estamos realizando. De esta posibilidad derivaría, como afirman autores, la posibilidad

de experimentar una mayor felicidad en nuestras vidas. Pero ¿a qué nos referimos cuando hablamos de experiencia *de flow*?

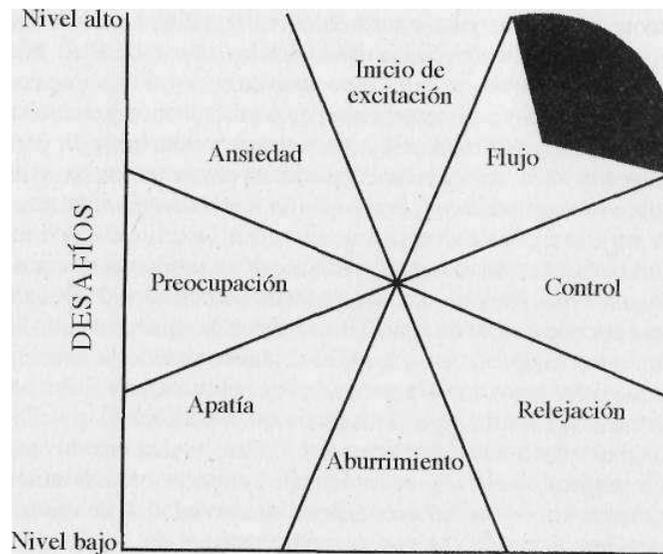
Nos referimos comúnmente a este estado cuando nos encontramos realizando una actividad que nos absorbe de tal manera que tenemos la sensación de que el tiempo se distorsiona y las horas pasan como si fueran minutos.

Muchas personas coinciden en describir este estado como una sensación de acción sin esfuerzo que sienten en momentos que sobresalen como los mejores momentos de su vida. Los deportistas lo describen como “being in the zone”, los místicos como entrar en “éxtasis” y los músicos como “arrobamientos estéticos”, y aun considerando las diferencias de cada actividad, todos ellos coinciden en describir esta experiencia de manera similar. (Csikszentmihalyi, 2007)

El desarrollo de este estado tiende a producirse cuando una persona ha involucrado plenamente sus capacidades en superar un reto que es posible afrontar.

Para que este tipo de experiencia se produzca debe haber entonces un equilibrio entre las capacidades que tenemos y las posibilidades disponibles para la acción, o lo que es lo mismo, para lograr este estado se debe haber llegado a un compromiso entre las características de la actividad y nuestras habilidades personales. (Csikszentmihalyi, 2007)

Si la actividad implica para nosotros un desafío muy alto, esta nos frustrará, luego producirá preocupación y por ultima ansiedad. Si la exigencia es demasiado baja tendemos a relajarnos y luego a aburrirnos y si tanto el desafío es percibido bajo y la capacidad para afrontarlo también es bajo nos sentiremos apáticos.



**Figura1. Calidad de las experiencias como función de la relación entre desafíos y capacidades. El estado de fluidez o la experiencia óptima se produce cuando ambas variables son elevadas. (Csikszentmihalyi, 2007, 44)**

Ahora bien, tal como lo muestra el gráfico, cuando la exigencia demandada por la tarea es percibida como alta y la persona percibe que debe involucrar sus capacidades plenamente es probable que se produzca el Estado de Flow.

Si las metas son claras, hay un proceso de retroalimentación y desafíos y capacidades se hayan en equilibrio, se ordena y se pone en acción plenamente la atención. Cuando esto sucede la persona está menos ocupada en otros pensamientos o sentimientos que no resultan relevantes para la tarea, debido a la demanda total de energía psíquica.

De esta manera resulta fundamental no solo que la actividad tenga ciertas características que capten nuestra atención o interés, sino que la posibilidad de experimentar flow demanda de la persona un conocimiento de sus fortalezas y capacidades y la posibilidad de instrumentarlas. Así, al aplicarlas a una tarea concreta alcanzamos esa conexión tan particular que llamamos compromiso. (Park, Peterson y Ruch, 2009; Peterson y Seligman, 2004 en Góngora y Castro Solano, 2014).

Csikszentmihalyi menciona que los Estados de Flow tienden a evitar lo que él denomina como “entropía psíquica”.

Cuando la información (emociones negativas o pensamientos irrelevantes) desorganiza la conciencia al amenazar sus metas, sucede el desorden interior, o entropía psíquica, una desorganización que menoscaba la efectividad de la persona para hacer frente al desafío. La persona no puede utilizar la atención eficazmente para afrontar la tarea, porque esta es requerida poder ordenar la conciencia.

En palabras del autor (Csikszentmihalyi, 1998):

Cuando la información entra en conflicto con las intenciones previamente existentes o cuando nos distrae y nos impide llevarlas a cabo. Damos a esta condición muchos nombres, según cómo la vivamos: dolor, miedo, rabia, inquietud o celos. Todas estas variedades de desorden fuerzan a la atención a desviarse hacia objetivos indeseables, con lo que no somos libres para usarla según nuestras preferencias. La energía psíquica se convierte entonces en algo rígido e ineficaz. (p.32)

En este sentido, la experiencia de flow es un estado de “negantropia psíquica”, donde lo que sentimos, deseamos y pensamos se haya en sincronía recíproca.

El autor continúa:

El estado opuesto de la condición de entropía psíquica es la experiencia óptima. Cuando la información que llega a la conciencia es congruente con nuestras metas, la energía psíquica fluye sin esfuerzo. No hay necesidad de preocuparse, no existe ninguna razón para cuestionarse la propia capacidad. Pero cuando la persona se detiene a pensar sobre sí misma, la evidencia es alentadora: «lo estás haciendo bien». La retroalimentación positiva fortalece la personalidad y la atención es más libre para enfocarse en el entorno exterior y el interior. (p.33)

Son estos estados de flujo, esta implicación plena de nuestras energías y capacidades, más que la felicidad lo que hace que una vida sea plena, lo que produce una mejora en nuestra calidad de vida.

A su vez, estos estados nos conducen a una complejidad y crecimiento constante de nuestra conciencia, favoreciendo el aprendizaje y a la vez disfrutando plenamente de cualquier actividad que hiciera, no solo en actividades de ocio como puede ser una partida de ajedrez o en la realización de alguna actividad deportiva o artística, sino también en el

trabajo o los momentos que experimentamos junto a otras personas. (Csikszentmihalyi, 2007)

De esta manera, tras dedicar 20 años de estudio a personas que vivían estos estados plenos de felicidad, Csikszentmihalyi (2007) concluye:

La calidad de vida no depende sólo de los momentos de la felicidad, sino también de lo que uno hace para ser feliz. Si no se desarrollan metas que den sentido a la propia existencia, sino utilizamos la mente a pleno rendimiento, entonces los buenos sentimientos llenan una fracción del potencial que poseemos. De una persona que logra la satisfacción retirándose del mundo para “cultivar su propio jardín”, como el Cándido de Voltaire, no puede decirse que lleve una vida óptima. Sin sueños, sin riesgos, solo puede lograrse una apariencia trivial de vida. (p.33).

En otras palabras, para el autor la felicidad es una condición vital que hay que cultivar para alcanzarla.

El bienestar que deriva de este tipo de experiencias es de otra complejidad ya que no se trata simplemente de experimentar placer o una cantidad importante de emociones positivas, de hecho el Estado de Flow no se caracteriza por la emoción positiva en sí misma, sino por la concentración y la implicación personal. En última instancia, las emociones positivas devienen como un efecto secundario de la puesta en juego de nuestras habilidades orientadas a afrontar un desafío.

Solo después de haberlo experimentado, cuando analizamos lo sucedido, es que nos vemos inundados por un sentimiento de bienestar y gratitud por la plenitud de la experiencia. Nos alejamos entonces del plano hedónico del bienestar y nos situamos en otro tipo de bienestar, el bienestar eudaemónico.

Este es un tipo de bienestar que se relaciona más con la calidad de los vínculos, los proyectos personales y el significado vital, y no puramente con las emociones positivas. La evidencia empírica demuestra que el logro de la felicidad por esta vía resulta mucho más duradero. (Peterson, Park y Seligman, 2005 en Castro Solano, 2010)

La tercera vía de acceso a una vida plena se relaciona con la búsqueda de sentido (meaningful life). Tiene que ver con la aplicación de las fortalezas individuales en un

contexto global más amplio, es decir, a un contexto en donde es pueda contribuir desde mi individualidad para ayudar y promover el desarrollo de las potencialidades en otros. Generalmente este proceso se logra a través de las instituciones como la familia, la escuela, el trabajo o la comunidad. (Peterson, 2006 en Castro Solano 2010)

Este último tópico es un capítulo muy reciente dentro de la psicología Positiva y es el que por el momento se encuentra conceptualmente menos desarrollado. (Castro Solano, 2010)

Estos tres elementos o rutas eran consideradas, de manera complementaria, como posibilidad de acceso a una vida plena (Seligman, 2002). Sin embargo, durante los últimos años, Martin Seligman buscó ampliar su teoría al estudio de otros dos aspectos más, que para él resultaban esenciales para esta meta.

En esta revisión, busca distanciarse de la idea de que la felicidad se relaciona casi exclusivamente al hedonismo, sentirse alegre o jubiloso (Lacunaza, 2012).

De esta manera, el autor se propone redefinir el término de felicidad por el de bienestar (*well being*), dando lugar a una nueva teoría: la Teoría del Bienestar (Seligman, 2011).

Haciendo un repaso, la teoría de la felicidad propuesta inicialmente Seligman nos indicaba que la felicidad podía analizarse y dividirse en tres elementos: *emoción positiva*, *compromiso* y *sentido*, donde cada uno de ellos aumenta la satisfacción con la vida.

Seligman (2011) a propósito refiere:

Antes pensaba que el tema de la psicología positiva era la felicidad, que la norma de oro para medir la felicidad era la satisfacción con la vida, y que la meta de la psicología positiva era aumentar la satisfacción con la vida. (p.28)

Pero a partir de su revisión y ampliación de esta teoría, nos propone que el tema de la psicología positiva debe ser el bienestar, que la pauta para medir este bienestar ya no es la satisfacción con la vida sino Florecer y que en este sentido la meta de la Psicología Positiva es aumentar el florecimiento.

Y continúa:

La teoría de la felicidad auténtica se acerca peligrosamente al monismo de Aristóteles, porque ahí la felicidad se define por la satisfacción con la vida. El bienestar tiene varios elementos contribuyentes que nos alejan y nos ponen a salvo del monismo. (p. 31)

A la luz de la Teoría del Bienestar, el bienestar es un constructo que tiene varios elementos mensurables que lo componen pero que ninguno lo define por sí solo.

Estos cinco elementos son: *Emoción Positiva, Compromiso, Sentido, Relaciones Positivas y Logros*. El autor se refiere a estos como P.E.R.M.A, por sus siglas en inglés:

***P (Positive emotions – Emociones positivas)***

***E (Engagement - Compromiso)***

***R(Positive Relationships – Relaciones positivas)***

***M (Meaning and purpose – Vida con significado)***

***A (Accomplishment – Logros y metas)***

Cada uno de estos cinco elementos cumple con tres condiciones:

1. Contribuyen al bienestar
2. Cada quien los persigue por su propio bien, no necesariamente para poder obtener cualquier otro de los cuatro elementos
3. Cada elemento es definido y medido independientemente del resto de los elementos.

Nos encontramos entonces con nuevos elementos, por un lado Relaciones Positivas, que se refiere al establecimiento de relaciones saludables.

La variable que más frecuentemente se correlaciona con el bienestar es la calidad de nuestras relaciones. Cuando se ha estudiado a las personas que describen ser felices, todas ellas han mencionado gozar de buenas relaciones interpersonales (Peterson, 2006 en Tarragona, 2013).

Por otro lado, el apoyo social ha sido vinculado con menor tendencia a manifestar síntomas depresivos y psicopatología, mejora en la salud y mayores comportamientos saludables (Taylor, 2011 en Butler y Kern, 2015)

Con relación al quinto elemento, Logros y metas, Seligman menciona que el bienestar también se vincula con una “vida de realización”, una vida dedicada al logro por el logro mismo (en relación a grandes metas como también a tareas cotidianas). (Seligman, 2011; Butler y Kern, 2015).

Tiene que ver el deseo de superar los límites de nuestras propias acciones, lograr metas y objetivos por el desafío en sí, independientemente de aquello que se obtiene una vez alcanzado dicho objetivo.

Al anunciar la teoría del bienestar, Seligman modifica el objetivo primordial de la Psicología Positiva; el mismo consiste ahora en promover el florecimiento humano a partir del incremento de los cinco elementos que componen el bienestar. (Lacunaza, 2012)

Para concluir entonces, “el bienestar no puede existir solo en nuestra mente: es una combinación de sentirse bien y de tener realmente sentido, buenas relaciones y logros. La forma de elegir el rumbo de nuestra vida es maximizar los cinco elementos en su totalidad”. (Seligman 2011, 42)

## **2. BIENESTAR PSICOLÓGICO**

## **2.1. Introducción**

En los últimos años los estudios empíricos sobre la felicidad y el bienestar han cobrado mayor fuerza. A mediados de los 70 estos tópicos dejaron de ser temas de interés solamente para la filosofía o la sociología y entran al terreno de la Psicología, ya que se consideró que estaba relacionado más con variables internas (Castro Solano, 2010). Desde entonces se han llevado a cabo numerosas investigaciones y se han elaborado teorías que han dado lugar a conceptos como los de bienestar psicológico, bienestar subjetivo, satisfacción vital o felicidad.

Las primeras investigaciones sobre bienestar fueron llevadas a cabo por Bradburn (1969, en Castro Solano 2010). Este autor pensaba que las personas realizaban un juicio global sobre sus vidas a partir de un balance entre sus afectos positivos y negativos. En este sentido el bienestar parecía estar compuesto por dos dimensiones: afectos positivos y negativos, que no se correlacionaban entre sí y que eran independientes. Era considerado un concepto unidimensional, en la medida en que se basaba exclusivamente en aspectos emocionales. La persona que tuviera “la balanza de los afectos positivos” a su favor, era la capaz de experimentar un nivel de satisfacción o nivel de bienestar adecuado.

Más adelante, en la década de los 80, Diener, Larsen, Levin y Emmons demostraron que el bienestar no depende de la cantidad de afectos positivos o negativos sino más bien de su frecuencia. Es esta última la responsable de la satisfacción percibida por los individuos a lo largo de sus vidas. Así entendido, una persona tiene alto bienestar si experimenta satisfacción con su vida, si frecuentemente su estado de ánimo es bueno y si solo ocasionalmente experimenta emociones negativas. Diener (1984 en Castro Solano 2010) define la satisfacción con la vida como el juicio subjetivo que realiza la persona acerca de su

vida. Es una evaluación basada en el logro percibido de los objetivos vitales, que estarán sujetos a modificaciones de acuerdo al aprendizaje, el ciclo vital y los factores emocionales (entre otras variables).

En otras palabras, la satisfacción vital es un marcador del nivel de aspiraciones y difiere de la evaluación basada en los estados emocionales. El término felicidad es evitado en la investigación científica porque alude a su significación popular, es decir, únicamente a la experiencia de bienestar, de afecto positivo y/o negativo. (Diener, 1994 en Casullo y Solano, 2000).

## 2.2. ***Bienestar subjetivo y Bienestar psicológico.***

Actualmente, podemos determinar dos líneas de trabajo en lo que respecta a las investigaciones sobre bienestar.

Una primera línea está relacionada con la evaluación de las emociones positivas y la percepción de la satisfacción general con la vida, considerando que el bienestar reside en variables principalmente individuales. Desde aquí, dicho constructo posee dos componentes esenciales: un componente cognitivo y otro afectivo. Este último se divide en dos aspectos: afecto positivo y afecto negativo.

En lo que respecta al componente afectivo este es más intenso, lábil y pasajero en comparación con el componente cognitivo, el cual implica una evaluación más estable, objetiva y duradera en el tiempo. Los autores refieren que es a este último al que se lo denomina satisfacción vital o bienestar, “es el resultado de un juicio cognitivo y es más estable a lo largo del tiempo”. (Castro Solano, 2010, 44), es decir, implica una evaluación del contexto actual en el que se desenvuelve la persona en relación a su pasado y hacia el futuro.

En esta concepción es donde nos encontramos con el estudio de la satisfacción con la vida, del bienestar subjetivo y de las emociones positivas. (Góngora y Castro Solano, 2014)

La otra línea de trabajo entiende al bienestar como un constructo multidimensional y, por lo tanto, es necesario atender a los aspectos sociales, relaciones y del entorno para su evaluación. La felicidad, en este caso, está ligada también a otras variables como la calidad de los vínculos, los proyectos personales y el significado vital. Desde esta línea nos encontramos con algunas teorías psicológicas como la como la teoría del bienestar psicológico de Ryff y Keyes, la teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci), el concepto de Sentido de Coherencia (Antonovsky) y el de Bienestar Social (Keyes). (Góngora y Castro Solano, 2014)

A modo de síntesis, García – Alandete (2014), refieren:

Los constructos bienestar subjetivo y bienestar psicológico responden a dos tradiciones distintas en el estudio del bienestar: la que se centra en el estudio del crecimiento personal, la autorrealización y el propósito en la vida (bienestar psicológico: perspectiva eudaemónica); y la que se centra en la experiencia de satisfacción con la propia vida, nivel alto de afectos positivos y nivel bajo de afectos negativos (bienestar subjetivo: perspectiva hedonista) (p.17).

Siguiendo la línea argumentativa del bienestar como constructo multidimensional, Ryff y Keyes desarrollaron en 1985 el “Modelo de la Multidimensionalidad Constructural” o “Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico”.

Desde este modelo, el bienestar consta de 6 dimensiones: la evaluación positiva de uno mismo y la propia vida pasada (*autoaceptación*); un sentido de crecimiento continuo y desarrollo como persona (*crecimiento personal*); la creencia de que la propia vida tiene un propósito y un significado (*propósito en la vida*); el desarrollo y mantenimiento de relaciones de calidad y confianza con otros (*relaciones positivas con otros*); la capacidad de dirigir efectivamente la propia vida y el ambiente para satisfacer necesidades y deseos (*dominio ambiental*); y un sentido de autodeterminación personal (*autonomía*). (Ryff, 1989 en Vera-Villarroel et al, 2016).

Casullo y Castro Solano (2001) refieren:

Se criticó enfáticamente que la satisfacción vital tenga un componente triárquico (afecto positivo, negativo y bienestar) como es considerada por la mayoría de los autores. Se señala la importancia de considerar los vínculos, la autonomía personal, el sentido de la vida, los propósitos y el grado de control sobre el entorno, características sanas del desarrollo humano óptimo (Ryff, 1989, Ryff & Keyes, 1995). (p. 72)

El bienestar psicológico es una dimensión fundamentalmente evaluativa que tiene que ver con la valoración del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido. Ryff ofrece una interesante perspectiva uniendo las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. (Castro Solano, 2010)

Ryff y Keyes (1989 en Fernández Rouco, 2010) nos indican además que el bienestar está sujeto a variables como la edad, el género y la cultura de la persona. A medida que la persona avanza hacia la edad adulta se experimenta un incremento de la autonomía, del dominio del medio y de sentimientos de crecimiento personal, lo que nos indica que la experiencia subjetiva de Bienestar está sujeta a cambios.

A partir este modelo teórico, Casullo (2002) desarrolló la Escala de Bienestar Psicológico que evalúa el bienestar a través de 5 dimensiones:

Control de situaciones: en esta dimensión el BP consiste en tener una sensación de control y autocompetencia. Las personas con control pueden crear o moldear contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses. Aquellos que presentan una baja sensación de control tienen dificultades en el manejo de los asuntos de la vida diaria y creen que son incapaces de modificar el ambiente en función de sus necesidades.

Aceptación de sí mismo: poder aceptar los múltiples aspectos de sí mismo incluyendo los buenos y los malos. Sentirse bien acerca de las consecuencias de los eventos pasados. No tener aceptación de sí mismo es estar desilusionado respecto de la vida pasada y querer ser diferente de cómo se es.

Vínculos psicosociales: capacidad para establecer buenos vínculos con los demás. Tener calidez, confianza en los demás y capacidad empática y afectiva. Tener malos vínculos

significa tener pocas relaciones con los demás, sentirse aislado y frustrado. Incapacidad para establecer relaciones comprometidas con los demás.

Autonomía: poder tomar decisiones de modo independiente. Tener asertividad. Poder confiar en el propio juicio. Ser poco autónomo es depender de los demás para tomar decisiones y estar preocupado por lo que ellos dicen piensan y sienten.

Proyectos: tener metas y proyectos en la vida. Considerar que la vida tiene significado. Asumir valores que otorgan sentido y significado a la vida.

Siguiendo un poco más en la línea del bienestar eudaemónico, Christpoh Kolbe psicólogo y de orientación existencial, realiza algunas aportaciones sobre cuáles son las condiciones que una persona debe vivenciar para alcanzar el bienestar o felicidad. (Längle y Traverso, 2013)

El autor parte de la tesis de que las personas tenemos influencia sobre si la felicidad llega a residir en nosotros o no, y que podemos hacer algo para construir experiencias de felicidad. En otras palabras, el ser humano puede tomar una serie de actitudes personales hacia la vida para hacerla más rica, plena y feliz.

Entonces, ¿En qué se diferencian las personas felices de las menos felices? ¿Qué características pueden encontrarse cuando se investiga más acerca de las personas que dicen de sí misma ser felices? Pueden nombrarse algunas características básicas, menciona el autor.

Por un lado, las personas felices se ven como constructoras, se vivencian como creadoras de aquello que acontece en su vida. No se sienten al vaivén de las condiciones, a “merced” de la vida sino más bien actuando dentro de ellas. Y en esta construcción la persona es activa y se vivencia como libre y autodeterminada.

Las personas felices también desean lo que reciben, o en otras palabras, no están constantemente esperando que la vida adquiriera ciertas condiciones (mejor trabajo, ganarse la lotería, etc.) para sentirse felices. Tienen la posibilidad de realizar un grado de renuncia a sus expectativas y pueden “dejar ir” y volcarse a lo que es (y no lo quisieran que fuera).

En este acto de recibir, “de volcarnos a la realidad, de darle validez, damos nuestro consentimiento interno al mundo y vivenciamos libertad”, alude el autor. (Kolbe en Längle y Traverso, 2013, 54)

El trabajo y el tiempo libre resulta una fuente de felicidad. Las personas se dedican a aquello que hacen, ya sea a una actividad de ocio como de trabajo logrando en esto un grado de “olvido de sí mismos”. Esta experiencia ya la denominamos anteriormente como Experiencia de Flow. (Csikszentmuhalyi, 1998)

Por otro lado, las personas encuentran y crean continuamente en su vida ocasiones para sentirse bien y alegrarse. No se siempre se trata de grandes ocasiones, sino más bien de tomar con una determinada actitud las pequeñas situaciones que la vida ofrece en el diario vivir, (Ernst, 1997 en Längle y Traverso, 2013) como puede ser el cocinar o compartir un momento con la pareja.

De lo que se trata es de “acoger en sí mismo lo bueno, lo feliz, lo alegre e inspirador, hacerlo propio íntimamente”. (Kolbe en Längle y Traverso, 2013, 56)

Y por último, pero no menos importante, las personas felices invierten su tiempo y energía en compartir con personas que son importantes, partiendo de la base de que son apreciados y queridos.

Esto nos lleva al punto fundamental que rescata el autor: aquello que finalmente nos acerca a una profunda experiencia de felicidad es la certeza interior de ser amados. A algo o alguien no le es indiferente que uno exista. (Längle y Traverso, 2013) Quien puede acoger esta experiencia y es capaz de aceptarla, tendrá en sus manos la “llave” para la felicidad.

Para concluir, varios autores (Cuadra y Florenzano, 2004; Diener et al., 2009 en Castro Solano 2010; Alonso y Rangel, 2010; García-Alandete, 2014) mantienen una mirada integradora, considerando los aportes de la líneas de investigación del bienestar subjetivo y del bienestar psicológico como aspectos diferentes y complementarios del constructo.

### **2.3. Otros hallazgos en las investigaciones sobre bienestar**

Los teóricos de la personalidad como Costa y McCrae (1980 en Castro Solano, 2010) han encontrado que las dimensiones de Extroversión están relacionadas con el afecto positivo y por ende con la satisfacción y que la dimensión Neuroticismo (personas emocionales, impulsivas y temerosas) se relaciona con el afecto negativo y la insatisfacción.

El juicio global sobre la satisfacción vital que la persona realiza en base a sus afectos positivos y negativos, está influenciado por características o rasgos de personalidad. Dado que a la personalidad es por definición relativamente estable, el bienestar será así mismo un rasgo estable en el tiempo y podrá generalizarse a otros contextos. La persona será, por su disposición, más o menos capaz de experimentar satisfacción en diversos ámbitos de su vida, como en el trabajo, con su familia, con sus amistados y en su tiempo libre.

Los trabajos de investigación que siguen esta línea argumentativa (llamados modelos Arriba-Abajo o Top down en inglés) tienen a replicar estos resultados originales obtenidos por Costa y McCrae y coinciden en considerar al bienestar como un rasgo psicológico estable y difícil de modificar.

Por otro lado, el modelo teórico del Bottom up (Abajo-Arriba) propone que es la cantidad de eventos felices los que disponen a un bienestar o a una mayor satisfacción con la vida. Este modelo, de carácter situacional, propone que la suma de momentos felices en la vida da como resultado la felicidad o bienestar (Diener, Sandwick y Pavlot, 1989 en Castro Solano, 2010).

Teniendo en cuenta la falta de resultados o una base empírica consistente que demuestre el predominio de las teorías del Bottom up o del Top down, han surgido otras

investigaciones que sugieren que existe una relación bidireccional entre las variables disposiciones y las situacionales (Díaz-Morales y Sánchez-López, 2001, 2002)

Otra investigación llevada a cabo desde el ámbito de la sociología por Venhoveen (1995, en Casullo y Solano, 2000) considera que la satisfacción vital está ligada también a otras variables contextuales y la “calidad de vida” y cuestiona la estabilidad que le otorgan los teóricos de la personalidad. Así, en base a estudios empíricos, el autor afirma que, por un lado, los individuos evalúan continuamente su situación personal, tanto a nivel individual como social, por lo que no es temporalmente estable. A su vez, las condiciones de vida juegan un papel importante en el bienestar; existen mayor cantidad de personas felices en países o contextos donde hay una mejor calidad de vida. Y finalmente, la felicidad o el bienestar no dependen exclusivamente de variables disposiciones individuales, existen también factores ambientales que en su interacción determinan la vivencia o el juicio de satisfacción que las personas realizan.

Por otro lado, existe evidencia empírica que demuestra que las metas y proyectos, determinados por los objetivos vitales, se vinculan al bienestar. En una investigación llevada a cabo en Argentina (Castro Solano y Diaz-Moralez, 2000) se pudo constatar que el logro de objetivos al momento presente y la posibilidad de continuar desarrollando estos objetivos en un futuro se relacionó positivamente con la satisfacción vital percibida. Esto coincide con lo que afirman otros autores, quienes consideran que existe una relación directa entre bienestar y objetivos personales: el logro de los mismos influye positivamente en la calidad de vida y el bienestar percibido de las personas. (Little, 1983, 2008; Emmons, 1986,1992 en Páramo et al, 2011)

Por su parte, Csikszentmuhalyi (1998), propone que la felicidad y el bienestar es una condición vital sobre la cual hay que trabajar para alcanzarla. Su estudios se enfocaron en las experiencias optimas o estados plenos de felicidad que el autor llama Experiencias de Flow. Se trata de aquellos momentos en los que podemos focalizar nuestras energías y recursos hacia el logro de una meta. Si las metas son claras, hay un proceso de retroalimentación, y si los desafíos o demandas de la actividad y las capacidades del

individuo se hayan en equilibrio, se ordena y se pone en acción plenamente la atención. La persona está menos ocupada en otros pensamientos o sentimientos que no resultan relevantes para la tarea, debido a la demanda total de energía psíquica.

Cuando la conciencia se organiza de esta manera, la calidad de vida mejora y la personalidad se complejiza y se enriquece, favoreciendo el aprendizaje. Esto es lo que más se aproxima, según el autor, a la felicidad.

### **3. ARTE TEATRAL**

### **3.1. Definición de Arte teatral**

Al momento definir al Arte Teatral, de definir sus alcances o limitaciones como disciplina artística, nos encontramos con diversos puntos de vista: ¿se trata de un arte autónomo poseedor de sus propias leyes y de una especificidad estética? ¿O bien es sólo el resultado, síntesis o yuxtaposición, de artes varias como la pintura, la poesía, la arquitectura, la música, el baile y el gesto? (Pavis, 1987)

Craig (1905 en Pavis, 1987, parr. 6) lo define de la siguiente manera: “El arte teatral no es el arte de la actuación del actor, ni de la obra teatral, ni de la representación escénica, ni del baile (...). Es el conjunto de elementos que componen estos distintos campos. Está hecho del movimiento que es el espíritu del arte del actor, de palabras que forman el cuerpo de la obra, de la línea y el color, que son el alma del decorado escénico, del ritmo, que es la esencia del baile”. De todas maneras, la riqueza infinita de formas y de tradiciones teatrales a lo largo de la Historia vuelve imposible una definición, muy general, del arte teatral.

Pero a pesar de las múltiples definiciones y acepciones que se vislumbran a lo largo del tiempo, podemos enumerar, al menos en nuestra tradición occidental (desde los griegos hasta nuestros días) algunos rasgos característicos de este arte.

El teatro, incluso si tiene a su disposición muchas técnicas (de actuación, escenografía, etc, como lo mencionábamos recién) y si posee siempre una porción de acciones prescritas e inmutables, pero también tenemos que decir que supera el marco de cada uno de estos componentes. Siempre presenta una acción (o la representación mimética de una acción) gracias a los actores que encarnan o muestran personajes a un público reunido en un espacio y un tiempo más o menos organizado para recibirlo. Un texto (o una acción), el cuerpo de un actor, una escena, un espectador: estos parecen ser los elementos esenciales

de todo hecho teatral. Sin embargo, cada uno de estos elementos pueden configurarse de manera distinta: a veces el texto es reemplazado por un estilo de representación no literaria, e incluso si se trata de un texto social, también es fijo y legible. El cuerpo del actor pierde su valor de presencia humana cuando el director lo transforma en una 'super-marioneta' o cuando se le reemplaza por un objeto o un dispositivo escénico figurado por la escenografía. La escena no será algo construido específicamente para la presentación de obras: una plaza pública, un galpón o cualquier otro lugar se prestan perfectamente para la actividad teatral. Finalmente, en cuanto al espectador, resulta parte también esencial; es imposible eliminarlo totalmente sin transformar el arte teatral en mera "teatralidad", en un juego dramático donde cada uno participa, en un rito que no necesita una mirada exterior para realizarse. (Pavis, 1987)

A continuación, partiendo del recorrido histórico que realiza los historiadores y teóricos del teatro Cesar Oliver y Francisco Torres Monreal (Oliva y Monreal, 1997), nos proponemos realizar una síntesis de la evolución de este arte hasta nuestros días e introducimos de manera panorámica a su mundo.

### **3.2. *Historia universal del Teatro.***

#### **3.2.1. *Orígenes***

Podríamos decir que el elemento teatral está presente desde que existe el hombre y desde que este se organizó para vivir en sociedad. (Oliva y Monreal, 1997)

El hombre, sintió siempre la necesidad de comunicarse: ya para pedir ayuda, dar órdenes para rechazar algo o también para expresar sus miedos y emociones.

¿De qué medio se valieron para esto? Hoy, en nuestro mundo occidental, resolvemos principalmente este asunto mediante la palabra. Pero inicialmente el lenguaje oral,

articulado, estructurado tal como lo conocemos hoy, no existía aun. Se trataba más bien de un lenguaje más rudimentario, por lo que nuestros antepasados se valieron de todo lo que tenían a mano para poder expresar: sus pies, manos, la expresión de su rostro o través de distintas modulaciones y timbres de la voz.

Estos “diálogos”, no conformaban aun lo que llamaremos más adelante teatro, sin embargo, serian elementos de los que se valdrá el lenguaje múltiple de este arte.

En el paso de la comunidad agrícola-recolectora a la cazadora, los hombres encontraron modos de ritualizar los preparativos del trabajo y las celebraciones de éxito.

El arte rupestre de nuestro antepasados, nos demuestra que una de las formas de representar dramáticamente estos festejos era mediante el disfraz de un animal. Revestido de pieles y algunos adornos el hombre engañaba la rumiante interpretando un papel por el que se le pagaba con cueros y carnes.

De esta manera, las tribus a lo largo de los siglos, van conformando ritos, danzas, ceremonias de súplica o agradecimiento a los dioses y formas de expresión primitivas. Estos serán los elementos a partir de los cuales comenzará a gestarse el teatro.

Cuando hablamos de teatralidad nos referimos “a la serie de manipulaciones que se producen en un hecho concreto para poner en relación con un espacio ficcional con otro real; el primero debe poseer los requisitos para establecer dicha relación de forma convencional; el segundo estará ocupado por un grupo de receptores dispuestos a aceptar dicha relación. Entre emisores y receptores se establece una comunicación especial cuyo código viene dado por las aludidas manipulaciones”. (Oliva y Monreal, 1997, 13)

Hablamos de teatralidad y no teatro pues para que este último se produzca se habrán de delimitar las fronteras de la relación extra ficcional, y enfrentar a quienes actúan con los que ven. (El termino griego “theatron”, deriva del verbo theaomai, que significa “ver o contemplar”, vendrá a significar el lugar desde donde se ve la escena).

### ***El teatro en Grecia***

Al origen del teatro en Occidente, lo podemos situar en Grecia, entre los siglos V y VI a.C.

Es Aristóteles quien plantea el surgimiento del teatro a partir de celebraciones dedicadas a los dioses. Estas eras llamadas ditirambos.

El ditirambo se asemejaba a un coro cantado por unos 50 hombres o niños. Aquí, se invitaba a los dioses a descender a la tierra para presenciar este canto, en el que se va a agasajar a uno de ellos particularmente: a Dionisias. Platón llamaba al ditirambo el nacimiento de Dionisos.

El público acudía al rito con adornos y acompañaban la celebración con danzas casi de posesión, que provocaban trances e histeria colectiva. (Oliva y Monreal, 1997)

Como estas fiestas eran dedicadas principalmente a este dios, comenzaron a llamarse fiestas dionisias o dionisiacas.

Dos son los géneros dramáticos que tendrán su origen en estas celebraciones: La tragedia griega y el drama satírico.

El origen estaría en el desarrollo del texto cantado por el ex arconte y por el Coro en los ditirambos. El ex arconte o corifeo fue, podría decirse, el primer actor; que ya no solo dialogaba con el Coro, sino que acompañaba ese diálogo con acción. No solo recita y canta, sino que actúa: es sujeto y objeto de la acción.

Con la aparición de este primer actor acababa de nacer el teatro occidental propiamente dicho. (Oliva y Monreal, 1997)

Otro género dramático se origina también de celebraciones a los dioses, este es el caso de la comedia. La comedia surge de los himnos fálicos, que tenían lugar en las procesiones y ritos de entronización de Fales, donde los actores portaban como atributo distintivo un gran falo.

De todo lo expuesto se puede ver que el gran sentido religioso del teatro griego, al menos en sus primeras manifestaciones.

### ***La tragedia griega***

Aristóteles, quien se dedicara al estudio del tema, en su Poética define a la tragedia como:

Imitación (mimesis) de una acción (praxis) de carácter elevado y completo, con una cierta extensión, en un lenguaje agradable, lleno de bellezas de una especie particular según sus diversas partes. Imitación que ha sido hecha o lo es por personajes en acción y no a través de la narración, la cual, moviendo a compasión y temor, provoca en el espectador la purificación (catarsis) propia de estos estados emotivos.

Entre las principales características de la tragedia griega encontramos:

Por un lado, el actor griego trata de hacer presente al personaje que encarna viviéndolo a fin de conseguir que los espectadores simpaticen con él.

La tragedia toma de los mitos el cuerpo de aquello que va a expresar a través de la actuación o del arte. Hablamos de mito y no de mitología, porque no todas las tragedias griegas eran sacadas de la mitología. Algunas de ellas eran relatos históricos.

Poseía la siguiente estructura: un prólogo, secuencia inicial que anticipa, en forma dialogada, la historia trágica; el Parodos o canto de entrada del Coro; y los episodios, que serían como actos o cuadros del teatro moderno.

Con respecto al Coro, este constituía un elemento esencial de la tragedia griega. A este elemento se le agrupan las siguientes atribuciones:

Función imprecativas: plegarias, invocaciones a héroes, muertos o dioses.

- Participaciones en la ceremonia con intervenciones de carácter ritual: procesiones, ofrendas.
- Funciones narrativas al servicio de la acción. El Coro puede preparar la acción siguiente exponiendo o explicando la situación en la que va a ocurrir, puede predecirla o sugerirla.

Pero la gran función del Coro era finalmente preguntar: a los dioses, a los héroes o a sí mismo. También a los espectadores a quienes se dirigía a veces. Era la voz de la comunidad que se encarnaba en el Coro y a través de ella las acciones individuales eran aprobadas o juzgadas.

Finalmente, la tragedia griega tenía como finalidad la catarsis por medio de la compasión y del temor. Entendamos por compasión a la emoción que el hombre

experimenta ante la desgracia del personaje; y por temor el miedo a que esta desgracia, propia de la naturaleza humana, pueda sucedernos también a nosotros, los espectadores. Por efectos de la mimesis, este sentirá en si la desgracia trágica.

Similar a la homeopática, que consiste en curarse de una afección experimentando una afección similar. La tragedia nos cura del temor y la compasión, en sus excesos patológicos, para evitar convertirnos en enfermos psíquicos. (Oliva y Monreal, 1997)

### ***La Comedia y el Drama satírico***

El que respecta a estos dos géneros, del drama satírico podemos decir que tiene grandes parecidos con la tragedia tanto en su estructura como en su carácter mitológico. Pero se diferencia en el todo, en la presentación (era como una tragedia divertida) y en la composición del Coro, integrado por sátiros, conducidos por un jefe llamado Sileno. Estos sátiros se disfrazaban con pieles de cabra y se impostaban cuernos. Ellos personificaban las fuerzas de la Naturaleza, más específicamente las pulsiones sexuales o eróticas. (Oliva y Monreal, 1997)

La Comedia por otro lado, se diferenciaba de la tragedia principalmente en su estructura.

Esta poseía, un Agon o combate: una primera escena de disputa en la que sale victorioso el actor que representa las ideas del poeta. Otro elemento que lo diferenciaba era la parábasis: eran momentos en los que el actor salía de escena y el Coro se dirigían en canto a los espectadores, quitándose las máscaras y los mantos.

### ***El teatro Romano***

El teatro romano comenzó a desarrollarse a partir del siglo III a.C. aproximadamente y en sus orígenes confluyen dos vías principales, la etrusca y la griega.

Los romanos que hasta ese siglo solo conocían los juegos circenses, pudieron contemplar a los ludios o actores llegados de Etruria que danzaban al son de la flauta, sin texto y sin hacer mímicas. Roles diferentes a los que los ludios romanos solían realizar, estos con sus mimos relataban acciones e interpretaban historias produciendo imágenes visuales con su actuación.

Así pues estas prácticas de los artistas de Etruria fueron adoptadas por los romanos.

En cuanto a sus influencias griegas esta se debe principalmente, según los historiadores a Livio Andronico, un griego trasladado a Roma quien en su adultez ocupó varias veces cargos políticos en donde se le encargaba la organización cultural de la ciudad.

Livio Andrónico sustituye los *poutpurris* romanos (versos improvisados, cantos y gestos regulados por flautistas) por piezas teatrales en donde se contaba una historia. Livio Andrónico, por su formación de actor, traductor y de autor supo adaptar la tragedia griega al gusto romano: suprimió los coros originales y los sustituyó por largos cantos líricos.

### ***El "Otium" romano***

Dos grandes empresas existen en Roma: la guerra y la política. Cuando estas se detienen, la ciudad entra en un nuevo tiempo llamado *Otium*.

Aquí los ciudadanos se dedicaron al ocio, ocupaciones placenteras. Se organizan juegos y festividades, dando lugar a lo que los romanos llamaban *Ludis* (juegos): los juegos circenses –carreras de caballos, combates de animales y exhibiciones atléticas y por los juegos escénicos, donde ubicamos al teatro.

El público romano exigía del teatro un espectáculo visual, plástico, divertido. Estará siempre presente el gesto, el mimo, la danza y el canto.

Por otro lado, el teatro no solo significaba un momento de diversión para los ciudadanos. Para los cónsules, aristócratas e incluso los césares, conciben al teatro como una manifestación hacia afuera del creciente poder romano y de la salud de su gestión, por lo que podremos imaginar el despliegue y el lujo que en esa época alcanzaban los espectáculos teatrales. (Oliva y Monreal, 1997)

### **3.2.2. El Teatro en la Edad Media**

Llegado a esta etapa de la historia, nos encontramos ante el hecho de que comienza a gestarse una nueva sociedad con un nuevo concepto de existencia que exige un cambio radical de creencia y sistemas de valores imperantes hasta el momento: la sociedad cristiana.

Triunfa el ideal cristiano que impregna estos siglos medievales de un nuevo sentido de la vida, de otros simbolismos. Todo llegará a tener un sentido trascendente, de tinte teológico. De esta manera, todo espectáculo o rito social se ve influido por nuevos simbolismos e imágenes para representar la vida y el mundo.

El pueblo se reúne periódicamente para participar en oficios religiosos que progresivamente se organizan en un ritual con múltiples elementos: gestos, palabras, danzas o canto.

La Misa aparece, desde un principio como un ritual y como un drama, un drama que girará en torno al héroe fundador de sus creencias –como en todos los dramas históricos hasta el momento- pero que en este caso será Cristo.

Siguiendo este camino, es fácil comprender que el teatro de la Europa medieval surja, como sucedió en Grecia, del culto religioso del que se irá progresivamente despegando hasta dar lugar a un teatro “profano”. (Oliva y Monreal, 1997)

#### ***Del Oficio divino al Drama litúrgico y a los Juegos o Milagros.***

El drama litúrgico, género dramático propio de esta época, surge como una intención didáctica por parte de los sacerdotes.

Se trataban de breves diálogos de pasajes bíblicos representados por sacerdotes. Querían que sus mensajes religiosos pudieran llegar hasta los fieles menos instruidos, de un

modo más visible. Dos misterios esenciales de la fé serán representados: la Muerte y Resurrección.

Poco a poco, estos diálogos y las acciones con las que se los representa, derivan en lo profano y hasta jocoso. Aumenta el número de participantes, se admite como actores a no oficiantes o no sacerdotes, se adoptan lenguas romances (el latín quedará como lengua sagrada del templo) y el teatro comienza de a poco a abandonar el lugar donde siempre había tenido lugar: La Iglesia.

De temas bíblicos se empiezan a representar la vida de los santos o milagros. En varias ocasiones ya poco tenían de religioso estas dramatizaciones. Lo religioso aparecía al final, en forma de prodigio destinado a probar la intercesión de María o de los santos patronos de la iglesia. De ahí la denominación Milagros.

Finalmente, la parte final de estos dramas fue suprimida para y comenzó a surgir un teatro secularizado. De esta manera, ya no importaba el mensaje religioso que se quería transmitir, sino que lo más importante e interesante eran los desahogos espontáneos o intencionadamente redactados por los autores. Estos elementos eran cómicos y jocosos.

Con el tiempo este tipo de teatro se fue concretando en subgéneros como el sermón, monologo, sotía o farsa. Estos consistían en sátiras o parodias sobre temas religiosos o políticos.

### **3.2.3. *Teatro en el Renacimiento***

La influencia de las ideas del Renacimiento llegó al teatro a finales del siglo XV. Las ideas de la Reforma dieron lugar a un teatro profano, donde predominaba ya no lo religioso sino más bien lo laico, grotesco y cómico, en un proceso que culminaría al final de esta época con la comedia moderna. (Oliva y Monreal, 1997)

Gracias al espíritu investigador de la época, se pudo acceder a los manuscritos de Aristóteles y de poetas como Séneca o Plauto, permitiendo el estudio, desarrollo y representación de géneros dramáticos clásicos (grecolatino), volviendo a cobrar el vigor y la importancia que en Grecia alguna vez tuvo. Estábamos ante la presencia de un nuevo teatro el teatro Neoclasista.

El teatro, hasta entonces, no disponía de un lugar fijo para su realización: como mencionamos anteriormente, durante el medievo el espacio escénico era la iglesia o templo.

Durante el Renacimiento, se establece un lugar arquitectónico determinado. Las nuevas exigencias de los poetas sugerían locales aptos para la representación. La experimentación con la perspectiva y los avances en la ingeniería aplicada al hecho teatral configuró nuevos espacios escenográficos donde el dramaturgo podía plasmar con más fidelidad sus ideas. (Oliva y Monreal, 1997)

***La Comedia del Arte: la comedia renacentista italiana.***

Mientras que el teatro clásico estaba destinado principalmente a la elite y sectores más aristocráticos de la sociedad, la comedia apareció como una posibilidad de representar con mayor libertad los problemas de la clase media emergente: la burguesía, quienes prefieren más los perfiles cómicos que los trágicos.

Este tipo de comedia se caracterizaba fundamentalmente porque cada actor interpretaba un personaje único. Eran arquetipos de personajes que luego se transformarían en un elemento distintivo de la comedia del arte: Doctor, Criado, Amo, Enamorado o Capitán-. Entre algunas de sus características esenciales distinguimos el hecho de cada uno de ellos poseía una máscara que lo distinguía de los demás.

Otro elemento fundamental de este género es el de la Improvisación. Tras el foro se colocaba un libreto con las entradas y salidas que debían efectuarse pero los diálogos de cada escena podían variar o evolucionar dependiendo de la inspiración y habilidad de los cómicos.

### ***El teatro Isabelino***

Nos referimos aquí a todos los desarrollos que hubo en el teatro de Inglaterra durante el reinado de Isabel I. Un género particular tiene su lugar en esta época: el drama histórico.

Eran dramaturgias basadas en la historia nacional, un teatro más realista que buscaba representar historias pasadas como fuente de identidad y como justificación de los hechos actuales. Este género sirvió además como fuerte propaganda política durante su tiempo.

Entre sus principales exponentes tenemos a William Shakespeare quien no solo buscó el teatro para reflejar la historia sino que su arte nos permite conmovernos y hacer que constantemente cuestionemos las razones de los hechos.

Utilizando textos o leyendas anteriores construye sus propias tragedias (también comedias), dramas de poder o de amor donde está siempre presente la tensión dramática, la reflexión profunda sobre la condición del hombre.

Otro referente de este género es Ben Jonson, considerado como el rival más digno de Shakespeare quien a través del uso de la comedia del arte principalmente refleja en su arte el enfrentamiento entre caracteres y temperamentos debido a la influencia que ejercen sobre la psique los distintos humores que riegan el cuerpo humano. Sus personajes reflejaban introversiones, deformaciones caricaturescas, apetitos de poder o placer.

### ***El Siglo de Oro***

Este periodo comprende todo el desarrollo que tiene el teatro Europeo durante el siglo XVI. Es llamado “de Oro” pues las circunstancias sociales y económicas como también el surgimiento de grandes dramaturgos como Cervantes, Lope de Vega, Tirso de Molina, Calderón de la Barca, entre otros, propiciaron un gran desarrollo al arte escénico, pero el cambio esencial que se produce en esta época es que el teatro comienza a ser un medio de culto y diversión para todo el mundo y no solo para los más favorecidos económicamente.

En España, por ejemplo, el teatro dejará progresivamente de ser un divertimento artístico propio de las clases altas para convertirse luego también en un espacio de distracción y de culto para las clases más populares. Las dramaturgias que se desarrollarán, que hablaban de reyes justicieros, nobles malvados, campesinos humildes pero orgullosos,

santos constantes o jóvenes hidalgos con superficiales problemas amorosos reflejarán los intereses y gustos propios de estas clases.

Por otro lado, Francia se convierte en un centro de atracción cultural del mundo entero. Dramaturgos como Corneille, Molière y Racine aparecen en escena, agregando al teatro dos nuevas reglas: la del decoro (nada en teatro debe ir en contra del buen gusto) y la verosimilitud (o semejanza con lo verdadero: lo que se muestra en escena debe ser posible de realidad).

#### ***3.2.4. Neoclasicismo y Romanticismo: Teatro en el siglo XVIII***

Durante este siglo, el teatro encuentra un género peculiar: el drama. Este mismo se encuentra entre la tragedia y la comedia tradicional. (Oliva y Monreal, 1997)

El desarrollo de la puesta en escena de este género aporta aspectos realistas al teatro, al mismo tiempo que la técnica permite una mayor naturalidad en la interpretación lo que llevará a exigirles a los poetas y dramaturgos solidez en los textos.

A lo largo de todo este siglo, se encontrara también la idea de hacer evolucionar el teatro, espectáculo cortesano y aristocrático, hacia tonos más populares, que reflejen las inquietudes e intereses de las masas, con el fin de ganar adeptos y mayor público en el teatro.

#### ***Movimiento Romántico***

En tres países principalmente tendrá un fuerte impacto esta corriente: Francia, España y Alemania. Con respecto a este último, el Romanticismo se adelanta medio siglo a los movimientos románticos en las demás partes de Europa.

Este teatro fundamentalmente dramático, se caracteriza por ser un espacio de escenificación de conflictos entre fuerzas antagónicas –bien contra el mal, cuerpo contra el

espíritu. El teatro pasa a ser en esta época el medio más adecuado para mostrar esas tensiones. (Oliva y Monreal, 1997)

A su vez, buscaba reflejar la existencia humana, con sus contradicciones, conflictos: lo sublime conviviendo con lo grotesco, los instintos más elevadas junto a aquellos más básicos, tal como sucede en la vida.

Y para poder mostrar esta realidad, le drama debe tener en cuenta lo que los románticos llamaban “color local” (acciones, lenguas, decorados, objetos, vestuarios) con el fin de hacer sentir al espectador el espacio y el tiempo verdaderos de la acción – con sus conflictos sociales, sus pasiones, etc. El teatro estaba girando hacia el naturalismo.

### ***3.2.5. Teatro en el siglo XIX: Naturalismo y Simbolismo***

Durante este siglo el realismo buscado se acentúa. Aparece un gran interés por expresar los problemas o conflictos internos de los personajes (realismo psicológico) y por reflejar conflictos sociales propios de la época; cualquier puesta en escena de los dramaturgos naturalistas permite reconocer referencias a nuestro tiempo y a nuestras preocupaciones, como si fueran nuestros contemporáneos.

La escenografía, los vestuarios y la técnica se orientaban hacia el detalle y a intentar reflejar la vida tal cual es en la realidad. Los dramaturgos pensaban que ya en esta época no se puede aceptar los escenarios vacíos de Shakespeare, ni los espacios convencionales y nuestro de los clásicos franceses. Se preguntaban cómo puede ser creíble una representación, ser un eco del a vida cotidiana, si el medio en el que se mueven los personajes es convencional, falso, con actores y actrices que salían a escena maquillas y vestidos de gala.

Aparece la figura del Director, ausente en siglos anteriores, tal como lo conocemos hoy: aquella persona que interpreta el texto y que direcciona la dramaturgia de una determinada forma, buscando dar coherencia a toda la producción. (Oliva y Monreal, 1997)

### ***Teatro Simbolista***

Este movimiento surge a finales del siglo XIX como contrapartida al realismo con el que venía gestándose la dramaturgia durante todo el siglo. El teatro simbolista formó parte de todo un movimiento artístico global que se produce en esta época – en la música, la pintura, poesía, narrativa-.

Este teatro se caracterizaba ya no por la búsqueda de representación de la cosa en su objetividad externa, como el realismo o impresionismo de la época anterior; ahora había que buscar en la mente, en el espíritu, de la mitología y la historia las ideas y las imágenes capaces de expresar al hombre en su totalidad. (Oliva y Monreal, 1997)

Se utilizaban textos de gran complejidad y se acudía principalmente a la poesía. Esta, para los simbolistas, resultaba el medio adecuado para mostrar el arte y sus símbolos.

Era común que en las obras confluyeran la música, el recitado, coros, números de danza, múltiples iluminaciones con el fin de crear climas y ambientes de ensueño y misterio.

El Naturalismo y Simbolismo influirán en la mayoría de las tendencias dramáticas del siglo XX.

### ***3.2.6. Teatro en el siglo XX: nuevas innovaciones***

Desde finales del siglo XIX hasta los años 50 el teatro pasó desde un rotundo naturalismo hasta los absurdos más elaborados y perspicaces. Durante estos años se buscaron nuevos estilos, se buscaron nuevas formas de escenificación, se cuestionaron hasta el último aspecto del teatro clásico aristotélico, se sacó provecho a los avances

tecnológicos aplicados al arte escénico. Todo lo que había estado estancado durante siglos, de repente cambio hacia múltiples direcciones. (Oliva y Monreal, 1997)

### ***El Expresionismo***

Se trata de un movimiento principalmente Alemán, que entre en escena entre los años 10 y 30, que se caracterizaba principalmente por oponerse al naturalismo positivista, tal como lo hace el simbolismo.

Para este movimiento lo importante no es la realidad objetiva en sí, y proclamara que la importancia de lo subjetivo, del pensamiento y de la intuición del hombre.

Los decorados y escenografías se caracterizaban por líneas y planos inclinados y asimétricos que parecían desafiar las leyes del equilibrio.

Los dramaturgos darán a los directores y escenógrafos relatos con un realismo “desfigurado”, como surgido del inconsciente y de los sueños, mitos colectivos y ritos esotéricos. Vemos por tanto el parecido de este movimiento con el simbolismo donde podríamos decir que constituye una exaltación del mismo.

### ***Teatro Político***

Hacia fines del 1925 comienza a agotarse este impulso expresionista y comienza a surgir un nuevo teatro, influido fundamentalmente por al momento histórico que atravesaba Europa, más realista y fundamentalmente con un marcado carácter político.

El teatro comienza a ser visto como un instrumento de propagación de ideologías. Sus principales exponentes lo ven como un medio para propagar las ideas marxistas, por promover la conciencia de clase buscando al espectador proletario en sus propios espacios – un taller, una fábrica- que se convertiría en escenarios.

### ***Artaud y la Destrucción del Teatro***

Artaud (1896-1948) fue uno de los grandes innovadores del siglo xx. No buscaba en su propuesta destruir al teatro, sino más bien, proponer una concepción completamente distinta del teatro tradicional y para esto nuevo modelo había que acabar con el anterior.

Se oponía a un teatro “digestivo”, reconfortante, que no cuestiona la espectador en su ser interior ni en su ser social. A cambio, propone un teatro inquietante, revolucionario.

(Oliva y Monreal, 1997). El teatro de Artaud, como el de la mayoría de los dramaturgos más importantes de esta época, estaba impregnado por una crítica al orden político a través de la puesta en escena.

Artaud pasará a la historia del teatro como máximo representante del simbolismo-surrealismo y como profeta de las modernas vanguardias, a pesar de que su influencia no fuese inmediata.

### ***Becket y el Teatro del Absurdo***

Becket fue la figura principal de este género que surge alrededor de los años 50 como una gran contestación al realismo de las últimas décadas del siglo XIX.

Europa había salido de la guerra y había dejado al mundo perplejo tras tantos horrores y atrocidades que se habían cometido. (Genocidios, campos de concentración, bombas nucleares)

Estos dramaturgos y poetas incrédulos del supuesto progreso apostado en la Razón comienzan a desarrollar un arte antirracionalista: expresionista, dadáista y surrealista donde se muestra este escepticismo y donde esta razón es desmentida e ironizada. ¿Si todo lo ultima proposición era la lógica –con todo lo que trajo-, qué diferencia hay entra la razón y la locura? ¿Acaso no estaremos viviendo en un mundo de locos?

En el teatro del absurdo, de lo que se trata es de crear elementos lo suficiente mente extraños para que el espectador repare en ellos. Se produce una idea de ruptura de querer sorprender y provocar, de desarmar el lenguaje teatral tradicional. (Oliva y Monreal, 1997)

### ***3.2.7. Nuevos caminos de la escena: recientes novedades***

### ***The Living Theatre y The Open Theatre***

Se trata de géneros norteamericanos que surgen en la década de los 60.

Aquí se buscaba recrear dramas de carácter realista, buscando el realismo psicológico pero valiéndose de recursos técnicos y escenografías que “suavizaran” este realismo, integrando todos los lenguajes que puede recoger la escena, dando paso a un teatro acorde a la evolución del arte de nuestro tiempo, sin descartar lo abstracto.

Con respecto al Living Theatre, Fernandez (2013, 150)

El Living Theatre fue una compañía teatral estadounidense fundada en 1947 cuyos principios estuvieron ligados al teatro de Artaud y de los anarquistas de principios de siglo XX. Su propuesta consistía en vivir la vida cotidiana en comunidad, en generar espectáculos que incentivaran la participación del espectador, en utilizar espacios no convencionales y en la improvisación. (p.150)

La improvisación y la interacción con el público son elementos recurrentes en ambos géneros.

#### ***El Teatro Pobre de Jerzy Grotowski***

La propuesta de Grotowski, nacido en Rusia, es que el teatro puede existir sin vestuario, decorado, luminotecnia, incluso sin texto; aunque nunca así sin actor y espectador.

El actor es quien justifica su idea fundamental: se le pide que comunique su vida interior y para esto debe valerse de su gestualidad y su voz y sin auxiliarse con máscaras, hábitos o decorados. De esta manera el actor es siempre creador. (Oliva y Monreal, 1997)

Buscaba la pureza del hecho teatral despojándolo de todo lo que no sea el actor, para centrarse en él como pieza fundamental de la obra. Su propuesta acercaba el teatro a los conceptos de ritual, ceremonia y encuentro espiritual. (Fernandez, 2013)

#### ***La Creación Colectiva de Enrique Buenaventura***

La propuesta de este dramaturgo colombiano es fundamentalmente, un método de creación.

A Buenaventura le interesa una participación creadora igual por parte de todos los integrantes con lo que se modifican las relaciones de trabajo entre el llamado director y los actores. Se cuestiona el criterio de autoridad del director: los actores son también autores del espectáculo.

Han realizados aportes, improvisaciones, modificaciones que han enriquecido la escena por lo que también han actuados como intermediarios entre el texto y la puesta en escena. Sin embargo, el método no descarta la participación de un director, que aun perdiendo autoridad sobre el grupo, puede realizar una mirada sobre todo el trabajo.

### ***El teatro objetual***

Entendemos por teatro objetual aquel en el que los objetos no son utilizados por lo que son en sí mismos, no por su valor en relación con la escena o el decorado ni por su posibilidad de juego simbólico tradicional.

Aquí los objetos pueden verse desviados de sus usos habituales y se les puede dar un papel de personajes o de auxiliares de los personajes.

### ***El teatro-danza***

De lo que se trata en este género es de introducir la danza como parte de la poética del espectáculo, de integrarla a él como un lenguaje conformante. De esta manera, la música, la palabra y la danza, en conjunción y armonía, proyectan el mensaje de la obra.

## ***3.2.8. Teatro en Oriente: algunas de sus manifestaciones***

### ***El Kathakali, teatro de dioses y de hombres***

Se trata de un teatro en cuya puesta en escena se presta especial atención a los detalles y donde la acción sigue el recitado de un texto.

Se atiende cuidadosamente al movimiento de los ojos (globos oculares, cejas y parpados) se utilizan distintas posiciones simbólicas de la manos, un maquillaje muy rico donde cada color es un símbolo; cada línea una característica única del personaje o de determinado rol, ricos vestuarios con joyas collares y grandes pendientes.

Toda esta riqueza visual acompañada de música, danza y recitados, que tendrá lugar ante un pequeño telón o cortina que dividen, en este tipo de teatro, tiempos y espacios mundanos y místicos, conscientes e inconscientes; diferencia rotunda con el teatro de occidente, donde el telón solo sirve para separar el escenario de los bastidores. (Oliva y Monreal, 1997)

### ***El Noh y el Kabuki***

Estos géneros japoneses se asemejan bastante al Kathakali. Grandes composiciones escenográficas, vestuarios de lujo y maquillajes complejos donde sobre la cara cubierta de blanco se realizan pinceladas de distintos colores que caracterizan los distintos roles y personajes.

El esquema de sus tramas consiste en tres personajes principales: el protagonista o waki, el mirón (generalmente un sacerdote), un intermediario y un coro que recita las partes narrativas.

### **3.3. *Teatro en Salud mental, algunas experiencias.***

En este apartado se incluyen algunas experiencias del uso del teatro como herramienta en salud mental. Se describirá brevemente los conceptos de Dramaterapia y Psicodrama y citaran investigaciones sobre el uso del teatro en distintos ámbitos de actuación (promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación en salud mental) y sus beneficios asociados.

### **3.3.1. Dramaterapia**

Cuando hablamos de Dramaterpia nos referimos al “uso intencional del drama y procesos teatrales y técnicas relacionadas, para alcanzar metas terapéuticas tales como alivio sintomático, integración emocional y física, y crecimiento personal” (Asociación Británica de Dramaterapeutas, 1991).

Es una terapia artística basada en el arte teatral y aplicada a contextos clínicos y sociales así como a individuos y grupos. Basándose en los aportes brindados por la teoría teatral, teoría del juego, del rol y desarrollo dramático, de la psicología del desarrollo, de la psicología de Jung, relaciones objetales y dinámicas y procesos de grupo, utiliza métodos como el trabajo de expresión corporal, movimiento, mímica, rítmica, trabajo de voz, juego dramático, tomar, jugar y crear roles, improvisación, trabajo actoral, monólogos, escenas y representaciones, psicodrama, metáforas y rituales (entre otros) de manera intencional o planificada para obtener resultados terapéuticos y un mayor bienestar psíquico y emocional.

Jenning (1995 en Torres-Godoy, 2001) define más claramente los objetivos de la Dramaterapia:

- Promover la salud intrínseca propuesta por el arte teatral
- Focalizar sobre los aspectos saludables de la persona, pareja, familia, grupo.
- Desarrollar dramas latentes creativos
- Fomentar la intuición, metáforas e imaginación dramática
- Practicar habilidades sociales a través de la dramatización y mejorar la calidad de vida
- Estimular la comunicación a través de la voz y el drama.

Así, la Dramaterapia es un arte y una destreza aplicada al servicio de la prevención, crecimiento, terapia y enriquecimiento. Sus herramientas derivan del teatro, mientras que las metas tienen sus raíces en la psicoterapia. Aunque la Dramaterapia puede ser practicada dentro de la estructura teórica de alguna escuela existente de psicoterapia, también tiene herencias únicas; sus raíces conceptuales pueden provenir de varias fuentes multidisciplinarias, sin embargo, la principal es el teatro. (Torres-Godoy, 2001)

### **3.3.2. Psicodrama**

La más amplia utilización conocida del teatro en la curación, desde muy antiguo, fue el psicodrama. Para Bezanilla y Miranda (173, 2012) “el psicodrama parte de los conceptos griegos *psique* (alma) y *drama* (movimiento), y pretende poner la mente de las personas en movimiento. Es un método de trabajo grupal e individual, en el que por medio del empleo de técnicas de acción se logra la exploración de la situación vital y existencial de la persona”.

Carlos A. Quintana (90, 1988) lo define como “un sistema y un método psicoterapéutico de acción e interacción directas que llega, moviliza y opera sobre la totalidad de la personalidad y de la conducta, expresada en roles, en sus áreas: mente, cuerpo, ambiente; como pensar sentir, actuar y vincularse”.

Su creador fue Jacob Levi Moreno (1920) quien a través de sus aportes buscó incluir el uso de la acción y el cuerpo dentro de la psicoterapia y desarrolló una formulación para la psicoterapia de grupo y un método para evaluar la dinámica de los grupos (Sociodrama).

El Psicodrama posee influencias de varias ramas científicas como por ejemplo, de la Filosofía (de los aportes de la corriente existencial) de la Sociología (Durkheim, Comte) del Teatro (Aristoteles, Stanislavski, Grotowsky) y de la Psicología (conductismo y la teoría de la Gestalt) y utiliza instrumentos, técnicas y metodologías propios. (Quintana, 1988)

Torres-Godoy (2001) brevemente nos describe al proceso psicodramático:

El protagonista (el sujeto que actúa) es guiado por el director (el terapeuta) mientras que otros miembros del grupo sirven de audiencia y pueden actuar como roles-auxiliares en la representación. Esta externalización de su mundo interno les permite ser testigo y tener otros testigos de sus dilemas. La representación de la vida en dramas implica una forma de re-vivir a través de la cual el protagonista y la audiencia tienen una experiencia de catarsis emocional al modo de la tragedia griega. La escena psicodramática tiende a ser profundamente emocional, conduciendo a memorias dolorosas, traumas infantiles, conflictos no resueltos y dilemas críticos de la vida. Moreno concibe la catarsis de la audiencia/ grupo bajo el concepto de catarsis aristotélica, en la cual el espectador queda emocionalmente purificado por el hecho de ser testigo de esa tragedia. (p.39)

El Psicodrama (como así lo vimos en la Dramaterapia) utiliza el drama como elemento central. Moreno describe su método como la ciencia que explora la “verdad” por métodos dramáticos. Un participante en una sesión de psicodrama (o dramaterapia) desarrollará elementos del idioma dramático que están presentes en la experiencia. “Drama es una forma de arte creativo, y ambos métodos terapéuticos conducen al uso de estas formas artísticas para alcanzar el estímulo para el proceso terapéutico. El terapeuta y el cliente utilizan sus recursos internos de creatividad y comparten sus fuentes naturales en la terapia. El mensaje es que ellos son en su estado de salud seres creativos como un todo”. (Torre-Godoy, 42, 2001)

### **3.3.3. Investigaciones sobre el uso del teatro como herramienta terapéutica**

Varios son los estudios (Suarez y Reyes, 2000; Romero, 2004; Bassols, 2006; Díaz Sibaja, Jiménez-Vallecillo, Carmona, Trujillo y Martínez-Serna, 2007; Muñoz, Morales y Torres, 2009; Rodríguez Barquero, 2010; Fernández y Paez Freixa, 2014; Vanegas-Farfano y Gonzales, 2014; Candel, 2014) en las que distintas ramas del arte son utilizados como

herramientas para la prevención, promoción, tratamiento o rehabilitación en salud mental. Las artes en sus distintas configuraciones, ofrecen otras formas de expresar además del lenguaje verbal: a través del cuerpo, el dibujo, la danza o la música, podemos reflejar emociones y conflictos; nos permiten confrontar en escenarios ficticios situaciones problemáticas para ofrecer nuevas formas de accionar, favoreciendo así el desarrollo de capacidades cognitivas, creativas y sociales.

En lo que refiere al uso del teatro como alternativa terapéutica varios son las investigaciones que muestran resultados positivos.

En el Hospital Psiquiátrico Dr. Samuel Ramírez Moreno de la ciudad de México (Hernández-Lira, 2000) se trabajó con pacientes Esquizofrénicos utilizando la actividad de teatro, donde se obtuvo una disminución de los síntomas negativos y una mejora en las relaciones de estos pacientes con sus familiares. Se concluyó en este estudio que el teatro como actividad creativa puede ser una herramienta útil para llevar a cabo un proceso de rehabilitación psicosocial.

El trabajo consistió en ejercicios de relajamiento, de expresión corporal, de movimientos de los diferentes miembros, ensayo de tonos de voz, etc; a veces se representaba una obra o sugerencias de representación de situaciones cotidianas que los pacientes necesitan.

El autor refiere que “No se trata tampoco de hacer un psicodrama con los pacientes, pues consideramos que este abarca aspectos más profundos y más personales, y que a veces deja de lado el ensayo de cuestiones sociales tan sencillas que se dan por sobreentendidas, y que sin embargo resultan un motivo de preocupación para el paciente esquizofrénico” (Hernández-Lira, 2000, párr. 7)

Y agrega:

El teatro nos permite lograr una “distancia óptima” de la emoción real que nos permite realizar una “catarsis social”, esto es; lograr interpretar un papel con el cual se identifican sin una carga emocional que los bloquee y no permita elaborar y trabajar sobre ello, esta distancia emocional es la que favorece el desahogo de las emociones, a través de llanto, risa, etc; de una manera indirecta y sin demasiada ansiedad como lo

sería la actividad real. Así se logra una distancia optima que es propiciada entre el que representa la escena y el hecho traumatizador, o lo que ocasiona ansiedad, y ensayándolo, se descargara la tensión emocional, y se obtendrán herramientas sociales e individuales para actuar una y otra vez en la vida cotidiana, en posteriores ocasiones. (párr. 8)

Otra experiencia realizada en España (Díaz-Sibaja et al, 2007) demostró como la utilización del Teatro como herramienta para desarrollar las habilidades sociales y la autoestima tuvo resultados muy favorables.

El objetivo del estudio fue promover la inserción de un programa de tratamiento psicológico titulado “Vive el Teatro” en la Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil de Algeciras en el que se utiliza el contexto de la actividad de teatro como un medio para enseñar, entrenar y practicar las habilidades sociales y aumentar la autoestima de los participantes.

La muestra estuvo constituida por un grupo de 20 adolescentes con problemas de fobia social, síndrome de asperger, trastornos del comportamiento perturbador y trastornos de la conducta alimentaria. Entre los resultados se encontró que el programa “Vive el teatro” resultó eficaz para producir una mejoría clínica y estadísticamente significativa en las variables habilidades sociales y autoestima social. (Díaz-Sibaja et al., 2007).

Otra investigación similar llevada a cabo en un hospital de día en España, arrojó resultados similares (Sanz, 2014). Aquí se trabajó con pacientes adultos, enfermos de trastornos mentales graves, en un taller anual de teatro. Se trataba de un taller de un encuentro semanal, donde se concluía con una muestra final que era representada a la comunidad y al personal del hospital. A partir de esta experiencia, se pudo vincular de manera positiva la práctica de esta actividad artística con una mejoría en los participantes de las habilidades socio-cognitivas para afrontar distintas situaciones interpersonales.

Otra experiencia (Martínez et al, 2016,) en la que se trabajó con un grupo de adolescentes con diagnóstico de Síndrome de Asperger y que asistían a un taller de teatro, arrojó que la posibilidad de realizar este arte dramático les permitió desarrollar

herramientas para la comprensión de las emociones y los sentimientos propios y ajenos derivados, a su vez, del entendimiento de las situaciones representadas en escena durante la actividades teatrales. Además de adquirir las estrategias necesarias para interactuar con otras personas. Esto les permitió a su vez, aumentar su autoestima “ya que cuanto mejor sea el concepto que cualquier persona posee de sí misma, con más grado de éxito se podrá enfrentar a los diferentes círculos sociales en los que se relaciona, adquiriendo una actitud más segura frente a los problemas de la vida cotidiana.” (Martínez et al, 2016, 123)

En el Hospital J. Estevez, Buenos Aires, Argentina, (Bokser, 2012) se trabaja con el teatro en un área de recreación y aprendizaje destinado a las internas llamado “Crear”. El fin de este dispositivo es el de favorecer la reinserción social de los pacientes institucionalizados.

En el espacio de actuación combinan distintas técnicas teatrales con modalidades terapéuticas, como ser el psicodrama, ejercicios de psico-motricidad, musicoterapia, danza, títeres, expresión corporal, multiplicación dramática, clown, etc., consiguiendo con esta combinación una herramienta que denominan “*Teatro Terapéutico*”.

La finalidad principal de esta forma de trabajo no es la producción de hechos estéticos, sino que se usan técnicas teatrales fundamentalmente con objetivos terapéuticos y vinculares.

Tomando a la experiencia de *Crear*, se puede afirmar que son muchos los beneficios que brinda el trabajo con técnicas teatrales dentro de un hospital psiquiátrico: “mejora la motricidad y la postura corporal, desarrolla aspectos cooperativos en los grupos, permite trabajar en el recobro de la mirada, ayuda en la recuperación del esquema corporal y habilita a un contacto distinto con el otro. Se realiza una recuperación de las capacidades expresivas, que abre una puerta hacia la reconfiguración de los deseos y los posicionamientos subjetivos de las asistentes al taller”, afirma el autor. (Beker, 2012, 55)

En el hospital Hospital San Agustín de Avilés, España, hace 16 años que se trabaja con un grupo de teatro llamado “Nova” que tiene como principal finalidad el ejercicio de actividades artísticas dramáticas para el desarrollo de habilidades sociales que faciliten a

los pacientes con trastornos mentales graves la reinserción a su medio social, con resultados muy favorables. (Fernández Rodríguez, 2013)

Siguiendo en la línea del trabajo con pacientes en instituciones psiquiátricas, Martínez Barreiros y González Sanmamed (2016), en su estudio realizado con personas con síndrome de Asperger, refieren que gracias a las técnicas empleadas en el teatro- como por ejemplo, el roleplaying o la improvisación- se consiguen resultados muy positivos en relación al desarrollo de habilidades sociales en personas con este diagnóstico. El teatro, mencionan los autores, “es un actividad viva y comunicativa, fundamentalmente expresiva, que permite jugar a adoptar diferentes roles, permitiendo aprender lúdicamente las emociones propias y ajenas. Además de adquirir las estrategias necesarias para interactuar con otras personas, la práctica de las habilidades sociales persigue aumentar la autoestima de aquellos sujetos con un déficit en cuanto a la sociabilización, ya que cuanto mejor sea el concepto que cualquier persona posee de sí misma, con más grado de éxito se podrá enfrentar a los diferentes círculos sociales en los que se relaciona, adquiriendo una actitud más segura frente a los problemas de la vida cotidiana”. (Martinez et al, 124, 2016)

Los autores agregan aquí que el teatro también ha servido como una herramienta para informar a la comunidad sobre trastornos mentales graves, favoreciendo la aceptación y sensibilización con respecto a esta temática. (Fernández Rodríguez, 2013)

A su vez, otros autores animan a la utilización de la “Terapia del Humor”-una metodología de atención al paciente que se basa en el uso de personajes creados a través de diferentes técnicas de entrenamiento actoral que permiten crear un entorno amable, divertido y agradable para el paciente, hasta dónde sea posible; este proceso se logra a través de los payasos hospitalarios, también llamados “doctores clown”- para la fomentación de un trato más humanizado en la relación médico-paciente, favoreciendo un clima de menor estrés y mayor bienestar en la población de enfermos.

A propósito, Naranjo Sanchez, Julio (2013) refieren:

La terapia del humor es una de las estrategias que ha demostrado efectividad en el proceso salud-enfermedad y que ha determinado el cambio de paradigmas en muchos

hospitales alrededor del mundo (...).Nuestro grupo demostró que la terapia del humor logra reducir los niveles de cortisol y los niveles objetivos y subjetivos de estrés en niños hospitalizados. (p.156)

También encontramos al teatro como una herramienta para la prevención o sensibilización de las comunidades con respecto a algunas temáticas como la violencia de género (Arroyo, Baena Rosauero y Rodriguez, 2010) o discapacidad (Ferreira, Borges y Silva, 2007).

Por otro lado, el teatro también ha sido vinculado positivamente a la promoción y desarrollo de conductas saludables como la conducta asertiva(Trujillo, 2014)ciertas competencias sociales como la sensibilidad, la escucha activa, la comunicación verbal y no verbal y favorece la empatía(Cardenaz-Rodriguez, Terron-Caro y Monreal Gimeno, 2017) y otras competencias favorables para el trabajo en equipo (Pérez-Aldeguer, 2013).

#### **3.3.4. Experiencias en la provincia de Mendoza, Argentina**

##### ***Hospital Escuela de Salud Mental Carlos Pereyra***

Este hospital cuenta con “Dispositivos arteterapeúticos” conformado por distintos talleres de artes brindados a los pacientes del hospital. Entre ellos se encuentran los talleres de teatro.

Aquí se trabaja con pacientes internados con afecciones agudas o en crisis como también con enfermos crónicos, de manera ambulatoria.

La actividad concreta comienza con la convocatoria de los pacientes en los servicios de internación al lugar donde se realizan las intervenciones.

Luego se comienza con juegos teatrales y las dramatizaciones, en las que se trabaja con el relato de los pacientes, o con lo observado por los coordinadores o por una propuesta específica de un tema en particular que hace el coordinador artístico. Este proceso concluye con una reflexión final, orientada por las preguntas acerca de cómo se sintieron, que les pareció el trabajo, etc. Aquí, el coordinador terapéutico hace intervenciones buscando que los pacientes puedan ampliar el campo de su conciencia. (Schnell, 2010 en Bustos, 2015).

### ***Hospital El Sauce***

Este hospital cuenta con un Servicio de Rehabilitación en donde se imparten talleres artísticos, entre ellos el teatro, para la reinserción de los pacientes.

El objetivo de estos talleres es la autoexpresión artística, que ayuda al enfermo a resolver conflictos y problemas, desarrollar habilidades sociales, controlar el comportamiento, reducir el estrés, aumentar la autoestima posibilitando una mejor forma de vinculación con el medio.

Con respecto a estas actividades brindadas por el Servicio, Sava (2008, en Bustos 2015) refiere:

“A través de las actividades se puede mostrar y rescatar la parte positiva de la persona, parte que a veces queda aislada y postergada. El paciente se siente solo, se aísla y pierde el contacto con la realidad. La actividad le permite conectarse con la realidad, relacionarse con sus compañeros y sacar aspectos sanos que están ocultos.” (...) “Promovemos la actividad artística en las personas internadas y externadas de los hospitales psiquiátricos, considerando que el arte permite al sujeto desplegar sus capacidades creativas y de esa manera, constituir el lazo social que posibilita su rehabilitación y reinserción social. (p. 84).

# APARTADO METODOLÓGICO

---

## ***PRIMERA PARTE***

### **4. METODOLOGÍA**

En este apartado se presentan los aspectos metodológicos de la investigación. Se trata el tipo de estudio, sus objetivos, la descripción de la muestra, los instrumentos y materiales usados en la investigación y el procedimiento realizado.

#### **4.1. Objetivos**

##### **4.1.1. Objetivos generales**

1. Indagar el Bienestar Psicológico en adultos que realizan actividades teatrales.

##### **4.1.2. Objetivos específicos**

1. Evaluar el Bienestar Psicológico de adultos que practican teatro a través de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) de M.M. Casullo (2002), teniendo en cuenta las distintas dimensiones que lo componen: Aceptación de Sí mismo, Autonomía, Control de Situaciones, Proyectos y Vínculos Psicosociales.
2. Conocer los cambios percibidos por los participantes, a partir del ejercicio de la actividad teatral, en su capacidad de autonomía, autodeterminación y dominio de su entorno.

3. Indagar los cambios que los participantes percibieron en sus vínculos y su manera de relacionarse a partir de su experiencia con la práctica de la actividad.

4. Conocer los cambios percibidos por los participantes en el proceso de autoconocimiento y aceptación de aspectos del sí mismo, a partir de la práctica de actividades teatrales.

5. Conocer si la práctica de la actividad les proporcionó a los participantes nuevos proyectos o metas a futuro.

6. Conocer si la práctica de la actividad teatral es un espacio donde los participantes vivencian Experiencias óptimas o de Experiencias de Flow.

#### **4.1.3. Preguntas de investigación**

- *¿Cómo se encuentra el Bienestar Psicológico de las personas que practican teatro?*
- *Teniendo en cuenta al Bienestar Psicológico como constructo multidimensional. ¿Podrían vincularse estos beneficios a las distintas dimensiones que componen lo componen (Autonomía, Control de situaciones, Vínculos psicosociales, Aceptación y Proyectos)?*
- *¿La práctica de la actividad artística teatral puede ser una fuente de experiencias óptimas o de Flow?*

#### **4.2. Enfoque. Tipo de estudio**

El presente trabajo está enmarcado en un tipo de investigación cualitativa ya que se busca comprender las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos).

Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2014, 356) indican que “el proceso cualitativo no es lineal, sino iterativo o recurrente; las supuestas etapas en realidad son acciones para adentrarnos más en el problema de investigación y la tarea de recolectar y analizar datos es permanente”.

En este tipo de investigaciones la preocupación directa del investigador se concentra en las vivencias de los participantes tal como fueron (o son) sentidas y experimentadas (Sherman y Webb, 1988)

A su vez, se trata de un estudio no experimental transversal: no se realiza ninguna manipulación de variables de forma deliberada, sólo se miden y describen los fenómenos tal como se presentan en su contexto natural, para después analizarlos. Al mismo tiempo, los datos obtenidos se recolectaron en un tiempo determinado, en una medición única.

### **4.3. Diseño**

Se trata de un diseño fenomenológico el cual, de acuerdo con Rodríguez Gómez, Gil Flores y García Jiménez (1999) se caracteriza por la investigación sistemática de la subjetividad, es decir, que destaca el énfasis sobre lo individual y la experiencia vital subjetiva. Es el estudio de las esencias, de estructuras significativas internas. En dicho diseño, se pretende la descripción de los significados vividos, existenciales.

Se obtienen las perspectivas de los participantes y no se genera un modelo a partir de ellas, sino que se explora, describe y comprende lo que los individuos tienen en común de acuerdo con sus experiencias con un determinado fenómeno. (Hernández Sampieri et al., 2014)

A su vez, se trata de un estudio no experimental transversal: no se realiza ninguna manipulación de variables de forma deliberada, sólo se miden y describen los fenómenos tal como se presentan en su contexto natural, para después analizarlos. Al mismo tiempo, los datos obtenidos se recolectaron en un tiempo determinado, en una medición única.

### **4.4. Alcance**

Se trata de un estudio de alcance descriptivo. Hernández Sampieri et al. (2006, 102) entienden a estos estudios como aquellos que “buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o

cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.” Así, se llega a la evaluación de diversos aspectos y dimensiones del fenómeno investigado.

#### **4.5. Descripción de la muestra**

La muestra del presente estudio es de tipo *no probabilística intencional*, ya que no todos los sujetos tienen la misma posibilidad de ser parte de la misma y, a su vez, la elección de los participantes depende de que posean ciertas características específicas en función de los objetivos del estudio (Hernández Sampieri et al., 2010). El interés de la investigación cualitativa no es generalizar los resultados a una población más amplia; y la muestra no es representativa de la población o universo que se estudia.

La muestra seleccionada para los objetivos del estudio siguió los siguientes criterios:

Sujetos adultos, de edades entre 19 y 61 años, que practicaran actividades artísticas teatrales de manera regular por al menos 8 meses. Dicha actividad debe realizarse a los fines de recreación o esparcimiento y no debe ser parte complementaria de algún tratamiento psicológico o psiquiátrico.

Teniendo en cuenta estos criterios, la muestra estuvo conformada por 12 sujetos adultos de edades entre 22 y 42 años, con un promedio de edad de 31 años. El grupo estuvo conformado por un total de 7 mujeres y 5 hombres.

La totalidad de los participantes realizan talleres de teatro con fines de ocio y esparcimiento, con una frecuencia de entre 2 a 4 horas por semana. Esta actividad era realizada hacía un mínimo de 2 años y un máximo de 4.

**Tabla1. Características sociodemográficas de la muestra**

Variable	Media	Puntuación Mínima	Puntuación Máxima
<b>Edad de participantes</b>	31 años	22 años	42 años
<b>Sexo</b>	Femenino	58,3%	
	Masculino	41,7%	
<b>Estudios alcanzados</b>	<i>Terciario/Universitario completo</i>		41,7%
	<i>Terciario Incompleto</i>		58,3%

**Tabla2. Características sobre la práctica de la actividad artística.**

Variable	Media	Puntuación Mínima	Puntuación Máxima
<b>Tiempo desde que practica la actividad</b>	2 años	1 años	3 años
<b>Tiempo dedicado a la actividad (por semana)</b>	3 horas	2 horas	4 horas
<b>Modalidad de la practica</b>	Femenino	58,3%	
	Taller	100%	
<b>Motivo de la practica</b>	<i>Ocio/Esparcimiento</i>		100%

#### **4.6. Instrumentos**

##### **4.6.1. Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS- A)**

Para indagar el Bienestar Psicológico de los participantes se utilizó la escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS- A) de M.M. Casullo (2002).

##### ***Fundamentos de la escala.***

Martina Casullo y colaboradores elaboraron esta escala teniendo en cuenta los trabajos de Ryff (1989). Esta autora, incluyendo las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento vital óptimo y el significado vital, concibe al Bienestar Psicológico como un constructo multidimensional.

Desde esta perspectiva, el Bienestar Psicológico es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, es decir de lo que la sabiduría popular ha dado en llamar “felicidad”. Para la autora el Bienestar Psicológico tiene que ver con la valoración del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido y tendría variaciones según la edad, el sexo y la cultura. Plantea que el Bienestar Psicológico estaría compuesto por seis dimensiones:

1. Una apreciación positiva de sí mismo.
2. La capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida.
3. La alta calidad de los vínculos personales.
4. La creencia en que la vida tiene un propósito o significado.
5. El sentimiento de que cada uno va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida, la aceptación del paso de los años.
6. El sentido de autodeterminación.

**Descripción**

Dicha escala cuenta con 13 ítems, que evalúan el Bienestar Psicológico en sus 5 dimensiones que lo componen. Estas son (Casullo, 2002, 106):

Control de situaciones: en esta dimensión el BP consiste en tener una sensación de control y autocompetencia. Las personas con control pueden crear o moldear contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses. Aquellos que presentan una baja sensación de control tienen dificultades en el manejo de los asuntos de la vida diaria y creen que son incapaces de modificar el ambiente en función de sus necesidades.

Aceptación de sí mismo: poder aceptar los múltiples aspectos de sí mismo incluyendo los buenos y los malos. Sentirse bien acerca de las consecuencias de los eventos pasados. No tener aceptación de sí mismo es estar desilusionado respecto de la vida pasada y querer ser diferente de cómo se es.

Vínculos psicosociales: capacidad para establecer buenos vínculos con los demás. Tener calidez, confianza en los demás y capacidad empática y afectiva. Tener malos vínculos significa tener pocas relaciones con los demás, sentirse aislado y frustrado. Incapacidad para establecer relaciones comprometidas con los demás.

Autonomía: poder tomar decisiones de modo independiente. Tener asertividad. Poder confiar en el propio juicio. Ser poco autónomo es depender de los demás para tomar decisiones y estar preocupado por lo que ellos dicen piensan y sienten.

Proyectos: tener metas y proyectos en la vida. Considerar que la vida tiene significado. Asumir valores que otorgan sentido y significado a la vida.

La escala puede aplicarse en forma individual o grupal, o de forma auto administrada. Los sujetos deben leer cada ítem y responder sobre lo que sintieron y pensaron durante el último mes. Cada frase puede ser respondida en un formato de respuesta likert en tres opciones de respuesta: *De acuerdo; Ni de acuerdo ni en desacuerdo; En desacuerdo.*

Los ítems de la escala están redactados en formato directo, obteniéndose la puntuación total de la suma de las puntuaciones asignadas a cada ítem. La escala no admite

respuestas en blanco. La puntuación global directa se transforma en percentiles. (Páramo et al, 2011)

#### ***Interpretación de la escala.***

Si el sujeto obtiene un puntaje inferior al percentil 25 se considera que posee un bajo nivel de bienestar psicológico en varias de sus áreas vitales. Un nivel de bienestar psicológico promedio se observa en puntuaciones mayores al percentil 50, indicando que el sujeto se siente satisfecho con distintos aspectos de su vida. Las puntuaciones correspondientes al percentil 95 indican un alto nivel de bienestar. (Páramo et al, 2011)

#### ***4.6.2. Entrevista semiestructurada***

Se utilizó como instrumento la Entrevista en formato semiestructurado.

Las entrevistas semiestructuradas, por su parte, se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados (es decir, no todas las preguntas están predeterminadas). (Hernández Sampieri et al., 2006)

El guion de entrevista fue elaborado en función de indagar con mayor profundidad que aspectos (dimensiones) del bienestar considera el sujeto se han visto favorecidos por la realización de la actividad teatral. Además, se buscó explorar si la práctica de la actividad era un espacio donde los participantes podían tener experiencias óptimas o de Flow.

De esta manera, los ejes rectores de la entrevista fueron los siguientes:

- Datos de filiación: edad y ocupación
- Datos relacionados con la práctica de la actividad (cuanto tiempo le dedica, hace cuánto tiempo practica la actividad)
- Cambios percibidos sobre el bienestar psicológico, en términos de sensación de autonomía (capacidad de actuar de modo independiente), control de situaciones (Sensación de control y autocompetencia), vínculos psicosociales (calidad de las relaciones personales), proyectos (metas y propósitos en la vida) y aceptación de si (sentimiento de bienestar con uno mismo) a partir del ejercicio de la actividad.

- Experiencia de Flow en el tiempo dedicado a la actividad artística.

La entrevista tuvo una duración de una hora aproximadamente con cada persona ya que se decidió que con esa cantidad de entrevistas y de tiempo se había obtenido suficiente información o saturación teórica que permitiera responder a las preguntas de investigación, es decir “cuando las nuevas unidades que se añaden ya no aportan información o datos novedosos” (Hernández Sampieri et al., 2014, 385). Lo obtenido en las entrevistas fue desgrabado y convertido en texto, y se resguardó la identidad de los participantes.

#### **4.7. Procedimiento**

La recogida de datos se llevó por medio de un encuentro con cada uno de los participantes, quienes decidieron colaborar de manera voluntaria y anónima. En cada encuentro se solicitaba, previo haber obtenido su consentimiento informado, completar la Escala de Bienestar Psicológico y se procedía luego con la técnica de entrevista semidirigida. Cada en encuentro tuvo una duración de 1 hora aproximadamente.

Algunas de las personas participantes fueron contactadas gracias a la colaboración de informantes clave quienes, teniendo en cuenta los criterios de inclusión de las personas en la investigación, brindaron datos de contacto de las mismas.

Se utilizó una grabadora para registrar toda la conversación en cada una de las entrevistas, para luego desgrabarlas.

Una vez alcanzado los criterios que justificaron la finalización del trabajo de campo, se procedió al análisis de los datos.

Para el análisis de las entrevistas semidirigidas, se realizó un análisis de contenido categorial temático (Bardin, 2002). Aquí, se crean unidades y categorías a partir de la información obtenida, pudiendo caer en categorías preestablecidas o generar una nueva.

De esta manera, partiendo de la información obtenida que resultaba de interés a los fines de la investigación y teniendo en cuenta los conceptos y teorías desarrollados en el marco teórico, se elaboraron las categorías para una presentación conceptual de la información.

Para el análisis se eligió como unidad de registro al tema, la oración como unidad de contexto y la frecuencia como regla de enumeración.

Finalmente se elaboró un informe del análisis realizado junto con la exposición de los resultados obtenidos, siendo posible su comunicación y comprensión a cualquier lector externo.

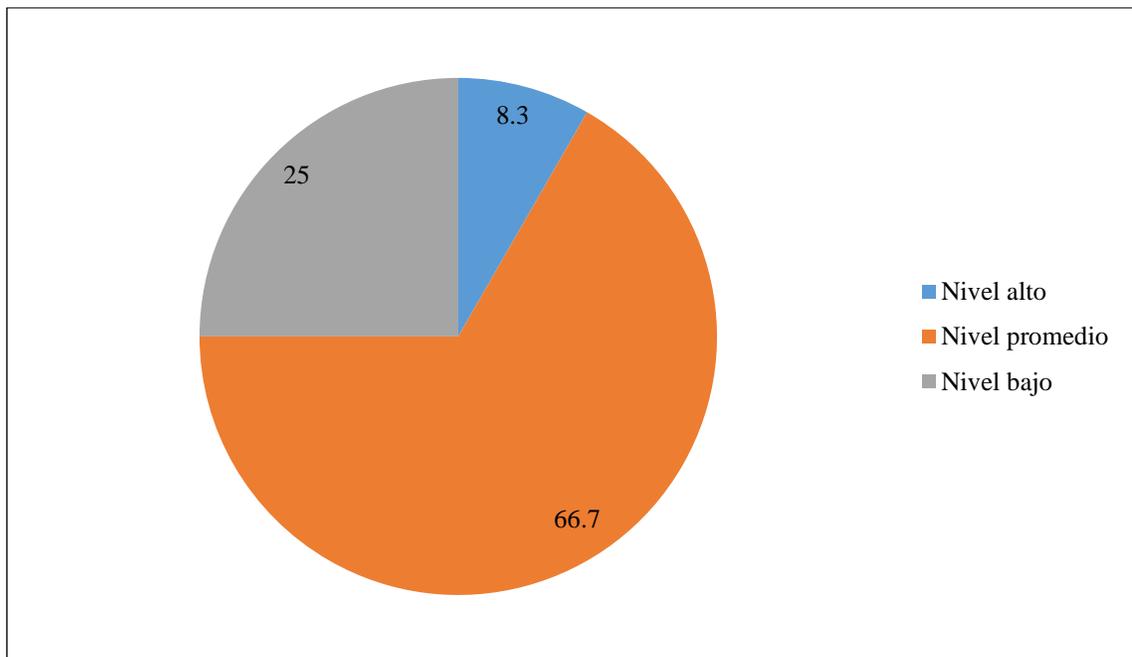
## ***SEGUNDA PARTE***

# **5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADO**

**5.1. Puntajes de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS – A)**

Dada número reducido de participantes que componen la muestra y el enfoque predominantemente cualitativo de la presente investigación, la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) fue utilizada para brindar un sustento numérico a lo expresado por las personas.

A continuación, se muestran los niveles de Bienestar de acuerdo a los puntajes obtenidos en la escala.



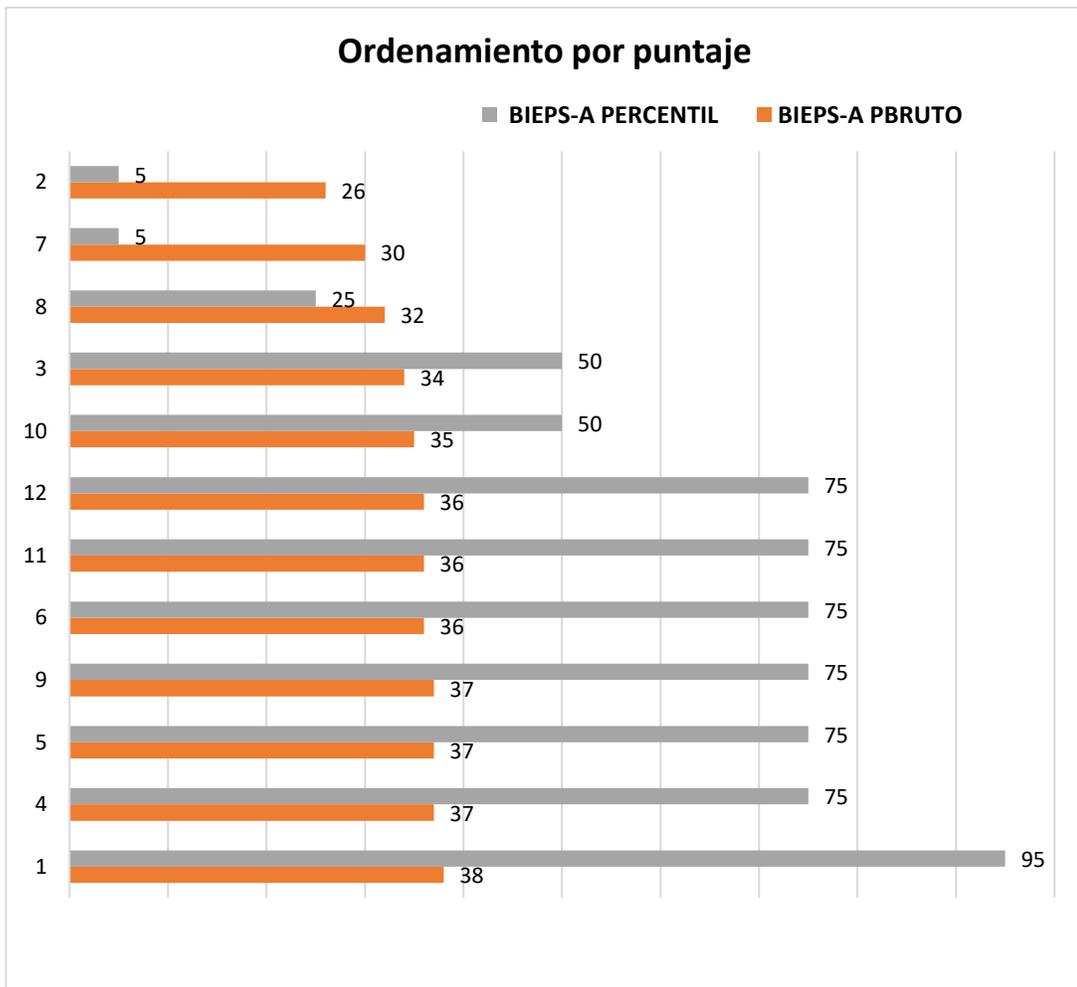
**Figura 7. Niveles de Bienestar alcanzado por la totalidad de los participantes**

Tal como lo refleja el gráfico, un 25% de los participantes poseen un bajo nivel de bienestar en varias áreas vitales, mientras que el 66,7% refleja un nivel promedio de bienestar, indicando que un alto porcentaje de la muestra se siente satisfecho con distintos aspectos de su vida. Finalmente, el restante 8,3% muestra un alto nivel de bienestar, señalando altos niveles de satisfacción con la vida.

A continuación, se muestran los puntajes brutos -obtenidos de la sumatoria de los puntajes asignados a cada ítem transformados a su percentil correspondiente, de acuerdo al manual de la escala.

**Tabla 8. Puntajes Brutos y Percentiles equivalentes de las personas entrevistadas.**

<b>BIEPS-A</b>		
<b>Sujeto</b>	<b>PBRUTO</b>	<b>PERCENTIL</b>
<b>1</b>	<b>38</b>	<b>95</b>
<b>2</b>	<b>26</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>34</b>	<b>50</b>
<b>4</b>	<b>37</b>	<b>75</b>
<b>5</b>	<b>37</b>	<b>75</b>
<b>6</b>	<b>36</b>	<b>75</b>
<b>7</b>	<b>30</b>	<b>5</b>
<b>8</b>	<b>32</b>	<b>25</b>
<b>9</b>	<b>37</b>	<b>75</b>
<b>10</b>	<b>35</b>	<b>50</b>
<b>11</b>	<b>36</b>	<b>75</b>
<b>12</b>	<b>36</b>	<b>75</b>



**Figura 8. Orden jerárquico de Puntajes Brutos y Percentiles**

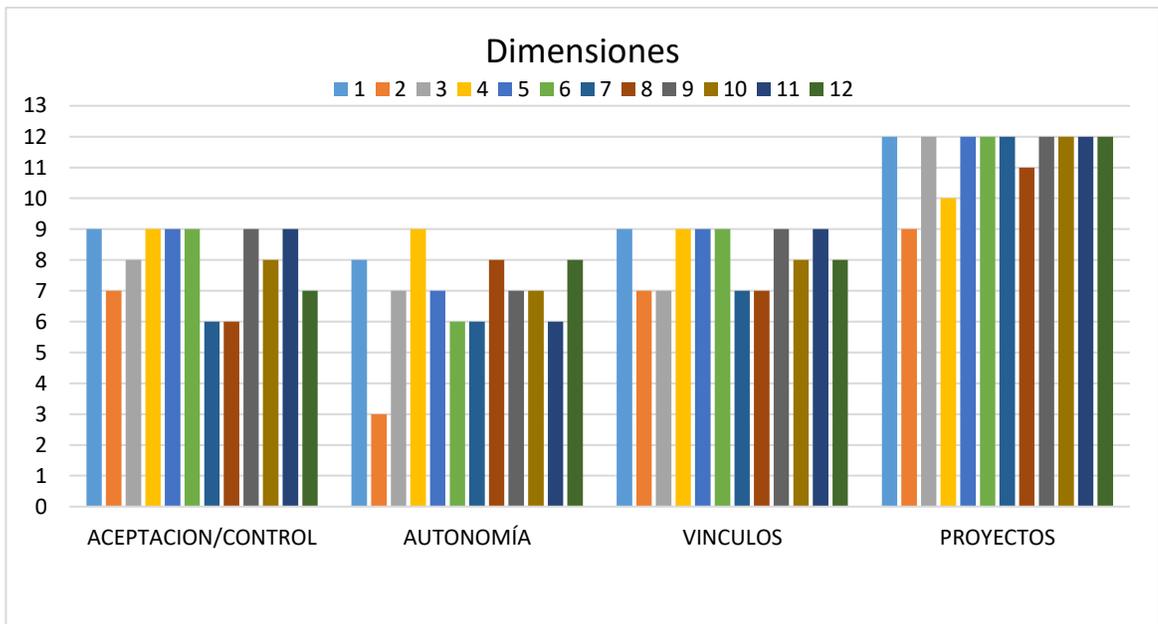
Luego, se evaluó, de acuerdo a cada puntaje, lo que obtuvo cada una de las personas y su correspondiente expresión en las distintas dimensiones con la que cuenta la escala. La Tabla 9 muestra el puntaje bruto obtenido por cada persona en cada dimensión.

**Tabla 9– Puntajes brutos obtenidos en cada dimensión.**

Sujetos	ACEPTACIÓN / CONTROL	AUTONOMÍA	VÍNCULOS	PROYECTOS
1	9	8	9	12
2	7	3	7	9

<b>3</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>12</b>
<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>11</b>
<b>9</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
<b>10</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
<b>11</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
<b>12</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>

Para una mejor comparación de los datos, en la siguiente figura se han agrupado de manera gráfica los puntajes obtenidos por los participantes según dimensión.



**Figura 9. Puntajes brutos obtenidos por cada persona en cada dimensión**

En términos generales podemos decir que los valores obtenidos reflejan un adecuado nivel de bienestar en las 5 dimensiones que evalúa la escala. En las dimensiones Aceptación/Control de situaciones, los valores mínimos y máximos son 6 y 9, respectivamente; el puntaje medio es de 8. En Autonomía, en cambio, los valores mínimos y máximos son 3 y 9, respectivamente, pero el puntaje medio se asemeja a las dimensiones anteriores, con un valor de 7.

En la dimensión Vínculos psicosociales, el puntaje mínimo alcanzado es de 7 y el puntaje máximo es de 9; se obtuvo un puntaje medio de 8. Finalmente la dimensión Proyectos es la que refleja los mayores puntajes (puntaje mínimo de 9 y puntaje máximo de 12) y un puntaje medio de 11.

## 5.2. *Análisis de contenido categorial temático*

A continuación se exponen los resultados del análisis categorial temático de las entrevistas realizadas a los participantes del presente trabajo.

La información se encuentra organizada en 5 metacategorías: Bienestar Subjetivo, Experiencia de Flow, Autonomía personal, Relaciones interpersonales y Aceptación. A continuación se exponen las definiciones y los códigos correspondientes a cada una.

**Tabla 1. Códigos y definiciones conceptuales de cada Metacategoría**

<b>Código</b>	<b>Nombre de la metacategoría</b>	<b>Definición</b>
<b>BS</b>	Bienestar Subjetivo	Dimensión subjetiva y evaluativa. Implica poder disfrutar de uno mismo y de los otros, experimentar satisfacción con la vida y emociones y sentimientos positivos (Bar-On, 1997;2000 en García Allandete, 2014)
<b>AP</b>	Autonomía personal	Capacidad de autodeterminación que posibilita a la persona no dejarse llevar por las presiones sociales y tomar el control de su propio comportamiento en diversos contextos, incluyendo los interpersonales. Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables y satisfacer los propios deseos y necesidades (Ryff, 1989 en Rangel y Alonso, 2010).
<b>Reln</b>	Relaciones interpersonales	Capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas. Relaciones estables socialmente significativas, capacidad para establecer vínculos psico-sociales basados en la confianza y el amor. (Ryff, 1989 en Rangel y Alonso, 2010)
<b>Acep</b>	Aceptación	Apreciación o actitud positiva de uno mismo. Implica el reconocimiento y aceptación de aspectos del sí mismo, tanto buenos como malos.

<b>ExFlo</b>	Experiencia de Flow	Estado de conciencia en el cual la persona se incorpora de lleno a una actividad o meta fijada previamente, permanece fijamente involucrada en ella, que se acompaña con una vivencia de fluidez del tiempo. Resultado del equilibrio entre las capacidades que tenemos y las posibilidades disponibles para la acción al momento de volcarnos a una actividad.(Csikszentmihalyi, 2007)
<b>Proy</b>	Proyectos	Tener objetivos claros y metas realistas que doten de significado a las experiencias ya vividas y por vivir. (Ryff, 1989 en Rangel y Alonso, 2010).Valores y metas que otorguen significado a la vida.

Cada una de estas metacategorías se encuentra dividida a su vez en categorías, que se definen conceptual y operativamente a continuación.

**Tabla 2. Códigos y definiciones conceptuales y operacionales de las subcategorías de Bienestar Subjetivo**

<b>Código meta categoría</b>	<b>Código y nombre categoría</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operativa</b>
BS	SI (BS-SI)	Respuesta afirmativa	El sujeto expresa si la práctica de actividades teatrales está vinculada o no a una percepción de mejora o aumento de su bienestar subjetivo
	No (BS-No)	Respuesta negativa	

**Tabla 3. Códigos y definiciones conceptuales y operacionales de las subcategorías de Aceptación**

<b>Código meta categoría</b>	<b>Código y nombre categoría</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operativa</b>
Acep	Autoconocimiento (Ac)	Proceso a mediante el cual la persona logra una mayor conciencia e integración de rasgos de su personalidad, de sus pensamientos y de su afectividad	La persona refiere que la el ejercicio de la actividad teatral fue un facilitador para entrar en contacto con emociones, pensamientos o actitudes personales de las cuales no había tomado conciencia.
	Autoaceptación (Aucep)	Actitud de apertura y aceptación hacia las propias actitudes, sentimientos, pensamientos y características de la personalidad.	La persona refiere que la práctica de la actividad fue un facilitador para poder aceptar distintos aspectos de su personalidad, lo que trajo aparejado un sentimiento de mayor autoestima.
	No refiere (NoAcep)	No se perciben cambios a en lo que se refiere al autoconcepto.	La persona refiere que su autoconcepto no ha visto influido por la práctica de la actividad teatral.

**Tabla 4. Códigos y definiciones conceptuales y operacionales de las categorías de Autonomía**

<b>Código meta categoría</b>	<b>Código y nombre categoría</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operativa</b>
AP	Desinhibición (Desinh)	Capacidad para expresar sentimientos, deseos o pensamientos y actuar de acuerdo a ellos en situaciones sociales, sin temor a mostrarse de manera humillante o inapropiada	La persona vincula el ejercicio de la actividad con un menor temor a expresar sentimientos, pensamientos y actuar de acuerdo a ellos en situaciones sociales.

	Manejo de situaciones (MaSi)	Sentimiento de confianza en el propio juicio al momento de tomar decisiones. Capacidad para generar alternativas y actuar al momento de afrontar dificultades.	La persona hace alusión a un mayor sentimiento de confianza en su propio juicio y un mayor sentimiento de autocompetencia para afrontar problemas cotidianos y vincula esto al ejercicio de la actividad teatral
	Expresión (Exp)	Utilización de recursos expresivos (verbales y no verbales) para una mejor transmisión del mensaje	La persona refiere que la experiencia de haber practicado teatro le ha brindado recursos verbales y no verbales que le han facilitado y hecho más satisfactoria su comunicación.

**Tabla 5. Códigos y definiciones conceptuales y operacionales de las categorías de Autonomía**

Código meta categoría	Código y nombre categoría	Definición conceptual	Definición operativa
<b>ReIn</b>	Apertura (Aper)	Actitud de aceptación y tolerancia a las diferencias(en términos de ideas, creencias, valores, actitudes)que facilito el desuso de prejuicios y un mayor acercamiento en sus relaciones	La persona refiere el ejercicio de la actividad teatral como un facilitador para una mayor apertura y tolerancia a las diferencias en sus relaciones cercanas y al momento de encarar nuevas relaciones o situaciones sociales.
	Trabajo en equipo (TraEqui)	Actitud de disposición personal y colaboración con otros en la realización de actividades para lograr objetivos comunes, que implica un intercambio de ideas e información, realizar aportes personales y asumir distintas responsabilidades y roles.	La persona refiere que la práctica de la actividad fue un facilitador para aprender a trabajar en equipo, construir, crear y lograr objetivos de manera grupal.

	Empatía (Emp)	Capacidad para comprender los estados emocionales del otro y ponerse en su lugar, a partir de lo que se observa, de la información verbal o de información accesible desde la memoria y, además, la reacción afectiva de compartir este estado emocional (Davis,1980,1983; Eisenberg & Stayer, 1987 en Zapato y Castaña 2013)	La persona refiere que la práctica de la actividad teatral fue un factor contribuyente para la comprensión de la afectividad y los estados de ánimos propios y de los demás.
--	---------------	---	--

**Tabla 6. Códigos y definiciones conceptuales y operacionales de las categorías de Proyectos.**

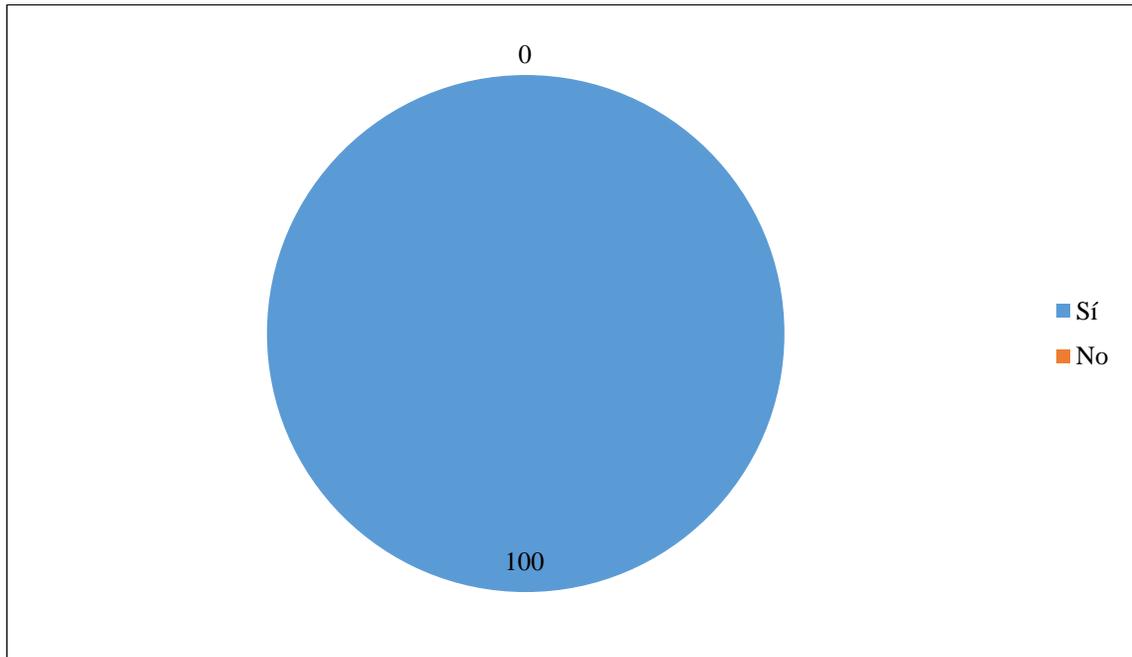
<b>Código meta categoría</b>	<b>Código y nombre categoría</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operativa</b>
Proy	Perfeccionamiento de la actividad (PerfcAct)	Proyecto personal de continuar desarrollando la actividad artística.	La persona refiere que quisiera en un futuro seguir desarrollando la actividad con el objetivo de desempeñarla ya no solo como un pasatiempo o actividad recreativa.
	Proyecto artístico (ProArt)	Creación y desarrollo de proyectos artísticos grupales.	La persona refiere que la práctica de la actividad le brindo la posibilidad de proyecto grupales relacionados con el teatro (elencos, grupos de improvisación actoral, etc)

**Tabla 7. Códigos y definiciones conceptuales y operacionales de las categorías de Experiencia de Flow.**

<b>Código meta categoría</b>	<b>Código y nombre categoría</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operativa</b>
ExFlo	SI (ExFlo-SI)	Respuesta afirmativa	El sujeto expresa que la práctica de la actividad le brinda o no una Experiencia óptima o Experiencia de Flow.
	No (ExFlo-No)	Respuesta negativa	

A continuación se exponen los resultados obtenidos en cada Metacategoría y divisiones descriptas. Se harán comentarios y afirmaciones sobre el contenido y la temática de cada una y se acompañarán con viñetas de ejemplo de las entrevistas, las cuales servirán de apoyo y fundamento a la idea expresada. Se buscara mantener la fidelidad del lenguaje utilizado por los participantes, siempre y cuando estos no revelen su identidad, respetando de esta manera el consentimiento informado (anonimato de los y las participantes).

### 5.2.1. Bienestar Subjetivo (BS)



**Figura 1. Puntajes obtenidos en Bienestar Subjetivo**

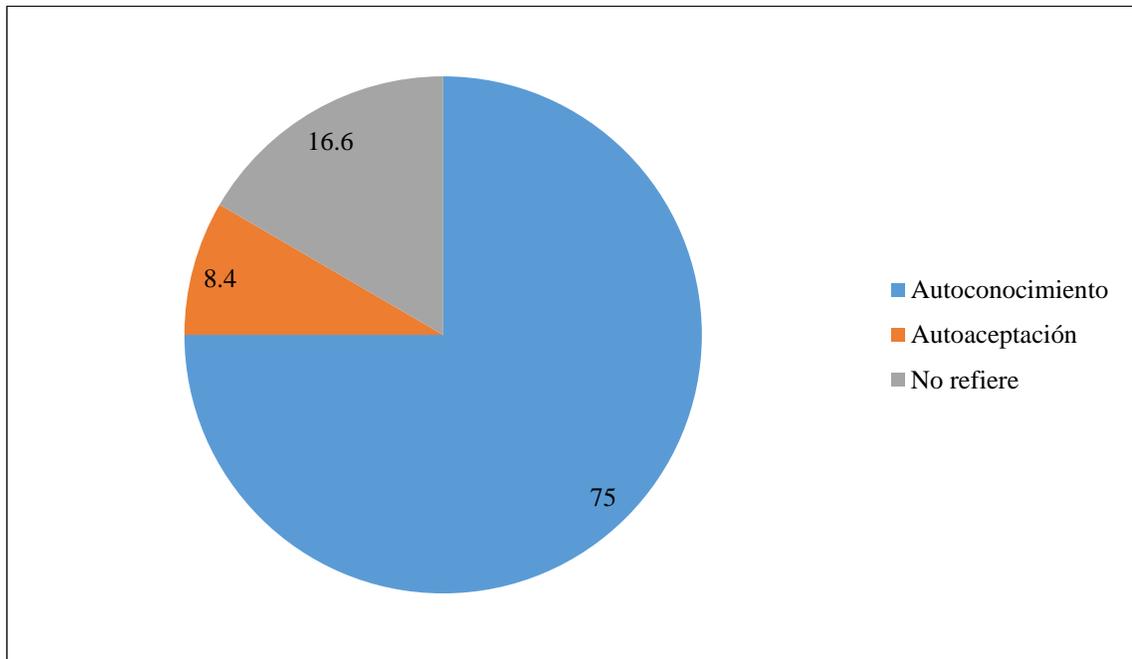
Tal como se mencionó, el bienestar subjetivo comporta una dimensión subjetiva y evaluativa. Se relaciona con la capacidad de poder disfrutar de uno mismo y de los otros, experimentar satisfacción con la vida y posibilidad de experimentar emociones y sentimientos positivos. El 100% de los participantes entrevistados manifestaron que el teatro había contribuido a un incremento de su bienestar general. Describen su experiencia en el ejercicio del teatro como una fuente de emociones positivas, como un espacio donde contactarse con sentimiento de alegría y júbilo, reforzando su satisfacción con la vida. También como un lugar donde pudieron establecer relaciones y vínculos que resultaron muy satisfactorios.

*-“El teatro personalmente me conecto con la felicidad y el disfrute. Por la vida que llevaba diría que me salvó. Esto me transformó, me dio alas, me dio otra gente, una forma de conectarme de manera distinta. Otro mundo, otro planeta, gente nueva, yo soy otro.*

*Cambié. Para mí fue muy importante en mi vida. (...) De golpe empezar a jugar, a saber divertirme”.*

*-“El teatro para mí es algo que me hace disfrutar, que me hace aprender, me hace estar mejor en mi vida, es ese cable a tierra, es ese olvidarse de los problemas y disfrutar”.*

### 5.2.2. **Aceptación (Acep)**



**Figura 2. Puntajes obtenidos en Aceptación**

#### 5.2.2.1. **Autoconocimiento (Ac)**

Hace referencia al proceso a mediante el cual la persona logra una mayor conciencia e integración de rasgos de su personalidad, de sus pensamientos y de su afectividad. El 75% de los participantes refirió que el ejercicio del teatro había sido una herramienta facilitadora para entrar en contacto con emociones, pensamientos o actitudes personales de las cuales no había tomado conciencia. Esta experiencia les permitió poder integrarlos y reconocerlos como aspectos de sí mismo lo que les brindó un mayor bienestar en términos de un mayor sentimiento de libertad y autocontrol en sus decisiones.

Una parte esencial del bienestar se relaciona con la posibilidad de poder conocer y aceptar los distintos aspectos de sí mismo buenos y malos. A su vez, el autoconocimiento, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación, y por lo tanto puede ser un factor fundamental al momento de construir nuestra autoestima y nuestro juicio de autoeficacia.

*-“Al ver las recurrencias que tenía yo en mis personajes, en mis conductas. Lo que me salía más fácil. Me di cuenta que siempre hacia de enojado entonces me di cuenta que era un tipo gruñón en la vida diaria...y verlo y transmutarlo me costó mucho (...) Porque eso es como que soy yo... sacado afuera es distinto, se nota más”*

*-“Particularmente yo desempeñaba (en los ejercicios de emocionalidad) mejor o con más energía uno de los estados de ánimo, que ahora es un aspecto de mí que con mucha frecuencia puede identificar y que traía malestar (...) lo identifiqué a partir de ese ejercicio, lo interpretaba así como con toda la guarra y los demás me resultaba difícil, era como que tenía que salirme de la vaina. ¿Como cuando te hacen vestirse de una manera que nunca te vestirías? Era ponerme en una energía que no era la mía. Ahí identifiqué que manejo una energía bastante down, para abajo, como bastante pesimista o depre y bueno... ya sabes lo que pasa cuando uno identifica lo problemas o cosas que hacen daño las puedes anticipar”*

#### **5.2.2.2. Autoaceptación (Aucep)**

El 8,4% de los participantes refirió que su experiencia en el ejercicio del teatro fue un facilitador para poder aceptar distintos aspectos de su personalidad, lo que trajo aparejado un sentimiento de mayor autoestima. Los vínculos sociales establecidos en la experiencia le otorgaron un espacio de contención para poder ser sí mismo, brindando un espacio de cobijo y aceptación. Esto trajo aparejado un mayor sentimiento de autoaceptación, fundamental para una elevada autoestima.

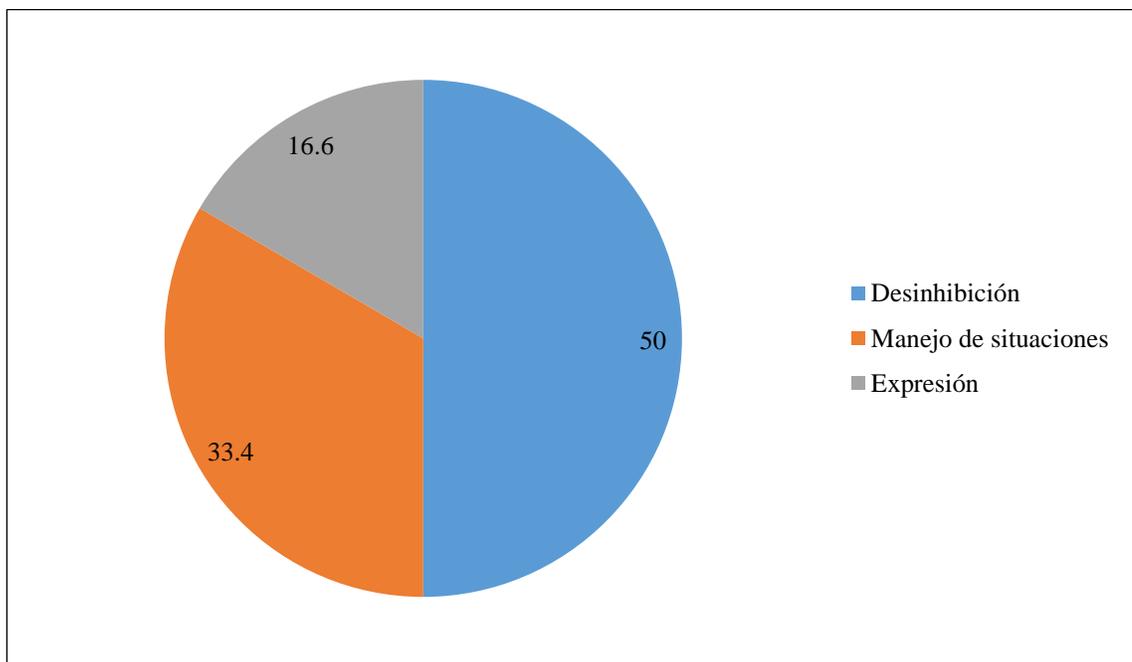
*-Siento que la gente se muestra más, sin tapujos. Y yo también me siento más libre de contar cosas. (...)Como que nos aprieta el zapato en algún lado (risa). Yo noto eso. Me divierte por un lado y me hace sentir cobijado. No solo yo estoy loco (risa). Creo que en definitivamente todos conscientes o inconscientemente caemos al teatro como una ayuda.*

*Yo vengo de una enseñanza muy rígida, muy ortodoxa. Romper estructuras me costó, hay un sentimiento de culpa que es fuerte en mí y todo esto me ayuda un poco. El teatro jugó una parte importante en esto.*

### **5.2.2.3. No refiere (NoAcep)**

El 16,6% de los participantes no refirió un mayor bienestar en términos de un mayor autoconocimiento y aceptación de aspectos de sí mismo.

### **5.2.3. Autonomía Personal (AP)**



**Figura 3. Puntajes obtenidos en Autonomía Personal**

#### **5.2.3.1. Desinhibición (Desinh)**

Hace referencia capacidad para expresar sentimientos, deseos o pensamientos y actuar de acuerdo a ellos en situaciones sociales, sin temor a mostrarse de manera humillante o inapropiada. El 50% de los participantes vinculó el ejercicio de la actividad con un menor temor a expresar sentimientos, pensamientos y actuar de acuerdo a ellos, lo que les brindó bienestar en términos de un mayor sentimiento de autodeterminación y confianza en sí mismo para desenvolverse en ambientes sociales.

- *“Siento que me puedo imponer en otros lugares (...) Yo siento que el teatro me ha ayudado a desenvolver mejor... no es una cuestión de oratoria sino que es una cuestión de desinhibición que la puedo aplicar a otros planos de la vida .Estar desinhibido hace que uno pueda decir lo que está pensando y no quedar en una posición débil o inferir”.*

- *“Lo que si siento es que soy más yo, o tener menos vergüenza o que la vergüenza ya no me interesa (...) Me visto como quiero, me pongo colores, la gente me mira y no me interesa. O por ahí hacer cosas... antes me moría de la vergüenza. Es como que me interesa menos el prejuicio. En eso me cambio, muchísimo. Ser más yo: decidir la apariencia que quiero tener, me confirma más como ser yo y eso me gusto. Me ha ayudado a ser más yo.”*

- *“Yo en mi trabajo trato con la gente, personalidades de todo tipo y color. Me ha ayudado... de que en el principio era muy tímido al hablar con la gente y me ha ayudado a mirarla a los ojos, a plantarme con una idea o pensamiento.”*

### **5.2.3.2. Manejo de situaciones (ManSi)**

Hace referencia a un sentimiento de confianza en el propio juicio al momento de tomar decisiones, la capacidad para generar alternativas y actuar libremente al momento de afrontar dificultades en diversos contextos, incluyendo los interpersonales. El 33,4% de los participantes vinculo el ejercicio de la actividad como un facilitador para adquirir mayor sentimiento de confianza en su propio juicio y un mayor sentimiento de autocompetencia para afrontar problemas cotidianos.

Un mayor sentimiento de autocompetencia o un sentimiento alto de autoeficacia general pueden vincularse a un aumento en la autoestima, lo que traerá aparejado un mayor bienestar o satisfacción vital.

- *“El hecho de poder enfrentar al público, de enfrentar todas las clases a tus mismos compañeros, en hacer unipersonal. En animarte... es un proceso que te hace más seguro al enfrentar una situación, en ver como la afrontas”.*

- *“También la forma de trabajar...cuando trabajamos de a dos o de a tres con un coaching. Cuando te toca ser coaching. Ténes que ser muy directivo, tomar decisiones...*

*Decir: “esto queda mejor así” o “esto no lo hagas” y siento que esa forma de trabajar me ha ayudado a hacerlo también en otros ámbitos de mi vida. (...)Si necesito tomar una decisión difícil, en el trabajo por ejemplo, yo ahora me planto en esto, “quiero esto”, me ayuda a sostener principios que son míos, en lo que creo que es correcto. Como que te fortalece”.*

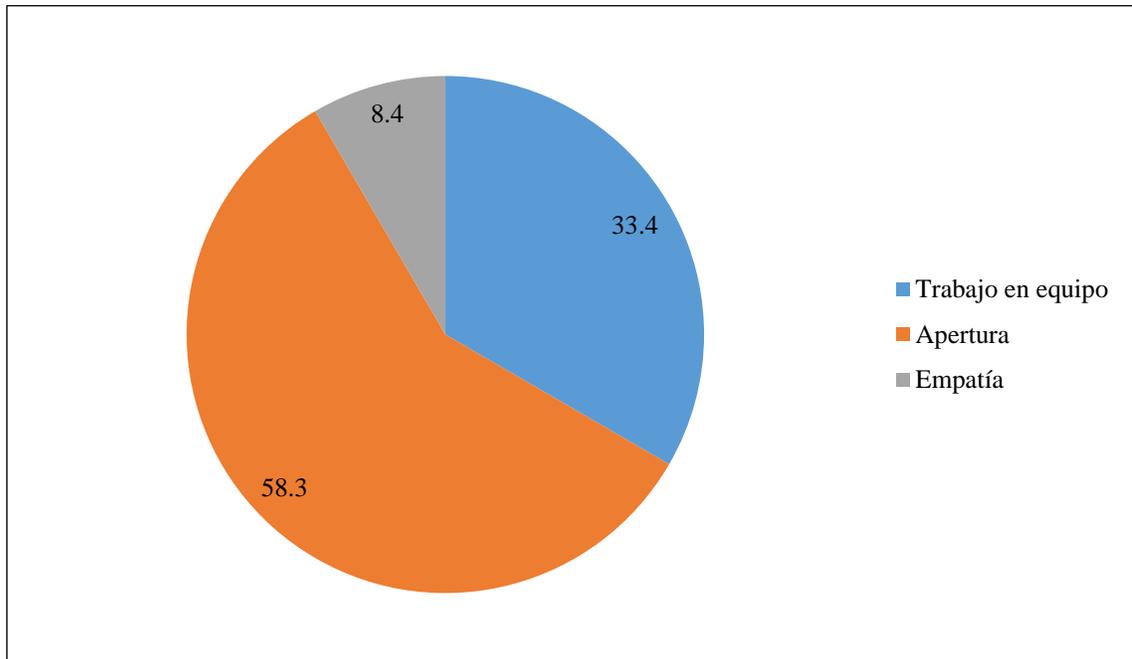
### **5.2.3.3. Expresión (Exp)**

Se refiere a la utilización de recursos expresivos (verbales y no verbales) para una mejor transmisión del mensaje. El 16,6% de los participantes destacó que la experiencia de haber practicado teatro le ha brindado recursos expresivos que le han permitido una mejor y más satisfactoria comunicación.

*-“Si, en como hablas, en cómo te expresas con las personas (...) te ayuda un montón en el aspecto de la oratoria. Te ayuda a ser más dinámico, te da herramientas para que puedas expresarte mejor”.*

*- “Me ayudo primero mejorar un poco lo de gestual. A usar mejor las manos, el rostro. Me ayudo a expresar una idea y ponerla en palabras, te suma en ese sentido. (...) En la oratoria, en lo gestual y en la transmisión verbal”.*

#### 5.2.4. Relaciones Interpersonales (RI)



**Figura 4.** Puntajes obtenidos en Relaciones Interpersonales

##### 5.2.4.1. Trabajo en equipo (TraEqui)

Hace alusión a la actitud de disposición personal y colaboración con otros en la realización de actividades para lograr objetivos comunes, que implica un intercambio de ideas e información, realizar aportes personales y asumir distintas responsabilidades y roles. El 33,4% de los participantes refirió que su experiencia con el teatro fue un espacio para aprender a trabajar en equipo, construir, crear y lograr objetivos de manera grupal.

*-“Aprender a trabajar en equipo... cuesta mucho al principio... no siempre ser el que dicen que los demás seas ni tampoco ser siempre el que quiere que se ejecute su idea. Compartir escuchar, he aprendido a escuchar mucho. He aprendido a escuchar mucho porque he aprendido que la idea de los demás también están buenas. También he aprendido a decir lo que pienso o lo que quiero o me gustaría lo que haga sin que se mal interprete. Yo creo que eso es re importante para mí, a mí me cuesta muchísimo (...) hacía más esfuerzo por escuchar las ideas de los demás. Ahora es casi natural”.*

*-“Te abre mucho la cabeza. Empiezas a aceptar un poco más al otro, a tener más paciencia con el otro. Me ha enseñado muchísimo a trabajar en equipo. Me siento ahora mucho más cómoda trabajando en equipo que sola. Crea una igualdad cuando estamos haciendo una obra o haciendo un taller, no importa si hay otro que sea de otro país o situación social, es muy inclusivo, somos todos iguales en el teatro”.*

#### **5.2.4.2. Apertura (Aper)**

Se refiere a una actitud de aceptación y tolerancia a las diferencias (en términos de ideas, creencias, valores, actitudes) que facilita el desuso de prejuicios y un mayor acercamiento en los vínculos sociales y personales. El 58,3% de los participantes expresaron que su experiencia con la actividad teatral fue factor que les permitió adquirir una postura de mayor apertura y tolerancia a las diferencias en sus relaciones cercanas y al momento de encarar nuevas relaciones o situaciones sociales.

Una de las variables estrechamente ligada al bienestar es la posibilidad de establecer vínculos positivos, basados en la aceptación y en la confianza. Estas brindan apoyo, momentos de felicidad y plenitud, a la par que otorgan la posibilidad a la persona de sentirse querida, apreciada y tenida en cuenta por un otro.

*-“Yo me considero una persona abierta pero el teatro me ayuda más, en ese sentido porque te encontras con distintas realidades, distintas edades y así todo puedes ser amigo y tener buena onda y creo que un poco eso me ayuda a abrirme un poco más y me ayuda a ser más tolerante. (...)Nadie se pone a juzgar con el dedo, y eso creo que lo da el ambiente del teatro. Es un clima donde hay más aceptación, siento que la gente se muestra más, sin tapujos...esto creo que tiene que ver con el hecho de la exposición... te expones mucho en el teatro entonces se genera una confianza especial.”*

*-“En teatro te encontrás con mucha gente, desde un bailarín hasta un ingeniero o gente que trabaja o que tiene su vida con hijos. Es la diversidad que hay. Compartís con gente que nada que ver con vos. Se rompe mucho con los estereotipos de la gente. (...) Porque se relaciona mucho con jugar, el teatro se relaciona mucho con volverá jugar, con*

*volver a ser niño. Te conectas desde otro lado entonces no importa si tenés 20, 30 o 40 años. Como cuando sos niño.”*

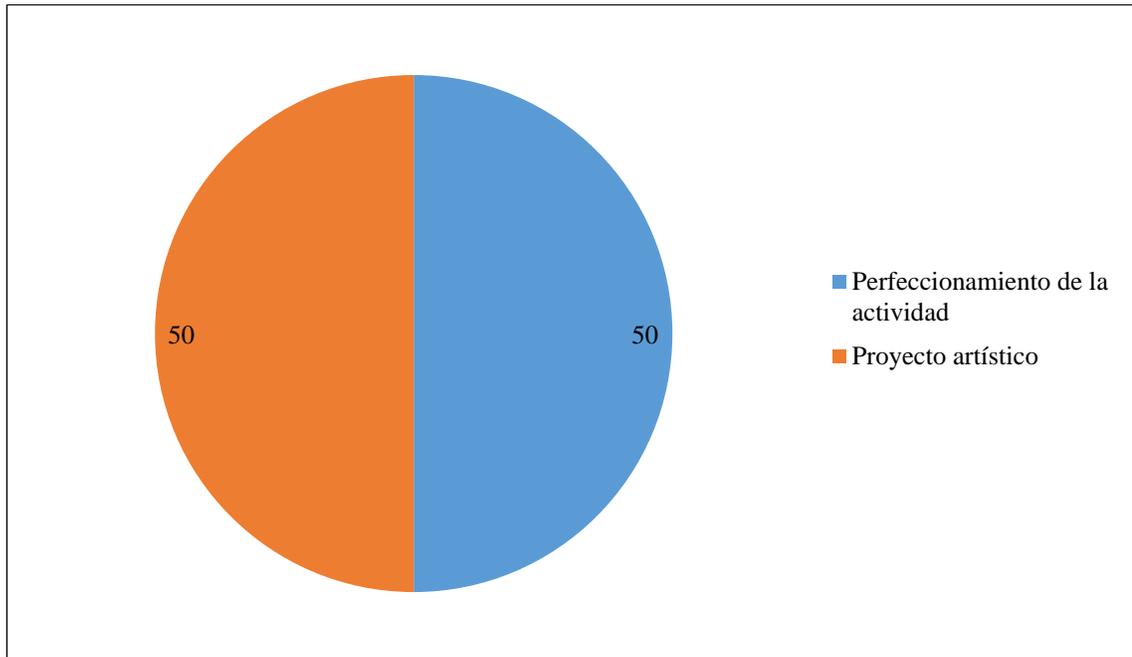
#### **5.2.4.3. Empatía (Empt)**

El 8,4% de los participantes expresó que su experiencia con el teatro fue un factor contribuyente para una mayor comprensión sobre la afectividad.

*“El hecho de ser otros personajes, como forma de ponerte en lugar del otro. El representar personajes te pone en el lugar de otro que no sos y ahí te das cuenta que el otro puede sentir de manera diferente.*

*El ejercicio de las emociones también, donde te das cuenta que todos podemos tener muchas emociones al mismo tiempo. Si vos en el momento que estas actuando podes tener miles de emociones causadas por una canción, por tu compañero o por lo que fuera entonces el otro también. (...) Los ejercicios de comunicación del otro, que aunque no lo estés mirando activas otras formas de percibir. Es otro ejercicio que te ayuda a sentir a tu amigo o a percibir como está como se siente” (...) “Ahí me di cuenta que una cosa es la emoción que puede durar 1 segundo o minutos y otra cosa es el sentimiento que es dura más tiempo. Eso aprendí el otro día: uno puede tener en un momento emociones, de enojo por ejemplo, pero te quiero... ese es el sentimiento. Antes eso no lo sabía”.*

### 5.2.5. Proyectos (Proy)



**Figura 5. Puntajes obtenidos en Proyectos**

#### 5.2.5.1. Proyecto artístico (ProArt)

Aquí nos referimos a valores que otorguen significado a la vida. Se relaciona con tener objetivos claros y metas realistas que doten de significado a las experiencias ya vividas y por vivir.

El 50% de los participantes refirieron que la práctica de la actividad les brinda la posibilidad de desarrollar proyectos grupales relacionados con el teatro. El poder volcarse hacia una meta u objetivo dentro de sus posibilidades reales, le otorga a la persona una orientación a su vida y lo vincula con un contexto mayor donde sus capacidades y aportes únicos y personales son requeridos. Esto se asocia positivamente a una percepción y vivencia de libertad, responsabilidad y autodeterminación, visión positiva de la vida, de sí mismo y autorrealización.

*-“Ahora estoy con el grupo de improvisación (...) es como sumarte un compromiso más... tenés que cumplir con un horario, tenés que comprometerte, acá tenés un*

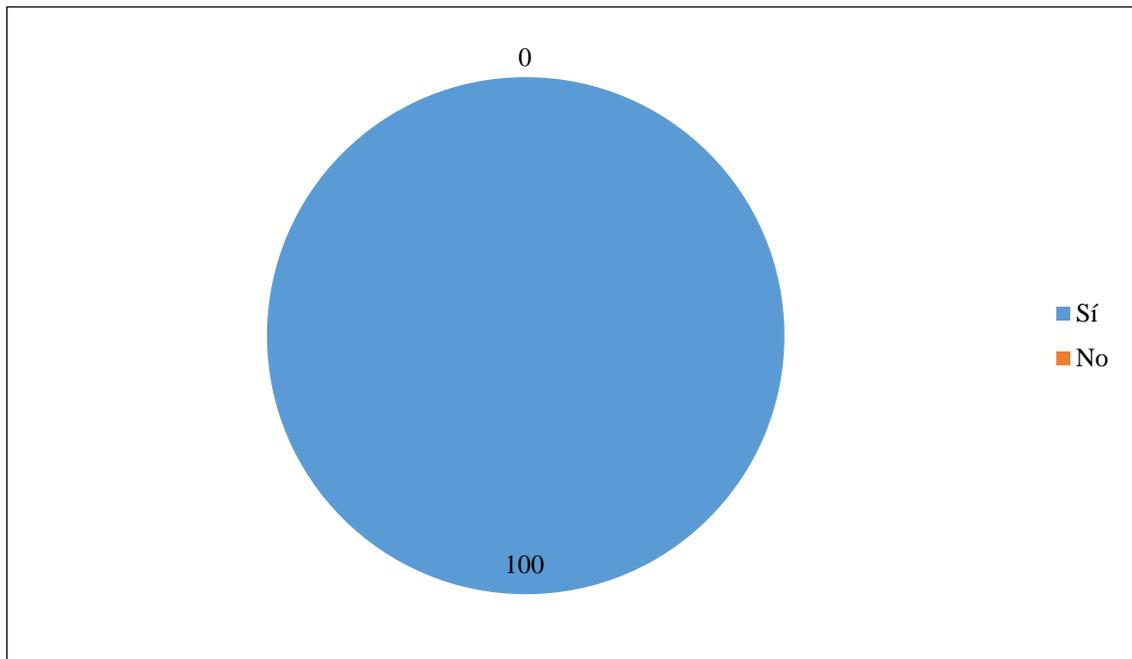
*compromiso con la gente. Y me ayudo un montón porque justo coincidió con que terminaba de cursar y aun no tenía trabajo.”*

*–“Si, el proyecto del elenco. Yo lo tomo como un laburo ahora. No faltó nunca, hay que hacer cosas y yo siempre me propongo hacerlas. Ahora por ejemplo, tenemos que inscribirnos en el Instituto Nacional del Teatro....para mi es algo re nuevo y me encanta. Me iba a ir de viaje pero no lo voy a hacer por este proyecto. Lo tengo como un proyecto en serio, que quiero continuarlo y con el grupo estamos re entusiasmados, queremos seguir haciendo obras y seguir sumado gente.”*

#### **5.2.5.2. Perfeccionamiento de la actividad (PerfAct)**

Por otro lado, el otro 50% refirió que quisieran seguir realizando la actividad, invirtiendo mayor tiempo en ella, con miras de poder desempeñarla en un futuro de una manera más profesional y ya no solo como hobby o con motivos de esparcimiento u ocio.

#### **5.2.6. Experiencia de Flow (ExpFlo)**



**Figura 6. Puntajes obtenidos en Experiencia de Flow**

Hacemos referencia aquí al estado de conciencia en el cual la persona se incorpora de lleno a una actividad o meta fijada previamente, permanece fijamente involucrada en ella,

que se acompaña con una vivencia de fluidez del tiempo. Resultado del equilibrio entre las capacidades que tenemos y las posibilidades disponibles para la acción al momento de volcarnos a una actividad. El 100% de los participantes manifestó que el teatro era una actividad donde podían vivir este tipo de experiencias.

Tal como mencionábamos, una de los pilares del bienestar consiste en la posibilidad de comprometernos en las actividades que realizamos (Engagment Life). Este compromiso se relaciona estrechamente con la Experiencia de Flow. Aquí, el compromiso resulta de instrumentar a pleno nuestras fortalezas y capacidades en las actividades que realizamos, donde obtenemos como resultado una vivencia de gran bienestar y felicidad.

*-“Mi realidad exterior al teatro se suspende (...) siento que no hay otras cosas que me estén chocando, que me estén haciendo presión ocupando el pensamiento. Es como si ninguna perturbación de afuera me puede interferir y me olvido también de mis emociones. Llego a teatro y me olvido. Me comprometo mucho en ese tiempo y en ese espacio...”*

*-“Puedo poner en práctica el cuerpo, la mente, las emociones, la voz, la mirada. En teatro me vivencio completa, pongo mis emociones, el cuerpo(...) disfruto en ese aquí y ahora sin tiempo; en el teatro se me pierde el tiempo, me olvido de todo, es uno de los únicos momentos en el que dejo el celular de lado, por ejemplo (risa).”*

## **6. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

El siguiente apartado tiene el objetivo de discutir los resultados hallados en el presente trabajo de investigación. Se evaluarán e interpretarán dichos resultados en relación con los objetivos propuestos. Además, se relacionaran estos resultados con los obtenidos en otras investigaciones pertinentes. Si bien no se encontró una similar a la realizada, se pudieron dilucidar diversas investigaciones que abordan temáticas afines.

El primer objetivo propuesto fue: *Evaluar el Bienestar Psicológico de adultos que practican teatro a través de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) de M.M. Casullo, teniendo en cuenta las distintas dimensiones que lo componen: Aceptación de Sí mismo, Autonomía, Control de Situaciones, Proyectos y Vínculos Psicosociales.*

El 66,7% de los participantes obtuvieron valores que reflejan un nivel de bienestar promedio. Estas personas pueden aceptar distintos aspectos de sí mismos, tanto como controlar su entorno y tener sensación de auto competencia, también posibilidades de entablar buenos vínculos a través de la empatía y la calidez, pueden tomar decisiones de modo independiente y poseen una proyección vital fundada en metas y proyectos personales.

Por otro lado, el 25% de los participantes obtuvo puntajes cuyo valor reflejan un nivel de bienestar bajo. Teniendo en cuenta la interpretación de la escala, estas personas experimentan baja satisfacción en diversas áreas de su vida. Es posible que tengan una baja sensación de control y autocompetencia, pudiendo presentar dificultades en el manejo de situaciones de la vida cotidiana. Una no aceptación de los aspectos de sí mismos, estando desilusionados respecto del pasado y en el futuro querer ser diferente de cómo se es actualmente. Mala capacidad para entablar comprometidas relaciones sociales.

Dependencia de los demás para tomar decisiones y constante preocupación por el juicio ajeno. En última instancia, la vida ha perdido en parte su sentido para estas personas.

Finalmente, el 8,3% de los participantes obtuvo puntuaciones que reflejan una alta satisfacción con la vida, demostrando un alto índice de bienestar.

Habiendo concluido con los puntajes globales, en la presente investigación se tuvo en cuenta los puntajes brutos obtenidos en cada dimensión del bienestar evaluado por la escala.

La muestra presenta en su mayoría los puntajes elevados en todas las dimensiones. Los puntajes más altos se ubicaron en la dimensión Proyectos.

En lo que respecta a la dimensión Aceptación de sí mismo y Control de Situaciones el puntaje medio obtenido por la población estudiado fue de 8. Este representa un valor elevado teniendo en cuenta que el puntaje máximo que es posible obtener en esta dimensión es de 9. De esta manera, podríamos decir que la mayoría participantes perciben una sensación de control y autocompetencia. Pueden crear o manipular contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e interés. A su vez, pueden aceptar los múltiples aspectos de sí mismo y se sienten bien acerca de las decisiones que han tomado en su pasado y que toman en el presente. Solamente un 16,7% de la muestra total manifestó los puntajes más bajos en la respectiva dimensión.

En la dimensión Vínculos psicosociales, los puntajes obtenidos también fueron elevados para la mayoría de la muestra. Aquí el puntaje medio alcanzado fue de 8 siendo el máximo posible un puntaje de 9. Esto podría reflejar que la mayoría de los participantes posee buenos vínculos, siendo capaces de experimentar cercanía y confianza en sus relaciones, a la vez que demuestran capacidad afectiva y empática.

En cuanto a la dimensión Autonomía, el puntaje medio obtenido por la muestra fue de 7, siendo el máximo posible un puntaje de 9. Esto reflejaría un puntaje elevado en lo que respecta a la capacidad de tomar decisiones de manera independiente, confiar en el propio juicio y ser asertivo. Los puntajes más bajos se reflejaron únicamente en el 25% de la población.

Finalmente, en lo que respecta a la dimensión Proyectos evaluada por la escala, puntajes elevados se manifestaron en la totalidad de los participantes. El valor medio fue de 11, siendo 12 el máximo puntaje posible de obtener. Es así entonces que podemos decir que la mayoría de los sujetos tiene proyectos y metas realistas que le otorgan significado a su vida y tienen un sentido de orientación y direccionalidad en sus vidas.

El objetivo numero dos planteado fue: *“Conocer los cambios percibidos por los participantes, a partir del ejercicio de la actividad teatral, en su capacidad de autonomía, autodeterminación y dominio de su entorno”*. En cuanto a los cambios que los participantes percibieron sobre su *“capacidad de autodeterminación, control sobre sus propia conducta sin dejarse llevar por presiones sociales o influencias externas y su capacidad para elegir o crear entornos favorables y satisfacer sus propios deseos y necesidades”* a partir de la practica regular de la actividad teatral, se encontró que el 50% vinculó esta práctica a una mayor capacidad para expresar sentimientos, deseos o pensamientos y actuar de acuerdo a ellos en situaciones sociales, sin temor a mostrarse de manera humillante o inapropiada. Esto les brindó bienestar en términos de un mayor sentimiento de autodeterminación y confianza en sí mismo para desenvolverse en ambientes sociales. Esto coincide con Trujillo (2014) quien sostiene que la práctica de actividades teatrales es un facilitador para el desarrollo de la conducta asertiva, donde uno de los aspectos de la misma implica la expresión directa, en situaciones interpersonales, de los propios sentimientos y la defensa de los propios derechos personales sin negar los derechos de los demás. Esta tipo de conducta le permite a la persona elegir por ella misma, proteger sus propios derechos y respeta los derechos de los otros, conseguir sus objetivos sin herir a los demás, poder expresar sus emociones, sentirse mejor con ella misma y experimentar mayores sentimientos de autoconfianza (Torres Tasso, 1997 en Trujillo, 2014). Esto también se relaciona con lo aportado por Díaz-Sibaja et al (2007) y Sanz (2014) quienes al aplicar un programa de taller de teatro a pacientes con distintos síntomas clínicos, sostienen que esta herramienta aporta beneficios a las habilidades socio-cognitivas y la autoestima. En dichos estudios, los pacientes mostraron una mejoría al momento de expresar sus opiniones de

forma espontánea, de expresar enfado, de decir “no” o cortar interacciones, de hacer peticiones y de iniciar interacciones positivas. Asimismo, también se reflejó en que tras la intervención tenían un concepto más positivo de ellos mismos en las áreas académica, social y física.

Finalmente, un 16,6% de los participantes destacó que la experiencia de haber practicado teatro le ha brindado recursos expresivos que le han permitido una mejor y más satisfactoria comunicación, lo que también puede vincularse con los estudios anteriores en la medida en que la expresión verbal y no verbal forma parte de las habilidades sociales de la persona. Una mejoría en este aspecto se podría vincular a una mejor y más satisfactoria manera de entablar relaciones interpersonales.

El tercer objetivo propuesto: *Indagar los cambios que los participantes percibieron en sus vínculos y su manera de relacionarse a partir de su experiencia con la práctica de la actividad.* El 58,3% de los participantes expresaron que su experiencia con la actividad teatral fue factor que les permitió adquirir una postura de mayor apertura y tolerancia a las diferencias en sus relaciones cercanas y al momento de encarar nuevas relaciones o situaciones sociales. Se trata de una actitud de aceptación y tolerancia a las diferencias (en términos de ideas, creencias, valores, actitudes) que facilita el desuso de prejuicios y un mayor acercamiento en los vínculos sociales y personales. Si bien no se pudo vincular este resultado a otras investigaciones similares, podríamos relacionar este hallazgo con lo referido por Cárdenas-Rodríguez et al (2017) en su estudio, donde al aplicar el Teatro como metodología pedagógica participativa en ámbitos universitarios, se concluyó que este es una herramienta que fomenta ciertas competencias sociales como la sensibilidad, la escucha activa, la comunicación verbal y no verbal y favorece la empatía.

Continuando en la línea de este objetivo, el 33,4 % refirió que el teatro había sido un espacio para aprender a trabajar en equipo, entiendo a este concepto como una actitud de disposición personal y colaboración con otros en la realización de actividades para lograr objetivos comunes, que implica un intercambio de ideas e información, realizar aportes personales y asumir distintas responsabilidades y roles. Este resultado podemos vincularlo

con lo referido por Pérez-Aldeguer (2013) quien encontró que el teatro, por sus características, fue un elemento que favoreció la cohesión grupal (capacidad del grupo para trabajar de manera conjunta hacia un objetivo) y el desarrollo de un clima grupal favorable (clima grupal donde prima la participación activa, una atmosfera poco conflictiva y la colaboración y responsabilidad compartida) en los participantes de su estudio.

El cuarto objetivo propuesto fue: *“Conocer los cambios percibidos por los participantes en el proceso de reconocimiento y aceptación de aspectos del sí mismo, tanto buenos como malos, a partir de la práctica de actividades teatrales”*. El 75% de los participantes refirió que el ejercicio del teatro había sido una herramienta facilitadora para entrar en contacto con emociones, pensamientos o actitudes personales de las cuales no había tomado conciencia. Hace referencia a un proceso mediante el cual la persona logra una mayor conciencia e integración de rasgos de su personalidad, de sus pensamientos y de su afectividad.

Su experiencia con el teatro les permitió poder integrarlos y reconocerlos como aspectos de sí mismo lo que les brindó un mayor bienestar en términos de un mayor sentimiento de libertad y autocontrol en sus decisiones. Este resultado puede vincularse con lo mencionado por Martínez et al (2016) quienes, en su estudio realizado con personas con síndrome de Asperger, refieren que gracias a las técnicas empleadas en el teatro- como por ejemplo, el roleplaying o la improvisación- se consiguen resultados muy positivos en relación con la comprensión de las emociones y los sentimientos propios a partir del entendimiento de las situaciones representadas en escena durante la actividad teatral. El teatro, mencionan los autores, *“es un actividad viva y comunicativa, fundamentalmente expresiva, que permite jugar a adoptar diferentes roles, permitiendo aprender lúdicamente las emociones propias y ajenas.* (Martinez et al, 124, 2016)

El quinto objetivo planteado fue: *“Conocer si la práctica de la actividad les proporcionó a los participantes nuevos proyectos o metas a futuro.”* Aquí la totalidad de los participantes refirió tener, desde que practica la actividad, proyectos relacionados con la práctica artística. Un 50% mencionó que planea o tiene como proyecto el continuar

desarrollando la actividad con el fin de realizarla de manera profesional en un futuro. El restante 50% refirió tener proyectos en la actualidad donde desempeña la actividad (de manera profesional o amateur) en compañías o elencos de teatro, o grupos de teatro-improvisación. Si bien este resultado no pudo vincularse con otras investigaciones afines o relacionadas, se resalta aquí la importancia de que la experiencia con la actividad haya generado posibilidades de nuevas metas y proyectos. Una de las dimensiones del bienestar se relaciona con la posibilidad de tener metas y proyectos realistas que otorguen un sentido a experiencias pasadas y futuras y que sirvan como valores orientadores que guíen y den sentido al comportamiento. Algunos autores (Little, 1983; Emmons, 1986 1992, en Páramo et al, 2010) señalan que existe una relación directa entre el bienestar, los planes personales, los objetivos y proyectos de vida, considerando que el logro de los mismos aumenta el bienestar en la vida de las personas.

El sexto objetivo planteado fue: *“Conocer si la práctica de la actividad teatral es un espacio donde los participantes vivencian Experiencias óptimas o de Experiencias de Flow”*. Aquí la totalidad de los participantes refirieron que el ejercicio de la actividad les proporcionaba este tipo de experiencias.

Con respecto a este objetivo tampoco pudo encontrarse investigaciones con resultados similares, sin embargo, la posibilidad de que el ejercicio de la actividad sea un espacio donde sea posible la Experiencia de Flow es un resultado positivo. Ya se destacó la importancia de tener estas vivencias en las actividades que realizamos a diario (ya sean de ocio o trabajo) para el desarrollo del bienestar y de nuestra calidad de vida. (Castro Solano, 2010)

## **7. CONCLUSIONES**

El presente trabajo busco describir, desde los conceptos y aportes brindados por la Psicología Positiva, el Bienestar Psicológico de adultos que practican de manera regular actividades teatrales.

Al realizar la investigación, se pudo alcanzar los objetivos propuestos y trabajar de manera grata con cada uno de los participantes, aprendiendo de sus vivencias y compartiendo con ellos cuál ha sido su experiencia con el teatro y los beneficios o aportes que esta amena actividad les ha brindado a sus vidas.

La Psicología Positiva constituye un movimiento dentro de la Psicología que se caracteriza por el “estudio científico de las posibilidades de un desarrollo humano óptimo; a nivel meta-psicológico se propone reorientar y reestructurar teóricamente el desequilibrio existente en las investigaciones y prácticas psicológicas, dando mayor importancia al estudio de los aspectos positivos de las experiencias vitales de los seres humanos, integrándolos con los que son causa de sufrimiento y dolor; en un nivel de análisis pragmático, se ocupa de los medios, procesos y mecanismos que hacen posible lograr una mayor calidad de vida y realización personal” (Linley 2006, en Lupano Perugini y Castro Solano, 2010, 8). Se ubica, en este sentido, dentro de un paradigma que concibe a la salud como algo más que ausencia de enfermedad, o la salud/enfermedad como categorías opuestas o dicótomas. Más bien comprende a este proceso como extremos de un continuo, interesándose por estudiar aquellos factores que promuevan movimientos hacia el extremo favorable del mismo, buscando no solo la evitación (prevención) de la enfermedad sino fundamentalmente el incremento de la salud y el bienestar en general.

Los temas de estudio que se abordan desde este movimiento están referidos principalmente a los aspectos funcionales del psiquismo, como por ejemplo, la teoría del apego, la creatividad, la resiliencia, la inteligencia emocional, las inteligencias múltiples y, entre ellos encontramos el concepto de Bienestar Psicológico.

El Bienestar Psicológico es un tema ampliamente estudiado, abordado por distintos autores y teorías. En este sentido ha sido asociado o ha acuñado diversos términos, como bienestar subjetivo, felicidad o satisfacción vital. Tomando partido por una de las variadas conceptualizaciones que existen, podríamos definir al bienestar psicológico como un constructo compuesto por múltiples dimensiones: comprende elementos emocionales (“afectos” positivos y negativos) y cognitivos (juicio subjetivo que hacen las personas acerca de sus vidas o del resultado logrado con una determina forma de haber vivido) y vinculares, y abarca, por lo tanto, diversos contextos donde se desenvuelve el individuo.

Así definido, el bienestar es un constructo más amplio que la estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo (denominado por la sabiduría popular como *felicidad*). Incluye o tiene en cuenta además una serie de dimensiones que se relacionan con la posibilidad de la persona de: experimentar un sentido de auto aceptación de sí mismo, un sentido de propósito o significado vital, de crecimiento personal o compromiso, de autodeterminación y control efectivo del medio y la posibilidad de gozar y establecer buenos vínculos personales. Por otro lado el Bienestar Psicológico depende de ciertas variables como el sexo, la edad, el género; de variables internas como los rasgos de personalidad o el logro actual percibido de metas u objetivos vitales, y también por variables ambientales (como las condiciones de vida) que interactúan con todas las demás.

Habiendo llegado a este punto, y teniendo en cuenta los beneficios asociados uso del teatro como una herramienta de trabajo en el ámbito de la salud mental, se plantean las siguientes interrogantes: ¿El teatro contribuye a un mayor bienestar psicológico en quienes lo practican?, y en caso de que así lo fuera, ¿cuáles aspectos del bienestar se verían mayormente favorecidos?

En función de los resultados obtenidos y para dar respuesta a los cuestionamientos planteados, puede decirse que el ejercicio de la actividad artística es un facilitador de conductas saludables en las personas, brindando beneficios en los distintos aspectos y dimensiones que componen el bienestar y aportando una mejora en la calidad de vida.

La práctica del teatro resultó ser una herramienta que les permitió experimentar una menor ansiedad al momento de expresar ideas, emociones, pensamientos y actitudes en situaciones interpersonales. Ese beneficio fue vivenciado como muy positivo, ya que les brindó bienestar en términos de un mayor sentimiento de autodeterminación y confianza en sí mismo para desenvolverse en ambientes sociales. Ya mencionamos que una de las dimensiones del bienestar es la autonomía, es decir, la posibilidad de la persona de poder ser autoderminante, expresarse, actuar y decidir de manera libre, sin dejarse llevar por presiones sociales o externas. Esto podría ser un resultado alentador, teniendo en cuenta que la comunicación de las opiniones, creencias, sentimientos y deseos personales de una forma directa y adecuada constituye un aspecto esencial de la conducta asertiva y de las habilidades sociales y, tal como lo demuestra Velásquez (2008), estas conductas se vinculan de manera positiva con un mayor bienestar y satisfacción vital.

Otro beneficio asociado a la práctica del teatro, fue la posibilidad de lograr una mayor conciencia e integración de rasgos de su personalidad, pensamientos y afectividad. El teatro, por sus ejercicios y técnicas de expresividad, comunicación, trabajo con la emocionalidad, representación dramática y lúdica donde se pone en juego la afectividad de los personajes o situaciones asumidas, resultó ser una herramienta facilitadora para entrar en contacto con emociones, pensamientos y actitudes propias, e integrarlas así al contexto de la personalidad. Esto resulta importante porque, tal como se mencionó, la posibilidad de reconocer y aceptar distintos aspectos del sí mismo es uno de los criterios centrales del bienestar y una característica fundamental de la salud, del funcionamiento mental óptimo y de la madurez. (Ryff, 1989 en Ayala Cuesta y Tacuari Reino, 2015)

A su vez, el carácter esencialmente comunicativo y expresivo del teatro; su modalidad grupal y colectiva de trabajo y creación, facilitó el desarrollo de ciertas conductas o

competencias sociales tales como la escucha activa, empatía, sensibilidad, comunicación y, así mismo, resultó un facilitador para aprender a trabajar en equipo, desarrollando una actitud de mayor flexibilidad y solidaridad. Estos resultados observados son positivos en la medida en que pueden ser considerados como factores que permiten construir relaciones más sanas y plenas, donde prime la confianza, el apoyo y el respeto. Tal como se aludió anteriormente, los vínculos psicosociales o las relaciones interpersonales constituyen otro aspecto fundamental en el Bienestar Psicológico. La variable que más frecuentemente se correlaciona con el bienestar es la calidad de nuestras relaciones. Cuando se ha estudiado a las personas que describen ser felices, todas ellas han mencionado gozar de buenas relaciones interpersonales (Peterson, 2006 en Tarragona, 2013). A su vez, el apoyo social ha sido vinculado con menor tendencia a manifestar síntomas depresivos y psicopatología, mejora en la salud y mayores comportamientos saludables (Taylor, 2011 en Butler y Kern, 2015).

Además, la totalidad de las personas participantes manifestaron sus intenciones de continuar desarrollando proyectos en relación a la actividad teatral, tal como realizarla de manera profesional en el futuro, o estar actualmente trabajando en proyectos artísticos afines (teatro improvisación, elenco y compañías teatrales). Esto es relevante teniendo en cuenta que las metas concretas y realistas otorgan sentido a las experiencias pasadas y futuras, y que existe una relación positiva entre el bienestar, los planes personales, los objetivos y proyectos de vida.

Finalmente, fue destacado por toda la muestra el hecho de que el teatro es un espacio que brinda la posibilidad de vivenciar experiencias óptimas o de Flow, esto es, la vivencia de fluidez del tiempo en la cual la persona se incorpora de lleno a una actividad que demanda todos sus recursos personales. Ya Csikszentmihalyi (2007) enfatiza la importancia de tener estas experiencias para un desarrollo integral de nuestro bienestar y calidad de vida.

Para concluir, dadas las características de la muestra utilizada, las conclusiones obtenidas son válidas para describir a las personas que participaron en el estudio, no

pudiendo ser generalizadas. No obstante, pueden servir como disparadora de nuevas preguntas de investigación, tales como indagar sobre los beneficios del teatro en personas que tengan otras características (grupo etario diferente, con algún diagnóstico clínico o psiquiátrico, entre otras). Además, puede ser considerado una herramienta a tener en cuenta para futuras propuestas terapéuticas y/o de abordaje, no solo en el tratamiento sino también en la promoción de la salud mental. Por último, en consideración de los beneficios mencionados en la calidad de vida y el bienestar, se hace énfasis en crear y fortalecer los espacios en los que se practique esta actividad y fomentar su difusión e importancia en la población en general (como por ejemplo dentro de la currícula académica, en instituciones públicas/estatales y organizaciones de la sociedad civil).

## **8. BIBLIOGRAFÍA**

- Arroyo, M., Baena Rosauero V., Rodriguez, Manuel (2010). El teatro como medio de sensibilización contra la violencia de género en la adolescencia. *Revista Stichomythia*, 11 (12), 255-267.
- Ayala Cuesta, M. A.; Tacurí Reino, R. D. (2015) *Análisis del Bienestar subjetivo en estudiantes universitarios*. (Tesis de grado) Universidad de Cuenca, Ecuador. Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/23373>
- Bardin, L. (2002). *El análisis de contenido*. Madrid: Ediciones Akal.
- Bassols, M. (2006). El arteterapia, un acompañamiento en la creación y la transformación. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 1, 19-25.
- Blanco Martínez, A.; Regueiro Barreiros, J.; González Sanmamed, M. (2016). El teatro como herramienta socializadora para personas con Asperger. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27 (2), 116-125.
- Bezanilla M., Miranda A. (2012). La Socionomía y el pensamiento de Jacobo Levy Moreno: una revisión teórica. *Revista de Psicología GEPU*, 3 (1), 148-180.
- Bokser, J. (2010). *Crear: teatro en el hospital*. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Bustos, C. M. (2015). *Experiencias locales de teatro con pacientes con trastornos mentales graves y su relación con la dramaterapia* (Tesina de grado). Mendoza, Universidad

del Aconcagua. Facultad de Psicología. Recuperado de:  
<http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/597>.

Candel, T. U. (2014). *La danza y sus aplicaciones en el espacio terapéutico, educativo y social* (Tesis doctoral). Universidad Complutense. Madrid.

Cárdenas Rodríguez R., Terrón Caro, T., Monreal Gimeno, C. (2017). El Teatro Social como herramienta docente para el desarrollo de competencias interculturales. *Revista de Humanidades*, 31, 175-194.

Castro Solano, A (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos aires. Paidós.

Castro-Solano, A. y Sánchez-López, M. P. (2000). Objetivos de vida y satisfacción autopercebida en estudiantes universitarios. *Psicothema*, 12(1), 87-92.

Castro-Solano, A. y Díaz-Morales, J. F. (2002). Objetivos de vida y satisfacción vital en adolescentes españoles y argentinos. *Psicothema*, 14(1), 112-117.

Casullo, M. M. y Castro Solano, A (2000). *Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos*, *Revista de Psicología de la PUCP*, 28 (1), 35-68.

Csikszentmihalyi, M. (2007). *Aprender a fluir*. Barcelona, España: Kayrós.

Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.

Díaz-Sibaja, M. A., Jiménez-Vallecillo J.M., Carmona, R., Trujillo, A., Martínez-Serna, O. (2007) "Vive el Teatro": Un programa de tratamiento para mejorar las habilidades sociales y la autoestima. *Psiquiatría.com*. Recuperado de:  
<http://www.psiquiatría.com/bibliopsiquis/handle/10401/4382>

Díaz-Sibaja, M.A., Trujillo, A. y Peris-Mencheta, L. (2007). Hospital de día infanto-juvenil: programas de tratamiento. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 7(1), 80-99.

Fernández Ríos, Luis (2008). Una revisión crítica de la psicología positiva: historia y concepto. *Revista Colombiana de Psicología*, (17), 161-176.

Fernández, C. (2013). Antecedentes e historia del teatro comunitario argentino contemporáneo. Los inicios de un movimiento. *Aisthesis*, 54, 147-174.

- Ferreira, S; Borges, P.; y Silva, F. (octubre, 2007). *Psicología e teatro: mobilizando sentimentos e reconstruindo posturas frente à deficiência mental*. IV Congreso Multidisciplinar Brasileiro de Educación Especial, Brasil.
- Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hernández Ibáñez, P., & Páez Freixas, C. (2014). *Efectividad de las intervenciones de arteterapia en niños diagnosticados de Trastorno del Espectro Autista* (Tesis de grado). Recuperada de: <http://eugdspace.eug.es/xmlui/handle/123456789/141>
- Hernández Lira, N.A., Teatro en Hospital Parcial (2007). *Psiquiatria.com*, 4(1). Recuperado de:  
<http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psiquiatriacom/article/view/548/>
- Hervás, G. (2009). Psicología Positiva, una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23), 23-41
- Lacunza, A.B. (2012) Las habilidades sociales y el comportamiento pro social infantil desde la psicología positiva. *Revista Pequeño*, 2(1), 1-20.
- Kolbe C. (2013). En Längle, S. y Traverso, G. (Comp.), *Vivir la propia vida. Análisis Existencial desde la praxis* (pp. 44-57). Chile: Mandrágora.
- Lorente Sanz, E. (2014). *Una experiencia terapéutica del uso del Teatro en salud mental*. *Revista electrónica de terapia ocupacional Galicia (TOG)*, 11(20), 1-15.
- Lupano Perugini, M. L. y Castro Solano, A. (2010). Psicología Positiva: Análisis Desde Su Surgimiento. *Cienc. Psicol*, 4 (1), 43-56.
- Naranjo Sanchez, J. C., (2013). *Humanización de la atención en salud, arte y terapia del humor*. *Revista Médica: Risaralda*, 19 (2), 154-157.
- Mariñelarena Dondena, L. (2015). Recepción de la Psicología Positiva en la Argentina: un estudio bibliométrico de artículo de revistas científicas. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 8(1), 27-42.

- Muñoz, F., Morales, J. y Torres, L. (2009). El cine en la enseñanza de estrategias para el afrontamiento de la enfermedad. *Revista Venezolana de Información, Tecnología y Conocimiento*, 6 (2), 27-37
- Oliva, C. y Torres Monreal, F. (1997). *Historia básica del arte escénico*. Madrid, España. Catedra.
- Páramo, M.A., Straniero M. C., García C. S., Torrecilla N. M., Gómez E. E. (2011). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*. *Pensamiento Psicológico*, 10 (1), 7-21.
- Páramo, M. A. (2012). *Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según estilo de la American Psychological Association (APA), Tercera edición traducida de la sexta en inglés*. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Perez-Aldaguer, S. (2013). Efectos del Teatro Musical Colaborativo sobre el desarrollo de la competencia social. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 11 (1), 117-138.
- Poseck, B. V. (2006) Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 1 (26). Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1279>
- Pavis, P. (1987). *Diccionario del Teatro*. Recuperado de: <http://pavis.pcazorla.com/>
- Rangel, J. V. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo: Una breve revisión teórica. *Educere*. 4(49), 265-275.
- Rodríguez, M. F., Guerra Mora, P., Begara Iglesias, O. (2013). El teatro como instrumento terapéutico en la rehabilitación psicosocial. *Norte de Salud Mental*, 9(46), 82-88.
- Rodríguez Gómez, G.; Gil Flores, J. y García Jiménez, E. (1999). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Romero, B. L. (2004). Arte terapia. Otra forma de curar. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, 10, 101-110.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.

- Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona, España. Zeta.
- Seligman, M. (2011). *Florecer: la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar* [versión digital]. Recuperado de: [https://books.google.com.ar/books/about/Florecer.html?id=pwbdDAAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ar/books/about/Florecer.html?id=pwbdDAAAQBAJ&redir_esc=y)
- Suarez E., Reyes W. (2000). Las terapias con recursos artísticos. Su utilidad en la atención primaria de salud. *Rev Cubana Med Gen Integr*, 16(3), 295-304.
- Torres Godoy, P. (2001). *Dramaterapia: dramaturgia, teatro, terapia* [versión digital]. Recuperado de: [http://www.edras.cl/wg/data.edras.cl/resources-files-repository/Dramaterapia\\_Dramaturgia-Teatro-Terapia.pdf](http://www.edras.cl/wg/data.edras.cl/resources-files-repository/Dramaterapia_Dramaturgia-Teatro-Terapia.pdf)
- Trujillo Valverde, R. A. (2015). *La técnica del clown para mejorar la asertividad de las estudiantes del II ciclo de la carrera profesional de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego de la Ciudad de Trujillo* (Tesis de grado). Recuperada de: <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/965>
- Vanegas-Farfano, M., & González, M. (2014). Efecto de la actividad gráfica en las emociones y el estrés. *Arteterapia*, 9, 145-154.
- Velásquez C., Montgomery, W., Montero V., Pomalaya R., Dioses A., Velásquez N., Araki R., Reynoso D. (2008) Bienestar Psicológico, Asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista IIPSI*, 11(2), 139-152.
- Vera-Villarroel, P.; Urzúa, A.; Silva, Jaime; Pavez, P. y Celis-Atenas, Karem (2012). Evaluación del Bienestar subjetivo: Análisis de la Escala de Satisfacción con la Vida en población chilena. *Univ. Psychol.* 11 (3), 719-727.

## **9. ANEXOS**

**Anexo 1**

**Consentimiento informado**

Yo, \_\_\_\_\_ DNI: \_\_\_\_\_ acepto voluntariamente y anónimamente participar del proyecto del trabajo de tesis llevado a cabo por el alumno de la Facultad de Psicología de la Universidad del Aconcagua, Conturso Pablo Martín, DNI: 37.413.413, legajo n° 210474, denominado: “Bienestar psicológico en adultos que practican arte teatral”, dirigido por el Lic. Gustavo Graña.

Acepto mi participación habiendo sido informado de los siguientes puntos:

- *en cualquier momento puedo desistir de participar y retirarme de la investigación.*
- *se resguardará mi identidad como participante y se tomarán los recaudos necesarios para garantizar la confidencialidad de mis datos personales y de mi desempeño.*
- *se me ha brindado información detallada sobre los procedimientos y propósitos de esta investigación. Esa información podrá ser ampliada si así lo requiriera.*

*FIRMA:.....*

*ACLARACION: .....*

*LUGAR Y FECHA: .....*

*Muchas gracias por su colaboración,*

*Pablo Conturso*

Anexo 2

Cuestionario BIEPS-A

ESCALA BIEPS-A (Adultos)

María Martina Casullo

Fecha de hoy:.....

Apellido y nombre.....Edad:.....

Marcar con una cruz las opciones que correspondan

O Mujer

O Varón

Educación:

O Primario incompleto O Secundario incompleto O Terciario incompleto

O Primario completo O Secundario completo O Terciario/universitario completo

Lugar donde nació:.....

Lugar donde vivo ahora:.....

Ocupación actual..... Persona /s con quienes vivo.....

.....

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: -ESTOY DE ACUERDO- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO -ESTOY EN DESACUERDO- No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

- 1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.
2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.
3. Me importa pensar que haré en el futuro.
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas
5. Generalmente le caigo bien a la gente.
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga
7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.
8. Creo que en general me llevo bien con la gente.
9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciable
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.
11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.
12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho
13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias

Table with 3 columns: De acuerdo, Ni de acuerdo Ni en des-Acuerdo, En des-acuerdo. It contains 13 rows corresponding to the list items.

### **Anexo 3**

#### ***Guion de entrevista***

El guion de entrevista fue elaborado en función de indagar con mayor profundidad que aspectos (dimensiones) del bienestar considera el sujeto se han visto favorecidos por la realización de la actividad teatral. Además, se buscó explorar si la práctica de la actividad era un espacio donde los participantes podían tener experiencias óptimas o de Flow.

De esta manera, los ejes rectores de la entrevista fueron los siguientes:

- Datos de filiación: edad y ocupación
- Datos relacionados con la práctica de la actividad (cuanto tiempo le dedica, hace cuánto tiempo practica la actividad)
- Cambios percibidos sobre el bienestar psicológico, en términos de sensación de autonomía (capacidad de actuar de modo independiente), control de situaciones (Sensación de control y autocompetencia), vínculos psicosociales (calidad de las relaciones personales), proyectos (metas y propósitos en la vida) y aceptación de si (sentimiento de bienestar con uno mismo) a partir del ejercicio de la actividad.
- Experiencia de Flow en el tiempo dedicado a la actividad artística.