



**Estrategia didáctica Basada en el drama aplicado y la kundalini yoga para mejorar el estado de bienestar psicológico en mujeres de 31 a 65 años del barrio la floresta.**

María Camila Velásquez Uribe

Fabio Andrés Vásquez González

Trabajo de grado presentado para optar al título de Licenciado en Arte Escénicas

Tutora:

Ana Cecilia Saldarriaga Restrepo

Universidad de Antioquia

Facultad de Artes

Licenciatura en Artes Escénicas

Medellín, Antioquia, Colombia

2023

---

<b>Cita</b>	(Velásquez Uribe & Vázquez González. 2023)
<b>Referencia</b>	Velásquez Uribe, M. C., & Vázquez González, F.A. (2023) <i>Estrategia didáctica basada en el drama aplicado y la kundalini yoga para mejorar el estado de bienestar psicológico en mujeres de 31 a 65 años del barrio la floresta</i> . [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

---



Centro de Documentación Artes

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

## Tabla de contenido

Resumen .....	7
Introducción .....	8
Capítulo 1 .....	10
1.    Planteamiento Del Problema .....	10
1.1.    Surgimiento de la idea .....	13
1.2.    Justificación .....	14
1.3.    Pregunta .....	16
2.    Marco de Referencia.....	18
2.1.    Bienestar psicológico .....	18
2.2.    Estrategia Didáctica .....	20
2.3.    Kundalini Yoga.....	20
2.3.2. Beneficios del Kundalini Yoga .....	21
2.4.    ¿Teatro Aplicado, Drama Aplicado o Lenguaje Total? .....	23
2.5.    Antecedentes.....	25
2.6.    Contexto .....	26
3.    Objetivos.....	27
3.1.    Objetivo General.....	27
3.2.    Objetivos Específicos.....	27
Capítulo 2 .....	28
4.    Diseño Metodológico .....	28
4.1.    Fase 1: Investigación Acción Educativa.....	28

4.2.	Técnicas de recolección de información .....	30
4.3.	Fase 2: Estructuración y formalización.....	33
4.4.	Fase 3: Análisis de Datos .....	34
5.	Consideraciones Éticas .....	34
5.1.	Consentimiento Informado .....	34
5.2.	Anonimato .....	35
5.3.	Acuerdo de Confidencialidad .....	36
5.4.	Socialización de la información.....	36
5.5.	Cronograma para el desarrollo de la investigación .....	37
Capítulo 3	.....	38
6.	Hallazgos.....	38
6.1.	Análisis de la información .....	38
Conclusiones	.....	56
Bibliografía	.....	58

**Lista de tablas**

Tabla 1.....	37
Tabla 2.....	39
Tabla 3.....	42
Tabla 4.....	44
Tabla 5.....	47
Tabla 6.....	50
Tabla 7.....	52

**Lista de figuras**

Figura 1.....	39
Figura 2.....	42
Figura 3.....	45
Figura 5.....	48
Figura 5.....	50
Figura 6.....	52

## Resumen

Con el fin de potenciar el bienestar psicológico de las mujeres del barrio La Floresta y fortalecer su salud mental, en esta investigación se examinará una estrategia didáctica que combina el drama aplicado y la kundalini yoga. El estudio utilizará la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, que trabaja al ser humano desde varias dimensiones (la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito de vida) para mejorar el estado de bienestar de un grupo humano.

*Palabras clave:* Drama aplicado, bienestar psicológico, estrategia didáctica.

## Introducción

Con el fin de potenciar el bienestar psicológico de las mujeres del barrio La Floresta y fortalecer su salud mental, en este trabajo se examinará una estrategia didáctica que combina el drama aplicado y el kundalini yoga. El estudio utilizará la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, que trabaja al ser humano desde varias dimensiones (la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito de vida) para mejorar el estado de bienestar de un grupo humano.

El propósito consiste en abrir un campo de posibilidades, esto debido a que se han hecho muchas investigaciones sobre el drama terapia, el drama aplicado y sus amplios beneficios para el desarrollo de habilidades blandas de niños, adolescentes y adultos, fortaleciendo diferentes áreas de su vida en distintas etapas; de igual forma, se ha investigado sobre los beneficios que trae el yoga en el cuerpo y, por supuesto, con mayor evidencias científicas, la meditación, que toma más popularidad cada día en personas con altos índices de estrés; sin embargo, aún hay mucho que explorar en cuanto a las facultades que pueda tener el drama aplicado en aras del bienestar emocional y salud mental. Más adelante, se expondrá — de manera más detallada— el sentido de esta combinación tan particular de disciplinas y por qué conjugarlas con este propósito.

Actualmente, la necesidad de buscar mitigar las consecuencias de una sociedad que nos consume es mayor; esto debido a que muchos retiros espirituales, clases de yoga, centros de meditación y talleres de todo tipo afirman mejorar la salud mental a través de la espiritualidad (y debido a que muchos de ellos son estafas), es crucial desarrollar herramientas de manera ética que vayan más allá del dinero. Esto resalta la importancia de una investigación exhaustiva que pretende demostrar, con evidencia, lo que el teatro, apoyado en otras disciplinas, puede hacer por las personas.



Durante la preparación del proyecto fue un reto encontrar dónde aplicar la estrategia metodológica, debido a la falta de credibilidad que las instituciones tienen respecto al teatro, nos encontramos con la percepción de que muchas personas creen que las iniciativas artístico-pedagógicas, supervisadas por artistas, no se toman en serio. Enfrentados a esto se abrió una convocatoria libre y los asistentes fueron personas interesadas en fortalecer su salud mental; a los encuentros llegaron —casualmente— solo mujeres adultas, esto delimitó el público y, al mismo tiempo, nos hizo afinar detalles de la estrategia para acercarnos de una manera adecuada a la población.

En el capítulo 1 se explicará de dónde surge la necesidad de crear este tipo de estrategias didácticas, cuáles son los contextos de los que la investigación se nutre para emprender esa búsqueda que nos llevó a mixturar el drama aplicado con la kundalini yoga como la posibilidad de una herramienta holística para fortalecer la salud mental en la comunidad. Así mismo, en este capítulo se encuentra el material investigado para desarrollar la estrategia, como la definición de cada una de las categorías, la explicación de la escala de bienestar de Carol Rift, del drama aplicado, la kundalini yoga, su pertinencia en el proyecto y el porqué de estas disciplinas específicas.

En el capítulo 2 se relata la memoria metodológica, las mejoras que se realizaron en la marcha para darle un mejor desarrollo al proyecto; en vista de las necesidades de la población específica, que fueron mujeres entre los 31 y los 65 años, también se relatan los aciertos que se tuvieron durante el proceso, los resultados de la prueba, el postest y la opinión directa de las participantes.

El tercer capítulo contiene el análisis de la información, la triangulación de los resultados del pretest, el postest, las entrevistas a las participantes y las observaciones de los investigadores.

## Capítulo 1

### 1. Planteamiento Del Problema

Es necesario entender nuestras búsquedas como humanidad; estamos atrapados en una sociedad que nosotros mismos construimos y que no nos tiene en cuenta como seres humanos, tanto así que después de ver esta máquina enorme que funciona a nuestras expensas, nos damos cuenta de lo mucho que nos duele sostenerla, así que después de este frenesí de crecimiento, información, industrialización, toma de derechos y tantas otras cosas en las que nos hemos expandido, surge este auge por la búsqueda del bienestar, por el restablecimiento de la salud mental y emocional, talleres, terapias, experiencias de todo tipo, formaciones, gurús que nos prometen recuperar dicho estado de bienestar con argumentos ciertos y falsos.

Hay de todo tipo de personas y agrupaciones indagando en el tema, pero lo que es más importante es que, como humanidad, lo estamos buscando, porque hoy se necesita ir al encuentro consigo mismo, con el lado espiritual y conectar con la naturaleza, volver a lo que nombra Foucault (1966) como “el estado de semejanza”. Una aseveración de este tipo en los años 80 habría sido una completa locura, un hipismo tardío, pues después de un gran auge por búsquedas espirituales durante los años 60, no habría sido beneficioso conocer prácticas orientales que favorecieran el bienestar mental y físico, retoma de rituales o practicas indígenas, debido a la guerra contra las drogas, las represión del capitalismo y otras situaciones del momento. Sin embargo, actualmente, al borde del suicidio, en un intento de pausar este frenesí desmedido durante los años, entendemos que, si la humanidad quiere alcanzar ese estado de armonía, debemos encontrar el camino de respeto y amor con nosotros mismos y con lo que nos rodea.

En consecuencia, el bienestar emocional y la salud mental han adquirido una importancia sin precedentes, las búsquedas e investigaciones son muchas, por ejemplo, los informes sobre salud mental de la OMS, las investigaciones anteriormente citadas de Carol Ryff, *Mindfulness y salud mental: diálogos entre la enfermería y la psicología positiva* de la universidad de Sao paulo; en Colombia, investigaciones lideradas por universidades como el CES con su investigación *Salud mental en Colombia. Un análisis crítico*, entre muchas otras, y todas desde varios enfoques, disciplinas, prácticas, religiones y cultos, incluso la neuropsicología y áreas más ligadas a las ciencias duras.

El sentido de estas investigaciones se da porque existen grupos humanos que han notado que, aunque estemos en la cuarta revolución tecnológica, donde prima la capacidad de creación e innovación, tenemos la sensación general de que la vida se ha vuelto más compleja, sin entrar a analizar las muchas razones por las que la mayoría de personas tienen esta sensación (demanda alta de recursos económicos, nuevas tecnologías que modifican el funcionamiento de nuestro cerebro, una pandemia que dejó a millones de personas en la ruina o solas, entre otras), lo importante es generar estrategias que nos permitan realizar un alto en el camino.

Según Ryff, podemos mejorar el estado de salud mental enfocándonos en los siguientes parámetros:

Ryff (1989a, 1989b) sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico, compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Si pensamos en ello, nos daremos cuenta de que siempre somos seres multidimensionales, aunque en la sociedad se privilegie la razón y la productividad, las cosas que nos mantienen bien emocionalmente distan de lo siguiente:

- La autoaceptación: uno de los criterios centrales del bienestar. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas, incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes, *et al.*, 2002). Es decir que trabajar en la autoaceptación se convierte en uno de los pilares básicos.
- La capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas: la gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar. La capacidad para amar es un componente fundamental del bienestar (Allardt, 1996) y, por consiguiente, de la salud mental (Ryff, 1989b). Para el proyecto propuesto, las relaciones positivas son uno de los grandes retos, pues es cierto que estas mujeres comparten similitudes y es posible que hagan buenos vínculos, pero esto no se puede dar por sentado; por ello, comprendiendo la importancia de este aspecto, se propicia un espacio de comunicación y convivencia amorosa dentro del proyecto (Erikson, 1996; Ryff y Singer, 1998).

Numerosas investigaciones realizadas en las dos últimas décadas (Berkman, 1995; Davis, *et al.*, 1998; House, *et al.*, 1988) señalan que el aislamiento social, la soledad y la pérdida de apoyo social están firmemente relacionadas con el riesgo de padecer una enfermedad, y reducen el tiempo de vida. Es decir, si nos basamos en estas afirmaciones, las prácticas del drama aplicado, que implican relacionamiento y contacto, son sumamente útiles para fortalecer esta dimensión.

- Otra dimensión esencial es la autonomía. Para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal (Ryff y Keyes, 1995). Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y autorregulan mejor su comportamiento (Ryff y Singer, 2002). En el proyecto, este tema pretende dar voz y valor a cada participante. Dado que en las

sociedad machista, normalmente, se espera que las mujeres guarden silencio y mantengan la cabeza gacha, es un enorme logro para estas mujeres sentirse empoderadas por sus palabras.

- El dominio del entorno, es decir, la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias es otra de las características del funcionamiento positivo. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea. Finalmente, las personas necesitan marcarse metas, definir una serie de objetivos que les permitan dotar su vida de un cierto sentido. Necesitan, por tanto, tener un propósito en la vida.

El funcionamiento positivo óptimo no sólo requiere de las características anteriormente señaladas, también necesita del empeño por desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades (Keyes, *et al*, 2002). Es la dimensión denominada **crecimiento personal**; esto nos da razón de buscar una estrategia holística que dé cuenta de todas las dimensiones del ser, trabajadas con las herramientas del teatro aplicado; sin embargo, para adquirir conciencia y reflexión son fundamentales el diálogo y la meditación.

Teniendo esto como punto de partida, comprendemos que, desde el drama aplicado, tenemos muchas herramientas que pueden fortalecer estas habilidades, por lo que se requiere, simplemente, una estrategia didáctica en la que se elija, cuidadosamente, la ruta a seguir.

### **1.1. Surgimiento de la idea**

Como actores, sabemos lo duro, pero bello que puede ser el teatro, sabemos que el teatro potencializa cosas como el estar en el presente, la autoaceptación y es una búsqueda

constante por conocer la humanidad. Las prácticas teatrales nos han presentado muchos desafíos que han puesto a prueba nuestros límites, pero los hemos superado exitosamente, sacando lo mejor de cada uno de nosotros y aumentando nuestra conciencia de nuestro potencial y de lo que podemos ofrecer como artistas y formadores. Trabajar con distintas poblaciones de diversos estratos sociales y económicos nos permite conocer varias maneras de intervenir y ser partícipes de la resolución de distintas problemáticas sociales y culturales que se presentan día a día en los múltiples territorios que hemos andado.

Esta problemática nace de la necesidad de mejorar las condiciones de bienestar de nuestros estudiantes, la hemos detectado en nuestra experiencia como docente del Tecnológico de Antioquia por más de 9 años, trabajando en los talleres para la población joven y la experiencia de más de 10 años en intervenciones en territorio para generar conciencia en ámbitos como la lectura, la permanencia escolar, talleres extracurriculares para ayudar a niños, adolescentes y adultos a salir de situaciones de vulneración de derechos, de estancamiento en actitudes y pensamientos nocivos.

Ambos investigadores hemos pasado por procesos en los que hemos facilitado que nuestros estudiantes se conozcan a sí mismos, crezcan como seres humanos con derechos, se permitan ser personas diferentes, más seguras y empoderadas de sí mismas, por lo que decidimos unirnos para crear una estrategia didáctica que podamos probar, pensada minuciosamente para mejorar el bienestar de una población concreta y, posiblemente, de muchas más personas a lo largo del tiempo.

## **1.2. Justificación**

Según el plan de ordenamiento territorial de la comuna 12, en el barrio la Floresta, el índice de la población femenina es más alto que el masculino, también es una población que tiene una alta participación en los proyectos que se realizan en la comuna.

Partiendo de ese contexto general, propusimos desarrollar el proyecto *Estrategia didáctica basada en el drama aplicado y el kundalini yoga para mejorar el estado de bienestar psicológico en mujeres de 31 a 65 años del barrio La Floresta*, espacio de acceso a la comunidad para beneficiar al público que se sienta interesado. A estas mujeres, casi todas madres, las convocó el deseo de mejorar su estado de salud mental, ya que la mayoría de ellas se ocupan de su hogar.

La convocatoria la abrimos en la Biblioteca Público Barrial La Floresta para todo tipo de público, sin embargo, solo se inscribieron mujeres adultas; aunque —en un principio— lo consideramos una sorpresa, la experiencia durante la estrategia nos enseñó mucho. Estas mujeres nos mostraron un gran interés, nos mostraron sus vulnerabilidades y su sufrimiento, nos abrieron los ojos al mundo de la madre, de la mujer que sufre en soledad porque no puede compartir sus dolores con sus hijos o con su marido porque está ausente, vimos entonces a la madre que es el cimiento de la sociedad en su gran herida, siendo apoyo para todos, en muchos casos, desde el detrimento propio. El público estaba dado, comprendimos el inmenso desafío que esta población implicaba y la gran responsabilidad que teníamos entre manos.

La premisa en este trabajo es fortalecer el bienestar psicológico, enfatizando el crecimiento personal y el desarrollo de capacidades, los cuales se consideran los principales marcadores del funcionamiento positivo; por ello, teniendo en cuenta el test de Carol Ryff, que ayuda a mejorar el estado de bienestar psicológico, ya teníamos él “qué”, y basados en nuestra experiencia con otras poblaciones, coincidimos en la mejor manera de abordar el “cómo”. La meditación, el yoga y el drama aplicado, durante mucho tiempo, han demostrado ser un excelente medio para canalizar las emociones, romper barreras mentales y conseguir una estabilidad mental, lo cual es avalado por cientos de estudios que se han hecho al respecto con distintos grupos poblacionales, como en el caso de Baer (2003), Brown, *et al.* (2007), donde comentan que hay “Menores niveles de distrés psicológico, incluyendo menor ansiedad, depresión, ira y preocupación. En conjunto, parece indicar que la meditación mindfulness

puede reformular las formas de pensamiento que producen distrés psicológico, mejorando el bienestar mental y emocional”. Además, teniendo en cuenta nuestra experiencia en los distintos grupos con los que hemos trabajado, hemos podido evidenciar cambios favorables en las conductas tanto de los más chicos (ayudando a controlar su energía e impulsos) como en los más grandes (sobrellevando las cargas emocionales que puede acarrear un estilo de vida laboral nada favorable).

La República (2022), en un artículo de salud mental, comenta sobre una entrevista realizada a Sandra Milena Toro, especialista en psiquiatría y jefe del departamento de salud mental de la Facultad de Medicina de la Universidad de la Sabana de Bogotá, donde expresa lo siguiente:

Es importante que las nuevas generaciones puedan comprender cómo se manifiestan las enfermedades mentales y el mejor abordaje posible, incluyendo la reducción de estigmas. Cuando formamos a los estudiantes hacemos un cambio que facilita a la comunidad tener una visión distinta sobre la salud mental. Debemos usar un lenguaje claro que facilite entender de qué estamos hablando.

De acuerdo a esto, justificamos la implementación de una estrategia didáctica basada en elementos de la meditación, la kundalini yoga y el drama aplicado (lenguaje total), ya que, como lo menciona la Doctora Toro, nos permitirá usar un lenguaje claro y legible para la comunidad en cuestión, la cual nos permite conocer un poco de sus problemáticas, apoyarlas de una manera diferente para que exterioricen de otra manera todo lo que les preocupa y, lo más importante, darles herramientas y fortalecer algunas que ya poseen para que puedan sobrellevar estas situaciones que las pueden conllevar a límites indeseados, es decir, brindarles elementos que los lleven a conseguir un bienestar psicológico.

### **1.3. Pregunta**



¿Cómo mejorar el bienestar psicológico de mujeres entre los 31 y los 65 años del barrio la Floresta a través de una estrategia didáctica basada en la kundalini yoga y el drama aplicado?

## 2. Marco de Referencia

### 2.1. Bienestar psicológico

**2.1.1. Definición.** El bienestar psicológico se define, según Ryff y Keyes (1995), como un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, es decir, tener un propósito de vida que ayude a darle significado. Por un lado, es la ausencia de un malestar emocional frecuente y, por otro, la capacidad de lidiar con sentimientos y emociones que puedan generar situaciones externas con relativa serenidad. Es importante tener en cuenta que el bienestar psicológico que se abordará en este trabajo está basado en las teorías de bienestar de Carol Ryff, junto con la escala de bienestar psicológico desarrollada por la misma, además de la aplicación de la adaptación española de su test en el que se evalúan seis factores fundamentales.

**2.1.2. Dimensiones Del Ser Según La Escala De Bienestar De Ryff.** Ryff (1989a) sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

La autoaceptación es uno de los criterios centrales del bienestar. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas, incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes, *et al.*, 2002). Lo es también la capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas (Erikson, 1996; Ryff y Singer, 1998). La gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar. La capacidad para amar es un componente fundamental del bienestar (Allardt, 1996) y, consiguientemente, de la salud mental (Ryff, 1989b). De hecho, numerosas investigaciones realizadas en las dos últimas

décadas (Berkman, 1995; Davis, *et al.*, 1998; House, *et al.*, 1988) señalan que el aislamiento social, la soledad, y la pérdida de apoyo social están firmemente relacionadas con el riesgo de padecer una enfermedad, y reducen el tiempo de vida.

Si tenemos en cuenta lo anterior, podemos comprender las grandes afectaciones, producidas por fenómenos como la pandemia, y el creciente aislamiento debido al auge de las nuevas tecnologías. Por ello, es determinante implementar estrategias grupales enfocadas en habilidades como mantener relaciones positivas, fortalecer vínculos y mejorar la comunicación de los sujetos.

Otra dimensión esencial es la autonomía para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal (Ryff y Keyes, 1995). Las personas con autonomía son capaces de resistir, en mayor medida, la presión social y autorregulan mejor su comportamiento (Ryff y Singer, 2002).

Contemplando este tipo de afirmaciones es que nos adentramos en la lógica o la ruta de este trabajo, que es, básicamente, obtener un mayor bienestar psicológico, trabajando en estas dimensiones y fortaleciéndolas a lo largo de la vida; por ello, es recomendable comenzar a temprana edad. Por ejemplo, en la adolescencia se desarrolla la autonomía y, por tanto, es importante preguntarnos por los lugares y entornos en los que los adolescentes y adultos jóvenes pueden fortalecer esta dimensión.

Otra característica del funcionamiento positivo o del crecimiento personal es el dominio del entorno, que se refiere a la capacidad de un individuo de seleccionar o diseñar entornos favorables para satisfacer sus necesidades y deseos. Las personas con un alto dominio ambiental se sienten más en control de su entorno y tienen una sensación más fuerte de poder cambiar el entorno. Para darle algún tipo de significado a sus vidas, las personas deben fijarse metas y establecer una serie de objetivos. Por eso requieren una razón de ser. Necesita

esforzarse para desarrollar su potencial, seguir evolucionando como persona y maximizar sus habilidades si quiere funcionar de una manera positiva y óptima. (Keyes *et al*, 2002).

Las investigaciones de Ryff y Keyes (1995) y las seis dimensiones del bienestar psicológico son bien aceptadas en la comunidad académica y estas teorías llevan varios años perfeccionándose. Es por eso que, para este trabajo, lo anterior se considera una base sólida para el trabajo interdisciplinar en el fortalecimiento del bienestar psicológico en mujeres de 31 a 65 años del barrio la floresta.

## **2.2. Estrategia Didáctica**

**2.2.1. Definición.** Las estrategias didácticas, según Bravo (2008) “Constituyen los escenarios curriculares de organización de las actividades formativas y de la interacción del proceso enseñanza y aprendizaje donde se alcanzan conocimientos, valores, prácticas, procedimientos y problemas propios del campo de formación” (34).

## **2.3. Kundalini Yoga**

La práctica de la kundalini le aporta a este trabajo una visión más holística del ser, que tiene un componente esencial para el bienestar psicológico, es decir, la conexión profunda consigo mismo, con su cuerpo y su espíritu; el kundalini yoga es una práctica muy completa que no solo contiene movimientos y posturas, sino que también incluye la meditación y los mantras como parte esencial de la práctica, es por esto que durante todo el trabajo se menciona la meditación como un pilar esencial para el desarrollo del bienestar emocional, pero la meditación utilizada en el taller es la que hace parte de las practicas del kundalini yoga. Hernández (2020) comenta lo siguiente del kundalini yoga:

El yoga de la conciencia o el de la energía, ya que tiene como objeto el despertar de la energía cósmica. Una energía que despierta mediante la realización de asanas o

posturas de yoga, pranayama o técnicas de respiración, mudras o gestos psíquicos, bandhas o llaves energéticas, mantras o sonidos místicos, visualizaciones y técnicas de meditación.

Una práctica que busca activar siete centros energéticos repartidos por la espina dorsal y cuyo despertar conlleva entrar en niveles superiores de conciencia.

### **2.3.2. Beneficios del Kundalini Yoga**

Hernández (2020) también comenta que los beneficios del Kundalini Yoga son múltiples y, básicamente, los siguientes:

- Fortalece los músculos abdominales.
- Reduce estrés y ansiedad.
- Ayuda a mejorar la flexibilidad de la columna vertebral.
- Fortalece el sistema inmunitario.
- Fortalece el sistema nervioso.
- Mejora la memoria gracias a los ejercicios de meditación.
- Aporta bienestar al revitalizar y rejuvenecer cuerpo y mente.
- Aumenta la creatividad.
- Favorece el autocontrol emocional.
- Aporta un punto de vista más optimista, disolviendo la negatividad.

Así como dentro de las prácticas teatrales hay una preparación física, esta es la función que cumple el Kundalini dentro de la estrategia, pero mejor aún porque estas prácticas están orientadas a desbloquear los centros energéticos del cuerpo, mejoran la flexibilidad, debido a las respiraciones que requieren los ejercicios, los cuales son sumamente beneficiosos para

oxigenar el cuerpo y el cerebro, además, permite que los estudiantes tengan una relación más fluida y amorosa con sus cuerpos.

No hay muchos estudios alrededor de esta práctica particular del yoga, sin embargo, para quienes lo han practicado, el impacto es evidente, esta práctica tiene de particular que incluye una serie de Mantras en sánscrito, que son afirmaciones positivas. Así mismo, el trabajo de la voz y empoderamiento de la palabra. Según Rasayan (s.f.), “Los mantras son sonidos que nos conectan a una frecuencia más elevada y nos ayudan a cortar los pensamientos que revolotean en la mente”. Así mismo, Punto de Yoga (2019) comenta lo siguiente de sus clases “En una clase de Kundalini siempre vas a encontrar mantras al inicio de la clase y al final para abrir y cerrar el espacio meditativo”.

Los mantras son parte de la práctica de la kundalini, pero no están considerados para la estrategia, por eso, estos ayudan a encontrar la voz de cada estudiante, a ejercitarla, a mejorar la fuerza en el diafragma para tener una voz con más potencia que permita entrar, también, en un estado meditativo. En el libro *La magia del verbo* de Adoum Jorge Mago Jefa (1982) se explica cómo las ondas sonoras afectan los cuerpos y cómo ciertas frecuencias pueden afectar positiva o negativamente los cuerpos humanos y esto incluye las frecuencias de la voz.

Para este método, los mantras fueron escogidos para las diferentes etapas que se transitan en el proceso. Para quienes no creen que el sonido pueda desbloquear sus centros energéticos, los mantras siguen siendo útiles para entrenar sus voces, empoderarse de ellas y entrar en un estado de meditación.

La búsqueda es un diálogo entre los centros energéticos o chakras, lo que representa cada uno de ellos, es decir, tener este centro energético alineado y el bienestar emocional, es muy interesante como un conocimiento ancestral como el de los chakras puede dialogar en coherencia con el bienestar psicológico. Según Dev Kur (s.f.) los centros energéticos que se encuentran en el ser humano son como las siete notas musicales, la notas deben vibrar en una

frecuencia específica para emitir el sonido correcto, es por eso que cuando los chakras están desalineados, la manera en la que vivimos no es una melodía fluida.

#### **2.4. ¿Teatro Aplicado, Drama Aplicado o Lenguaje Total?**

Según Fukelman (2022), Doctora en Historia y Teoría de las Artes por la Universidad de Buenos Aires, la liminalidad del teatro aplicado tiene que ver con sus prácticas, que son interdisciplinarias e híbridas, ya que contribuyen en diferentes ciencias y disciplinas, por eso es difícil entender hasta dónde llega su alcance, también nos cuestiona de si debemos llamarlo 'drama aplicado' o 'teatro aplicado'. Por otro lado, Motos (2014) nos dice que el término correcto sería 'drama aplicado', ya que el teatro tiene que ver con el acto artístico o la función del teatro puro y la dramatización con el proceso de crear teatro, que es lo que, en última, se utiliza para la educación, la terapia, entre otras, pero también acota un término que es más justo para lo que busca este trabajo es el 'lenguaje total'. De igual forma, también comenta lo siguiente:

El cuarto campo, que estaría constituido por la superposición del arte, la terapia y la educación, vendría constituido por el lenguaje total, espacio holístico, multiexpresivo y socio-psico-artístico-educativo, donde las líneas tienden a superponerse, donde todos los caminos se confunden en una ruta común al individuo para que tome conciencia de sí mismo, de los otros y del mundo que le rodea, es decir, tiene como meta el proceso de crecimiento personal y grupal a través del juego teatral (Motos, 2014).

Este concepto aclara lo que busca esta estrategia pedagógica y, si bien suena algo ambicioso, la estrategia solo realizará una prueba piloto de cinco encuentros con un último fin, ese encuentro socio-psico-artístico-educativo es el que pertenece al teatro aplicado y sobre lo que hay que mantener la visión. Sin embargo, el término es muy poco utilizado y podría ser confuso para el lector por lo que, en aras de mantener la claridad, se utilizará el término acuñado por Tomás Motos 'drama aplicado'.

**2.4.1. Sobre El Drama Aplicado En La Educación.** Para Motos (2014) la educación, conforme al teatro, es lo siguiente:

La función de la expresión como acción educativa ha de ser la de ayudar al sujeto a adquirir confianza en sí mismo y hacerlo cada vez más consciente de su propia capacidad de comunicación. Pero, además, la práctica de la expresión actúa también como soporte de la alfabetización estética. Teniendo en cuenta que esta se fundamenta en el comportamiento emocional y el comportamiento cultural, la pedagogía artística habría de tener presente los siguientes objetivos.

- Desarrollo de la autonomía, entendida como capacidad del estudiante para dirigir por sí mismo su propio proceso de desarrollo personal.
- Desarrollo de la comunicación, entendida como capacidad de emitir y recibir mensajes estéticos.
- Desarrollo del sentido crítico, como capacidad de analizar mensajes verbo icónicos, situarlos en el contexto en que se inscriben y poder hacer una lectura crítica de las situaciones culturales a las que hace referencia.
- Desarrollo de la creatividad, como capacidad que da nuevas dimensiones a la representación artística, asociada a diversos lenguajes expresivos o haciendo una lectura renovada de los productos artísticos ya existentes “Tomás Motos, pedagogía de la dramatización (p. 4).

Partiendo de esto, pero también de los años de experiencia docente, concluimos que el drama aplicado es una herramienta pedagógica invaluable que permite la interdisciplinariedad a favor del crecimiento personal, el desarrollo del sujeto en el hacer y el ser.



## **2.5. Antecedentes**

Es importante comprender el enfoque actual sobre salud mental y emocional para comprender la pertinencia de este tipo de búsquedas. Estudios como los de Catalina Parra, de la Universidad Católica de Chile, nos habla también de una necesidad en relación con las teorías de la catarsis. El estudio recién expuesto se ha desarrollado a partir de un conjunto de categorías provenientes de la selección de un corpus teórico estético de la catarsis (expuesto en la página 192 del segundo capítulo). Este corpus mostró una variedad bastante amplia de hipótesis de operaciones catárticas, o sea, de “promesas” referentes a cómo distintos medios teatrales pueden generar efectos psicoterapéuticos. Se puso ahí de manifiesto que cada teoría catártica es, en mayor o menor medida, diferente al momento de definir lo que sería un efecto de mejoramiento y la manera en que unos u otros medios pueden generar estos efectos.

Durante el análisis quedó en evidencia que las categorías preestablecidas referentes a los medios y efectos catárticos sí se hacen presentes en la práctica estudiada. Pero también se hizo claro que algunas de estas categorías se hacen más presentes que otras. Por ejemplo, en casi todos los métodos estudiados, de alguna u otra forma, es posible reconocer categorías de la catarsis dionisiaca, principalmente, las que se orientan en la idea de una transformación en la corporalidad como medio, pero también como efecto terapéutico en sí mismo. Por su parte, las categorías de la catarsis humanista estuvieron constantemente presentes durante la práctica, pero de una manera muy distinta a la planteada por Schiller y Lessing (S XVIII) en su momento.

Como ya hemos dicho, la gran diferencia entre el objeto teatral que explican casi todas las teorías preestablecidas, y nuestro objeto de estudio, es que en las primeras existe una distinción casi radical entre actores y espectadores (que a veces, incluso, refieren más bien al texto y a sus lectores), y en nuestra práctica, justamente, se juega a romper esa distinción una y otra vez. De ahí que, como hemos mostrado, categorías fundamentales de la catarsis

humanista como la imaginación o el efecto de la libertad se ven completamente redefinidas en una operación catártica que ocurre, principalmente, a nivel corporal.

El cuerpo, el organismo entero, como superficie catártica, obliga a actualizar los binarios opuestos y convertirlos en binarios continuos. Según Schiller (S XVIII) “Las distinciones entre ‘verdad e ilusión’, realidad y ficción o realidad e imaginación, se convierten más bien en distintos niveles de un mismo fenómeno continuo, el fenómeno de la transformación como medio y como efecto”.

Otros tantos estudios sobre la meditación y el yoga nos pueden dar luces sobre cómo abordar el tema de la catarsis, el bienestar y, en general, la construcción de ser a través de estas disciplinas.

## **2.6. Contexto**

La Comuna 12 de La Floresta cuenta con 97 199 habitantes. Esta cifra representa el 3,84 % de la población total de Medellín, la cual está conformada por un total de 2 529 403 habitantes según proyecciones demográficas al 2018. En términos de distribución por sexo, La Comuna 12 tiene un total de 53 970 mujeres, quienes representan el 55,52 % de habitantes en la comuna, siendo superior a la población masculina representada en un 44,47 % para un total de 43 229 hombres.

El barrio la Floresta de Medellín es un barrio tradicional, poblado por todo tipo de personas, muchas en una edad avanzada y, en su mayoría, mujeres. La biblioteca de este sector, desde su fundación en el año 2011, ha sido un lugar de encuentro para estas mujeres, donde la mayoría son jubiladas y buscan hacer amigas, ejercicio en las clases que se dictan de yoga y rumba aeróbica. La estrategia didáctica propuesta será recibida por nueve mujeres. Ellas tienen en común ser madres, trabajar o haber trabajado para sostener su hogar y haberse separado del padre de sus hijos. En un nivel más profundo, estas mujeres guardan una gran herida por no sentirse escuchadas, de tener que guardar sus sentimientos y continuar para que

su familia permaneciera tranquila. De hecho, numerosas investigaciones realizadas en las dos últimas décadas, tales como Berkman, 1995; Davis, *et al.*, 1998; House, *et al.*, 1988 señalan que el aislamiento social, la soledad, y la pérdida de apoyo social están firmemente relacionadas con el riesgo de padecer una enfermedad, y reducen el tiempo de vida. Estas mujeres, como muchas otras, necesitan un tacto cariñoso, personas para compartir sus experiencias y recordar lo fuertes que son; el espacio que se abrió dentro de la estrategia les brindó esto a estas nueve mujeres, desafortunadamente, perdimos en el camino a una de ellas, la cual sufría de una enfermedad muy grave; y, por otro lado, dos de ellas no pudieron asistir a las últimas dos sesiones, una por un viaje importante y la otra por motivos de trabajo.

### **3. Objetivos**

#### **3.1. *Objetivo General***

Fortalecer el bienestar psicológico a través de una estrategia didáctica que recurre al drama aplicado y a la kundalini yoga en mujeres entre 31 y 65 años del barrio La Floresta.

#### **3.2. *Objetivos Específicos***

- Indagar el sustento teórico de la kundalini yoga y el drama aplicado como soporte de una estrategia didáctica para la realización de una prueba piloto.
- Aplicar la estrategia didáctica a partir de los contenidos conceptuales y metodológicos con los participantes del proyecto para el fortalecimiento del bienestar psicológico.
- Sensibilizar sobre la importancia del bienestar psicológico a la comunidad del barrio La Floresta.

## Capítulo 2.

### 4. Diseño Metodológico

Para este proyecto de investigación se trabajó con el paradigma cualitativo, el cual es definido por Strauss y Corbin (2002) como “aquellas investigaciones que tratan sobre la vida de la gente, las experiencias vividas, los comportamientos, emociones y sentimientos” (p. 19).

Teniendo en cuenta lo anterior y comprendiendo que el tema central de esta investigación es la salud mental y proporcionar herramientas que beneficien la misma, para analizar sus alcances o resultados se parte de la percepción individual y personal de quienes fueron intervenidos durante la estrategia.

Según Ruiz (2003) “Los seres humanos son animales únicos. Lo que los humanos dicen y hacen es derivado de cómo interpretan su mundo social”, en otras palabras, la conducta humana depende del aprendizaje más que del instinto biológico. Por esto mismo consideramos que el aprendizaje tiene el poder de alterar las percepciones que las personas tienen del mundo, por lo que la única forma de determinar si el aprendizaje ha tenido este efecto es mediante la observación directa. Para decirlo de otra manera, la única manera de determinar si la experiencia de cada participante con la estrategia fue significativa o útil es escuchar sus comentarios sinceros. Debido a esto, la observación participante y las entrevistas son dos de los métodos cualitativos cruciales para este proyecto.

#### 4.1. *Fase 1: Investigación Acción Educativa*

Consideramos que nuestro proyecto es una investigación de acción educativa, debido a que partimos de una reflexión central sobre la necesidad de herramientas que fortalezcan la salud mental de estas personas; por ello, a partir de nuestras prácticas y experiencias previas como docentes, la reflexión central fue “¿cómo crear una estrategia holística y funcional que propicie este propósito?”, teniendo en cuenta a Smith (2001), donde comenta que la investigación acción educativa es:

Una reflexión acerca de la idea central del proyecto (problema por transformar), recogiendo datos relacionados con la situación; planeación y aplicación de acciones renovadoras, acompañadas también de captura de datos sobre la aplicación de la acción, e investigación acerca de la efectividad de estas acciones.

Seguido a ello, el punto de partida es el diagnóstico acerca de la problemática social. En esta investigación se apoya en datos de la salud mental de los participantes a intervenir, de herramientas pedagógicas teatrales que nos permitieran mejorar ese estado inicial y, por último, herramientas extras que completaran el propósito holístico e interdisciplinar de esta intervención, con lo cual llegamos a la kundalini yoga como ese elemento faltante en la ecuación que deriva de un trabajo espiritual.

Asumimos esta investigación acción educativa como un proceso de reconstrucción; en primer lugar, de nuestras experiencias pedagógicas y; en segundo lugar, investigando cada uno de los componentes con los que logramos que la población a la que acudimos se sintiera impactada de una manera positiva.

Restrepo (2004) comenta lo siguiente:

La reconstrucción demanda búsqueda y lectura de concepciones pedagógicas que circulan en el medio académico, no para aplicarlas al pie de la letra, sino para adelantar un proceso de adaptación, que ponga a dialogar una vez más la teoría y la práctica.

Concluyendo este punto, esta investigación es una reflexión de las prácticas y experiencias de los investigadores para generar y probar una estrategia didáctica que reunirá los aciertos y mejorará los desaciertos recogidos durante años de práctica.

**Población.** Esta investigación se enfocó en mujeres entre los 31 años y los 65. Nos interesa esta población, ya que la tenemos al alcance, además, en esta se ha identificado fuertemente esta falencia de herramientas que fortalezcan el bienestar emocional psicoafectivo.

## **4.2. Técnicas de recolección de información**

Cuando se habla de técnicas de recolección de información, se hace referencia a todos esos procedimientos y actividades que darán al investigador acceso a los datos para poder cumplir con su objetivo. También podemos definir esto como el medio por el cual el investigador se relaciona con los participantes de su proyecto para poder llegar a solucionar su planteamiento mediante la información que estos le brindan.

En este proceso utilizaremos distintas técnicas para lograr tener la mayor cantidad de datos y, así, poder tener elementos suficientes con los cuales podamos llegar a tener conclusiones lo más objetivas posibles. Consideraremos que al ser este un proceso completamente vivencial, nuestras fuentes de información serán lo que podamos experimentar inmersos en la aplicación de la estrategia didáctica como tal. Dentro de las técnicas usaremos lo siguiente:

**4.2.1. La Observación.** Es una técnica de recolección de datos en la que el investigador recopila información mediante la observación directa y sistemática de un fenómeno o comportamiento. Esta técnica es especialmente útil en estudios cualitativos, ya que permite obtener datos descriptivos y detallados sobre los comportamientos, actitudes y prácticas de los participantes en un contexto determinado, en este caso, biblioteca de la floresta.

Existen varios tipos de observación, pero al estar inmersos en los procesos mediante las dinámicas teatrales, usaremos la observación participante, en la que el investigador participa activamente en la actividad que está siendo observada.

La observación puede ser realizada de manera estructurada, en la que se define de antemano lo que se va a observar; o no estructurada, en la que el investigador se enfoca en la observación de los aspectos que considera más relevantes. En este caso, usaremos ambas, ya

que dentro del proceso creativo y teatral siempre se está a la expectativa de lo que pueda suceder, por más estructurada que esté la situación.

Una ventaja de la observación, como técnica de recolección de datos, es que permite obtener datos de manera directa, sin depender de la interpretación o informe de los participantes, lo que aumenta la validez de los resultados.

**4.2.2. La Entrevista.** Es una técnica de recolección de información en la que el investigador realiza preguntas a los participantes con el objetivo de obtener información detallada y en profundidad sobre un tema en particular. En el caso que nos atañe, utilizaremos entrevistas estructuradas y no estructuradas. Las entrevistas estructuradas son aquellas en las que se sigue un guion predefinido de preguntas, mientras que las entrevistas no estructuradas permiten una mayor libertad para que los participantes hablen sobre el tema de interés sin limitaciones, lo cual es fundamental en este proceso, ya que nuestro interés particular es permitirles a las personas participantes que se expresen de la manera más libre posible.

Las entrevistas son especialmente útiles en estudios cualitativos, como este, ya que permiten obtener información detallada y rica en experiencias y perspectivas de los participantes. Además, nos permitirán explorar y profundizar en temas específicos, lo que puede llevar a un mayor entendimiento y comprensión del tema en cuestión. Es importante diseñar las preguntas cuidadosamente y crear un ambiente de confianza y respeto para que los participantes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias y opiniones de manera sincera.

**4.2.3. Escala de bienestar de Carol Ryff.** Al ser una de las herramientas bases de nuestro proyecto, utilizaremos la Escala de bienestar de Carol Ryff, la cual es utilizada en psicología para medir el bienestar psicológico de las personas. Que, como ya se ha dicho antes, se basa en seis dimensiones del bienestar psicológico (autonomía, relaciones positivas con otros, crecimiento personal, propósito en la vida, autoaceptación y dominio ambiental). Cada dimensión se mide a través de una serie de preguntas y los puntajes se suman para obtener un puntaje total de bienestar psicológico.

La importancia de la escala de Ryff radica en su utilidad para medir y entender el bienestar psicológico de las personas de manera integral. A través de las seis dimensiones que la escala mide, se puede obtener información sobre las fortalezas y debilidades de una persona en cuanto a su bienestar psicológico, lo que puede ser útil para intervenir y mejorar su calidad de vida. También es importante porque se ha demostrado que el bienestar psicológico está relacionado con la salud física, la longevidad y la calidad de vida en general. Por lo tanto, comprender el bienestar psicológico de una persona puede ser útil para mejorar su salud y bienestar en general.

La escala es fácil de administrar y de interpretar, lo que la hace accesible para profesionales y estudiantes de la psicología que buscan evaluar el bienestar psicológico de sus pacientes o participantes en estudios de investigación (anexo 4).

**4.2.4. Material Audiovisual y Fotográfico.** El material audiovisual y fotográfico son técnicas de recolección de información que se basa en la grabación y el análisis de material visual y sonoro, como videos, fotos, grabaciones de audio, películas, documentales, entre otros.

Se utilizará para recopilar información de manera más natural y en un contexto más auténtico. Las grabaciones de entrevistas o grupos focales pueden proporcionar información



sobre el lenguaje no verbal, la entonación y otros aspectos que pueden ser difíciles de capturar en una entrevista escrita.

Además, el material audiovisual puede proporcionarnos una experiencia más enriquecedora, y a los participantes también, ya que permite una mayor inmersión en el tema de investigación y una comprensión más profunda de los diferentes puntos de vista.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que la grabación de material audiovisual y la captura fotográfica puede plantear desafíos éticos y de privacidad, ya que los participantes pueden sentirse incómodos o preocupados por la forma en la que se graba su comportamiento. Por lo tanto, es importante obtener el consentimiento informado de los participantes y garantizar que se respeten sus derechos y privacidad.

#### **4.3. Fase 2: Estructuración y formalización**

Mediante la observación y registro de datos de los procesos que suceden en el aula, y teniendo en cuenta el espacio donde se desarrollan las interacciones, la investigación cualitativa “Pretende dar cuenta de significados, actividades, acciones e interacciones cotidianas de distintos sujetos; observados éstos en un contexto específico o en un ámbito de dicho contexto” (Mejía Arauz & Antonio Sandoval, 1999. p, 126). Para empezar, la información del primer momento se recopiló durante el desarrollo del proyecto a través de entrevistas semiestructuradas con el docente cooperante y observación participante. Para este segundo momento, en la aplicación del presente proyecto de prácticas pedagógicas investigativas se planteó realizar una serie de cuatro talleres presentados por módulos de contenido, a partir de la pregunta investigativa, en los cuales el desarrollo, planeación y observaciones de los mismos quedarán plasmados en un diario de campo; los módulos de contenido se desarrollarán a partir de dos subcategorías dentro de la unidad de análisis del bienestar; por un lado, analizaremos la subcategoría de autoaceptación, teniendo en cuenta la dimensión del bienestar psicológico; por

otro lado, analizaremos la subcategoría de aceptación social a través de la dimensión del bienestar social.

Así, el ciclo de talleres se dará de forma secuencial, abordando, en un primer momento, apreciaciones, ideas, mitos y creencias sobre bienestar; como segundo taller se dará paso a la autoaceptación; como tercer taller, la aceptación social; y, por cuarto y último taller, cierre e integración. Cada taller contará con una planeación semiestructurada que dé lugar a cada momento (inicio, desarrollo de contenidos, solución de contenidos, cierre y compartir de la palabra), dando lugar al desarrollo espontáneo de los y las estudiantes participantes.

#### **4.4. Fase 3: Análisis de Datos**

El análisis de datos se realizará a partir del análisis discursivo y la triangulación de la información con lo recolectado en los diarios de campo y los referentes conceptuales que responden a las unidades de análisis del presente proyecto de prácticas pedagógicas, desde el paradigma hermenéutico interpretativo.

### **5. Consideraciones Éticas**

Una investigación académica debe seguir ciertos estándares éticos para asegurar la integridad académica y la responsabilidad social del investigador. De acuerdo con esto, consideramos importante tener en cuenta los siguientes elementos, los cuales permitirán que nuestro proyecto se ejecute de la mejor manera, y teniendo en cuenta los requerimientos que el mismo debe tener.

#### **5.1. Consentimiento Informado**

Es importante obtener el consentimiento informado de los participantes en un trabajo de grado porque protege sus derechos y su bienestar como seres humanos. El consentimiento informado es un proceso ético y legal que implica que los participantes estén informados de los

posibles riesgos y beneficios de participar en la investigación, y que tengan la oportunidad de decidir si desean o no participar.

Además, es una forma de asegurar la integridad de la investigación. Si los participantes no están debidamente informados sobre el propósito y los procedimientos del estudio, es posible que proporcionen información inexacta o que se retiren del estudio antes de completarlo, lo que puede afectar, negativamente, la calidad de los resultados.

El consentimiento informado también ayuda a proteger la confidencialidad y la privacidad de los participantes al establecer, claramente, qué información se recopila, cómo se conectará y quién tendrá acceso a ella (anexo 1).

## **5.2. Anonimato**

El anonimato de los participantes en proyectos de investigación es un concepto ético importante que se refiere a la protección de la identidad de los participantes en un estudio. El anonimato se refiere al hecho de que la información recopilada de los participantes no se puede vincular con su identidad real.

Mantener el anonimato de los participantes es importante porque ayuda a proteger la privacidad y la confidencialidad de los participantes, y evita cualquier posible estigma o consecuencias negativas que puedan surgir por la participación en el estudio. Además, el anonimato puede fomentar una mayor sinceridad y honestidad por parte de los participantes al responder preguntas o proporcionar información personal.

Para garantizar el anonimato de los participantes, los investigadores deben tomar medidas para proteger la identidad de los participantes durante el proceso de recopilación y análisis de datos. Esto puede incluir el uso de identificadores anónimos en lugar de nombres reales, el uso de sistemas de codificación o encriptación para proteger los datos y la eliminación de cualquier información que pueda vincular a los participantes con su información de identificación personal.

Es importante tener en cuenta que el anonimato no es lo mismo que la confidencialidad. La confidencialidad se refiere a la protección de la información que los participantes obtuvieron, mientras que el anonimato se refiere a la protección de la identidad de los participantes. En algunos casos, es posible mantener la confidencialidad de la información sin mantener el anonimato de los participantes, pero en otros casos, el anonimato es esencial para proteger la privacidad de los participantes (anexo 2).

### **5.3. *Acuerdo de Confidencialidad***

La confidencialidad es una consideración ética importante, especialmente si se recopilan datos sensibles de los participantes en la investigación. La confidencialidad se refiere a la obligación del investigador de proteger la privacidad y los datos personales de los participantes de la investigación.

Para proteger la confidencialidad de los participantes, el investigador debe asegurarse de que la información recopilada sea guardada de manera segura y sólo se utilice para los fines de investigación previamente establecidos. Además, el investigador debe evitar la divulgación de información identificable de los participantes en la investigación, a menos de que se haya obtenido el consentimiento explícito de los participantes para hacerlo.

También es importante tener en cuenta que la confidencialidad debe mantenerse, incluso, después de que se haya completado el estudio. Los datos y la información obtenida de los participantes no deben ser compartidos con terceros, sin el consentimiento de los participantes, a menos que sea necesario para cumplir con las obligaciones legales (anexo 3).

### **5.4. *Socialización de la información***

Es importante socializar la información de un proyecto de grado con los participantes del proceso de investigación, ya que les permite conocer los resultados del estudio en el que participaron, cómo se utilizarán los datos que proporcionarán y cómo sus contribuciones han

ayudado a avanzar en el campo de estudio. Además, puede ayudar a aumentar la transparencia y la confianza en la investigación. Al compartir los resultados y conclusiones del estudio con los participantes, se les da la oportunidad de entender cómo se ha utilizado la información que proporcionaron y cómo sus contribuciones han sido valoradas.

La socialización de la información también puede ayudar a crear una relación más colaborativa entre los investigadores y los participantes del proceso de investigación. Si los participantes sintieron que su contribución ha sido valorada y que los investigadores se han tomado el tiempo de informarles sobre los resultados del estudio, es más probable que se sientan dispuestos a participar en futuros estudios.

En este caso, realizaremos una reunión con las personas que participaron de la investigación para darles a conocer todo el contenido de esta y que puedan ver la importancia de su rol en este proceso, el cual nos permitirá llegar a distintas conclusiones y analizar la viabilidad de este tipo de estrategias didácticas en el desarrollo de las personas.

### **5.5. Cronograma para el desarrollo de la investigación**

A continuación, se presenta el cronograma con cada una de las fases y actividades a realizar durante la investigación (tabla 1):

**Tabla 1.**

*Cronograma para el desarrollo de la investigación*

Fase del proyecto	Fecha
-------------------	-------

Fase I: formulación del proyecto/caracterización de la población que hace parte de la estrategia didáctica.	Agosto 1- 2022 /mayo 10-2023
Rastreo de bibliografía	Agosto 1 a mayo 10 de 2023
Fase II: análisis de la población y aplicación de la estrategia	Mayo 24 a junio 28 de 2023
Fase III: análisis de la información Triangulación de información	Julio 1 al 20 de agosto de 2023
Redactar conclusiones	Agosto 1 al 1 septiembre de 2023
Informe final	21 de julio a octubre del 2023
Socialización	26 de septiembre 2023

### Capítulo 3

#### 6. Hallazgos

##### 6.1. *Análisis de la información*

Finalmente, en la fase de análisis de la información, la estrategia que utilizamos consistió en organizar las evidencias extraídas del test y postest; los talleres y las entrevistas se realizaron con base en las categorías de análisis, las cuales están relacionadas con la pregunta de investigación, los objetivos propuestos y las diferentes fases metodológicas.

Durante la aplicación de los talleres y las entrevistas identificamos cambios importantes, determinados por las pruebas y por el testimonio de las cinco participantes. A continuación, presentamos las estadísticas de los cambios generales del grupo en cada una de las dimensiones del ser, según la escala de Carol Ryff y su respectivo análisis (tabla 2 y figura 1). Cabe agregar que las dimensiones según la escala son la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida.

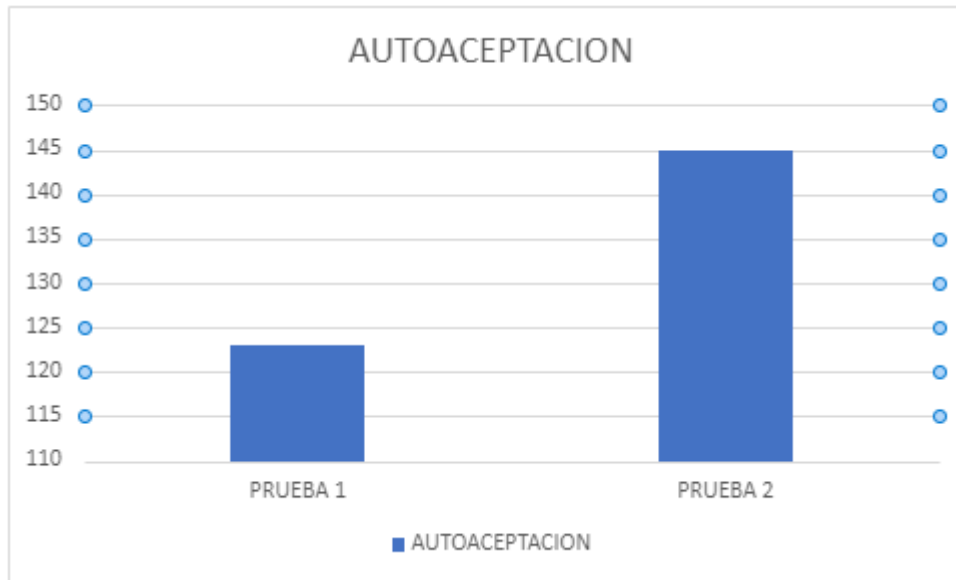
**Tabla 2.**

*Sumatoria por prueba valores dimensión autoaceptación*

	<b>Autoaceptación</b>
<b>Prueba 1</b>	123
<b>Prueba 2</b>	145

**Figura 1.**

*Representación gráfica valores tabla 2.*



*Nota.* 1, 7, 13 19, 25 y 31 preguntas. Variación: + 17,88 %

Las pruebas indican una mejora en el grupo de un 17,88 %; además, las participantes manifestaron sentirse más a gusto sin tener que fingir nada, la autoaceptación es uno de los criterios centrales del bienestar. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas, incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Según Keyes, *et al.* (2002) “Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo”. Teniendo en cuenta que este concepto solo se trabajó en los talleres 2 (segundo centro energético: cuerpo y sexualidad) y en el taller 5 (quinto centro energético: voz y expresión), se tuvo un avance considerable en este aspecto.

La autoaceptación va directamente ligada con la percepción del propio cuerpo y la sexualidad (taller 2 segundo centro energético: cuerpo y sexualidad), en este taller se buscó mejorar la autoaceptación de las participantes a través de ejercicios de automasaje, expresión corporal, como el movimiento libre e improvisación del movimiento en grupo, cómo se siente el cuerpo, qué puede hacer y qué no puede hacer el cuerpo, así mismo, cómo se desenvuelve el cuerpo en el entorno. La reflexión se orientó hacia la incidencia de la sexualidad en sus



cuerpos, los tabúes que esto puede generar y cómo se sentían al respecto; contaron lo que significó ser mujer en la mayor parte de sus vidas, para algunas, la negación al placer y para otras el empoderamiento del mismo, estas dos posturas enriquecieron mucho los conceptos que cada una tenía sobre el placer, el cuerpo e, incluso, el amor. En esta indagación nos dimos cuenta de que, sin importar la edad, todas las mujeres tienen derecho de sentir placer y que todos los sentimientos se alojan en el cuerpo, es por lo mismo que pueden llegar a enfermarse si no son expresados, que quizá una forma de lograrlo era, justamente, permitiéndoles a sus cuerpos el movimiento libre y expresivo.

Las participantes hablaron de sentirse mejor en este aspecto, como evidencia nos referiremos a una voz en particular:

**Mujer 1:** Sí, que sea para algo bueno pues, que sea positivo. Entonces, mira, yo me siento ya como más segura, sí, que esta soy yo, esto es lo que quiero y ya sé que es lo que no quiero. Entonces, cómo sé que es lo que no quiero, ya aprendí a decir 'no'. Entonces estoy feliz diciéndole 'no' a lo que no quiero.

Lo que da cuenta de su empoderamiento, después de realizar los talleres, del conocimiento de sus límites y sus deseos.

Otra de ellas expresó lo siguiente durante la evaluación del taller:

**Mujer 2:** disfrutar más de la experiencia. Pues sí, el proceso obviamente influye mucho porque a mí también uff, muchísimo, ese día del ritual yo sentí que lo solté, como si hubiera parido algo. Como más livianita, por ejemplo, con lo que hicimos hace 8 días yo traía un pensamiento...Es un taller, sí. Pues de esta forma, no. Claro que ya, pues yo digo que a mí me sirvió mucho en todo este tiempo que estuve sola, ocho años sola y yo me mando y eso de ser responsable desde chiquita con todo el mundo y todo, y tengo que trabajar para los demás, y tengo que hacer lo que los demás necesitan, y

todo eso. En estos momentos yo me siento feliz porque, precisamente, al quedarme sola, ya soy yo, no quiero volver a tener responsabilidades con nadie.

Aunque el anterior testimonio nos da cuenta de la autonomía de la participante, también denota que durante los talleres mejoró en su capacidad de sentirse bien consigo misma, sin importar si está sola por ello. Algo que logramos identificar fue que los ejercicios de automasaje y cartografía corporal fueron muy útiles para lograr los resultados en esta dimensión, ya que un cuerpo que ha permanecido quieto, sin contacto con otro o consigo mismo es un cuerpo en el que se va olvidando la sensibilidad, al moverlo y tocarlo se puede recordar que el cuerpo que se tiene puede ser sensible y expresivo, de esto puede devenir en goce y reconocimiento de sí mismo. Es importante señalar que para la mayoría de las participantes fue relevante el trabajo que se hizo sobre el cuerpo, la aceptación de sus características intra e interpersonales, lo cual las llevó a elevar su nivel de autoaceptación (tabla 3 y figura 2).

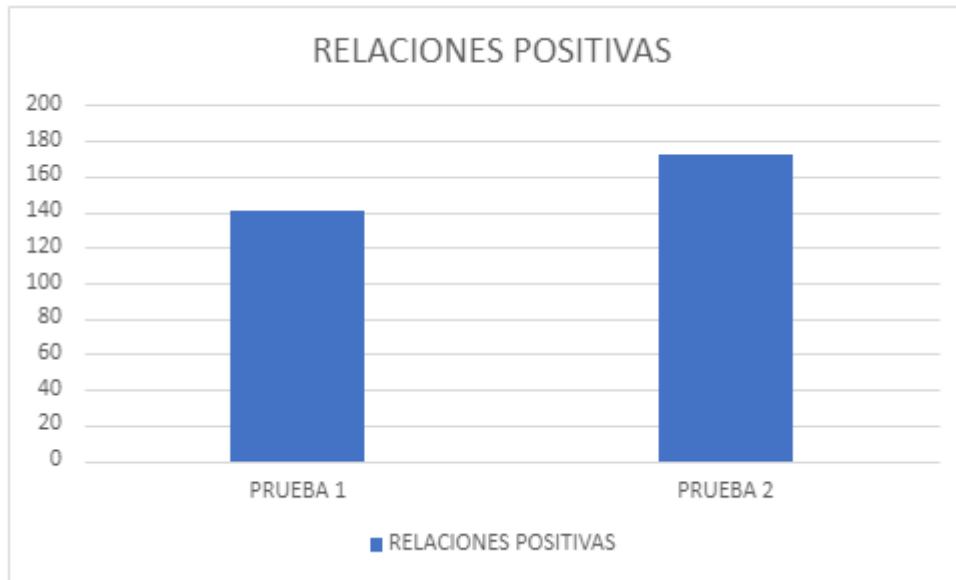
### **Tabla 3.**

*Sumatoria por prueba valores dimensión relaciones positivas*

	Relaciones positivas
Prueba 1	141
Prueba 2	172

### **Figura 2.**

*Representación valores tabla 3*



*Nota.* Preguntas: 2, 8, 14, 20, 26 y 32. Variación: + 21,98 %

Identificamos que, aunque este aspecto solo se trató, específicamente, en el taller 1 y el 5, durante todo el proceso las participantes se relacionaban entre sí, y estas relaciones, conversaciones, confesiones, hicieron que estas mujeres desarrollaran vínculos que las fortalecieron. Recordemos que, según Allardt (1996) “La gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar. La capacidad para amar es un componente fundamental del bienestar y, consiguientemente, de la salud mental”.

Esta dimensión mejoró en un + 21,98 %, considerando que después de pasar todo ese proceso emocional, íntimo y de desarrollo personal, sentíamos una fuerte empatía unas por otras, por lo que el compartir fue necesario para el cierre del proceso, cosa que tomó relevancia en nuestro último encuentro, las participantes disfrutaron mucho este, al ser algo fluido, y sin más premisas que la entrega, la retroalimentación, descubrimos que ellas tenían todavía mucho que contar, muchas historias que querían compartir (tabla 4 y figura 3). Como, por ejemplo:

**Mujer 4:** Ajá. Sí, porque es que de verdad que siempre, o sea, de niña — prácticamente— sola. En la juventud, pues todo el tiempo prácticamente lo he pasado, así, como muy sola, si he tenido muchas personas, así como que yo sienta que me quieren o que yo también tengo, cierto, pues afecto por ellos, pero no pues así de estar uno con tanto toque.

Esta mujer manifiesta que, con el trabajo grupal, logró sentirse más cómoda al contacto con sus compañeras e, incluso, el contacto con otras personas.

**Mujer 1:** Yo siento que ha sido muy hermoso porque tú has propiciado muchas de las conversaciones que hemos tenido, pues en el grupo. Y eso para todos ha sido muy valioso, como también nos pasó mucho con Amparo y con su experiencia que nos llenó un montón. Y ese espacio como para soltarnos, para hablar, para meditar, para hacer ritual. Siento que fuiste como una parte muy importante, como un pilar para que todas también funcionemos, porque en los grupos hay sinergias y hay esa necesidad de ciertos personajes. Y siento que cumpliste un papel muy importante.

**Mujer 3:** Qué bueno. Excelente. Mero equipo, ¿no? Se hizo con estas chicas.

Esta evidencia da cuenta que se fortaleció el trabajo en equipo durante los talleres y, para ello, las actividades de contacto físico que permite el drama aplicado, tales como la máquina humana, dejarse caer mientras el equipo se sostenía entre otras y los conversatorios fueron determinantes. Las participantes lograron una cohesión de grupo que les permitió sentir más confianza en los demás y mejorar su estado de bienestar psicológico.

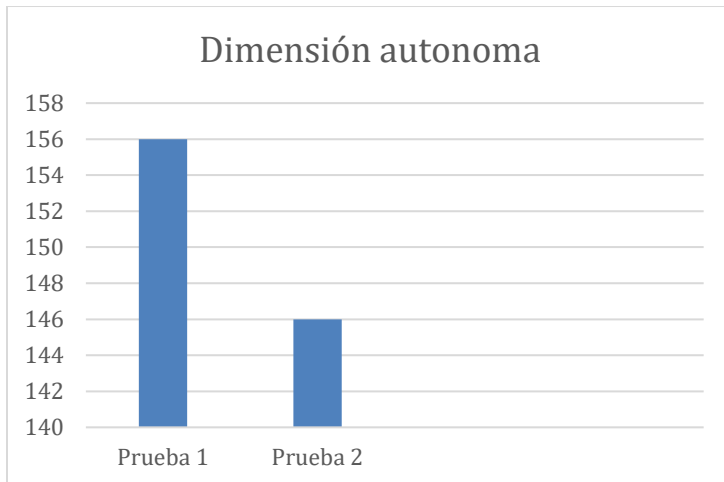
#### **Tabla 4.**

*Sumatoria por prueba valores dimensión autonomía*

	Autonomía
Prueba 1	156
Prueba 2	146

**Figura 3.**

*Representación valores tabla 4*



*Nota.* Preguntas: 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33. Variación: - 6,5 %

En esta dimensión, el grupo tuvo una disminución de un - 6,5 %, la autonomía solo se trabajó durante un encuentro, a pesar de los comentarios positivos de las participantes, consideramos que es un aspecto que se debe trabajar en más sesiones. Tal y como comenta Ryff y Keyes (1995) "La autonomía se logra cuando las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal".

Durante la tercera sesión (tercer centro energético: plexo solar) las participantes manifestaron sentir desconfianza en los otros y en el mundo que las rodeaba, muchas de ellas

sentían que ya habían sido muy defraudadas por personas a las que querían o de las que esperaban cosas, aspecto que cambió durante la última sesión, puesto que las participantes manifestaron la sensación y el deseo de ser menos individualistas y de compartir más con otras personas. Durante este taller realizamos las siguientes actividades:

Se les entregó a los participantes una bolsa plástica y, como grupo, no la debían dejar caer, debían elevarla con las manos y, después, solo soplando.

**Ejercicio Del Espejo.** Los participantes se hacen, primero, en parejas, uno se deja caer para que el otro lo reciba, luego los participantes se hacen en grupos de cuatro, uno se deja caer y los otros tres lo sostienen en todas las direcciones, luego pasa uno por uno y todo el grupo lo sostiene.

Luego, en parejas, nuevamente, se sientan uno a espaldas del otro, se les entrega a los participantes un dibujo compuesto por figuras geométricas en colores y, quien está viendo la imagen, debe describir (en menos de un minuto) la imagen para el compañero, para que la dibuje exactamente como el otro la está viendo. El propósito de estas actividades es mejorar la cohesión del grupo, la confianza en los otros y fortalecer la capacidad de las participantes de apoyarse en otros para cumplir sus objetivos (tabla 5 y figura 4).

**Mujer 1:** Llegaste, eras como más tímida, como un poquito más aparte. Y ya en las últimas clases te muestras más tierna, como tan accesible.

**Mujer 4:** Pues sí, es que uno... Pues la verdad es que, prácticamente, me he mantenido sola. Entonces, como que las cosas me pasan. Entonces, no he tenido pues así, aunque sí hay personas que son muy afectivas, pero yo trato es como, como de tenerlas por allá retiradas, O sea, no rechazarlas, pero como que tanto apapacho como que no me gusta mucho. Entonces, pero bueno ahí...

**Mujer 1:** Fue extraño que nos tocáramos tanto en el taller.

**Mujer 4:** Sí, sí. Entonces uno como que va soltando ahí.

**Mujer 1:** Pues rico. Es un rato, pero también después de que uno lo vive, siento yo como que, como que lo suaviza, como que veeee, no era tan terrible.

En esta conversación descubrimos que, en cierta medida, mejorar las relaciones con los otros les restaba autonomía; sin embargo, al ver que estas mujeres necesitaban restaurar su confianza en el mundo, prevaleció el trabajo sobre el dominio del entorno y las relaciones positivas sobre la autonomía. También reflexionamos en algunos talleres sobre la personas con autonomía, las cuales son capaces de resistir en mayor medida la presión social y se autorregulan mejor en su comportamiento (Ryff y Singer, 2002). Pero por la edad de estas mujeres y por sus vivencias tienen esto muy claro.

**Mujer 3:** Y ahora, identifiqué que sí. Entonces, no hay tanto y la autonomía debe también tener un nivel de permisión de las otras personas que también actúen, que también hacen estas inercias para uno poder decidir. O sea, no solo se puede pensar en uno.

Me parece muy bonito lo que dices de la palabra 'no', porque la palabra 'no', muchas veces es la que más éxito y más plenitud te da. Y desde una palabra 'no', mira cómo te lleva a transformarlo en algo tan positivo.

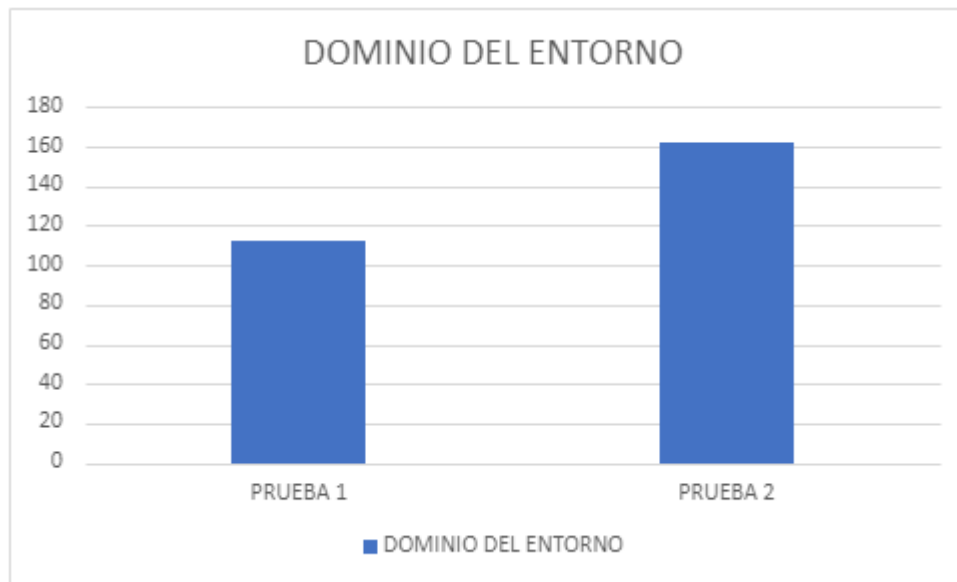
**Tabla 5.**

*Sumatoria por prueba valores dimensión dominio del entorno*

	Dominio del entorno
Prueba 1	112
Prueba 2	162

**Figura 5**

*Representación valores tabla 5*



*Nota.* Preguntas: 5, 11, 16, 22, 28 y 39. Variación: + 44,64 %

El puntaje de esta dimensión fue la que más aumentó en las pruebas, 44,64 %, cabe aclarar que solo se trabajó esta dimensión en los talleres 1 (primer centro energético: la raíz), el objetivo del taller 1 era identificar los comportamientos automáticos, de dónde vienen y cómo podemos hacernos más conscientes de ellos para mejorar algunas respuestas cotidianas; el objetivo del taller 3 (tercer centro energético: el plexo solar) era el trabajo cociente de la voluntad y hacer conciencia de cómo mejorar las relaciones con los otros. Mejorar en las relaciones con otras personas, poderse expresar libremente, no sentirse juzgadas, les permitió a estas mujeres crecer, significativamente, en el dominio del entorno, es decir, la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control



sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea (Ryff y Keyes, 1995). Evidenciamos que estas mujeres ahora pensaban en sus necesidades y se sentían más capaces de satisfacerlas. Como ejemplos de la mejoría en esta dimensión tenemos la siguiente retroalimentación (tabla 6 y figura 5):

**Mujer 5:** tuvimos un encuentro con el agua, con la tierra, con las rosas, pudimos abonar unos árboles y que las mujeres nos identifiquemos con lo simbólico, con lo viva que es la tierra, esto nos está permitiendo sanar y depurar un montón de emociones que tenemos frustradas.

Estas mujeres hablan de su relación con el entorno como una posibilidad para sanar. Esta dimensión resultó ser transversal a las otras y es por lo que consideramos que aumentó de manera significativa. Crear un entorno favorable también se logra implementando hábitos saludables, algo cambió en estas mujeres, lo que permitió que logran soltar cargas tan fuertes que no les permiten tener hábitos saludables como dormir lo suficiente o expresar sus necesidades claramente para influir sobre el entorno.

**Mujer 2:** en el momento en que llegué a la casa, fui capaz de decir no a una propuesta que, en otra época, no hubiera sido capaz de decir. Con ese 'no', yo me sentí bien. Yo como que trataba de sentir culpa, pero no, no, yo no quiero. Pues en otra oportunidad yo no hubiera sido capaz de decir no. De ahí para acá vengo durmiendo la noche completa. Entonces no sé si ha sido como... como el recuento de todo el proceso que hemos hecho, de lo que he vivido, pues eh...muy consciente o, no, yo pienso que sí sea más bien producto de eso, ¿cierto?, o los cambios, entonces lo evaluó de una forma positiva.

En el anterior fragmento vemos reflejado como ese dominio y capacidad para decidir sobre la vida propia permite una vida más feliz y satisfactoria que es el propósito último de estos talleres y algo que no se puede perder de vista.

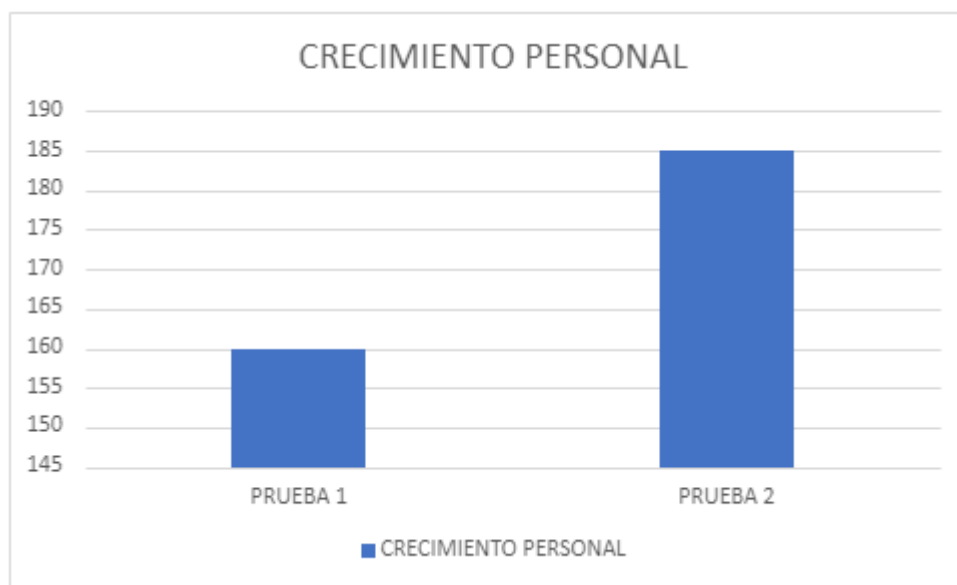
**Tabla 6**

*Sumatoria por prueba valores dimensión crecimiento personal*

	Crecimiento personal
Prueba 1	160
Prueba 2	185

**Figura 5**

*Representación valores tabla 6*



*Nota.* Preguntas: 24, 30, 34, 35, 36, 37 y 38. Variación: + 15,62 %

Esta dimensión, desde un principio, la consideramos transversal a las otras, se crece en la medida en la que se aceptan los acontecimientos personales dolorosos y se aprende de ellos en el deseo de superar las dificultades y en la medida en la que se implementan nuevas estrategias que permitan afrontar la realidad de forma más eficiente; sin embargo, para la escala de Carol Ryff, el crecimiento personal adquiere un significado a futuro “el funcionamiento positivo óptimo no sólo requiere de las características anteriormente señaladas; necesita también el empeño por desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades” (Keyes, *et al.*, 2002). Por lo tanto, no evalúa lo aprendido, sino más bien el deseo de aprender. En este sentido, encontramos que estas mujeres lograron un crecimiento personal que no se refleja en las cifras.

**Mujer 2:** Me gusta seguir viviendo esto cada 8 días, jajaja. Porque es que para mí todo esto es nuevo y pues yo nunca lo había hecho, entonces por eso me gustaría como...

**Mujer 1:** Que fueran más

**Mujer 2:** Si, como más, más.

**Mujer 1:** Ha sido muy rico, yo también...

**Mujer 2:** disfrutar más de... de la experiencia. Pues sí, el proceso obviamente influye mucho porque a mí también uff, muchísimo, ese día del ritual yo sentí que lo solté, como si hubiera parido algo.

Estas mujeres mostraron, durante los conversatorios, una evolución en su manera de pensar que denota un crecimiento personal elevado, durante el taller 5 (quinto centro energético: la voz) su objetivo era permitir un espacio simbólico para lo dicho y lo que falta por decir; el empoderamiento de la palabra. La mayoría de ellas lloraron porque sentían una gran emoción al escuchar aquello que esperaban escuchar, pero hasta el momento nadie les había dicho. La palabra como medio de exteriorizar, el dolor, el conflicto, pero también como portadora de aquello que quiero saber que el otro ve en mí. Esta actividad fue especialmente conmovedora y estas mujeres la agradecieron. Finalizando la actividad, al reflexionar sobre la

palabra y lo que produce, las participantes concluyeron que, aunque la palabra tiene un gran poder y debe ser usada con cuidado, también es necesario restar valor a algunas palabras y comentarios para reafirmarse en sí y no en el concepto del otro (tabla 7 y figura 6).

**Mujer 5:** que las mujeres nos podamos conectar con lo simbólico, con lo vivo que es la tierra y que nos está permitiendo sanar y depurar un montón de emociones frustradas que tenemos en la sociedad, es muy valioso.

Cabe agregar que estas mujeres percibieron un aprendizaje significativo para sus vidas.

**Mujer 4:** Sí, es que uno siempre... Mejor dicho, uno toda la vida aprende, siempre.

**Mujer 1:** Y esa humildad de que, es que yo, pues estas mujeres con toda esta experiencia de vida también vienen a enseñarme tanto.

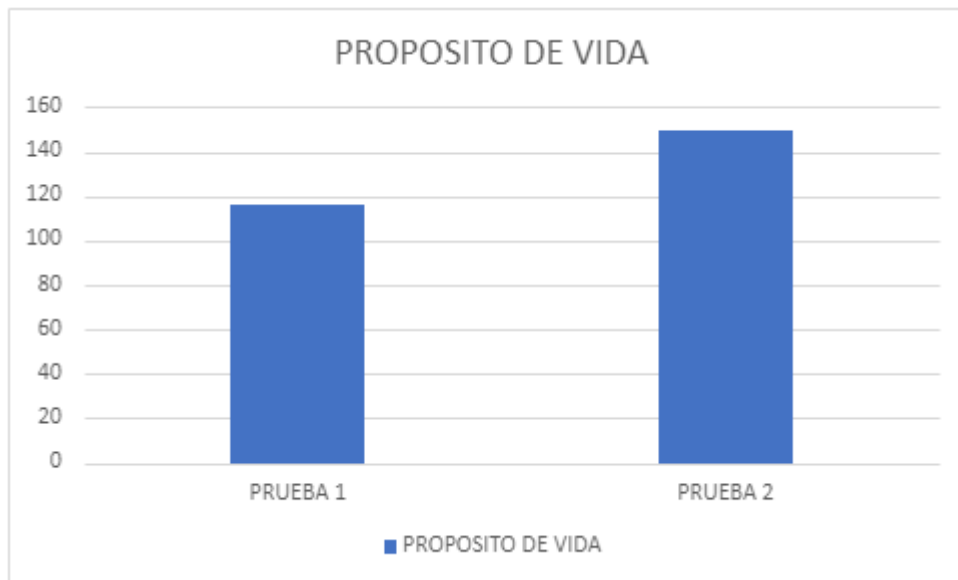
### Tabla 7

*Sumatoria por prueba valores dimensión propósito de vida*

		Propósito de vida
Prueba 1		116
Prueba 2		150

### Figura 6

*Representación valores tabla 7*



*Nota.* Preguntas: 6, 12, 167, 18, 23 y 29. Variación: + 29,31 %

Esta dimensión fue la segunda con más aumento, los ejercicios realizados, tales como el momento de teatro ritual, encontrar a ciegas las manos de una compañera en específico, comunicar en palabras un dibujo para que la compañera lo realice, abrieron el espacio para indagar sobre lo que cada una considera su propósito en la vida, esto nos llevó a conversaciones que permitieron que estas mujeres, en su mayoría adultas, sintieran que todavía tenían cosas por hacer, reflejaban sus historias en las historias de las otras y se daban cuenta que la vida no termina cuando termina una edad productiva, termina cuando decidimos dejar de vivirla, entonces habría que estar dispuestas a hacer cosas nuevas, como un taller de kundalini y drama aplicado, cosas que les permitan seguir sintiendo que son valiosas, sobre todo para ellas mismas. Estas mujeres terminaron los talleres con ganas de asistir a clases de baile, nuestros encuentros fueron un abrebocas para seguir explorando su cuerpo, sus emociones y su consciencia.

Las mujeres se permitieron hablar de sus hábitos dañinos, se identificó que tenían una sensación frecuente de tristeza y, al no tener con quien compartir sus sentimientos, estos se

quedaban atrapados en ellas; tres de las mujeres estaban diagnosticadas con depresión y otras manifestaban un sentimiento constante de soledad y angustia. Con este panorama inicial comprendimos que este proceso podía ser muy significativo para ellas. Tras los cinco talleres y un sexto encuentro (este sexto encuentro fue de retroalimentación y su propósito fue entregar las pruebas y dialogar sobre todo el proceso) para compartir en sus discursos, había un notable cambio con respecto a seguir adelante, realizar actividades nuevas y aventurarse en prácticas que les dieran sentido a sus vidas, como voces que expresaron estas sensaciones:

**Mujer 3:** en las relaciones, o sea, todo esto que me dices acá, siento que fortalecí mucho eso. Tengo más claro mi propósito de vida, tengo más facilidad para observar qué es lo que no me está sirviendo, qué es lo que tengo que soltar y también yo creo que me falta un poquito ser más arriesgada en soltar, pero eso va llegando, va a su momento también.

Este testimonio de la participante da cuenta de sus deseos de continuar con sus actividades y con su vida, pero desde otra mirada.

**Mujer 4:** He podido afianzar algunas cosas, aunque como que las sabía, pero como que las he podido afianzar más. He estado tratando como de... o sea, yo he sido una persona que las cosas no me importan un carajo, entonces estoy tratando como de darle más, ¿cómo te digo? más fuerza a las cosas, como para poderlas hacer, como para que no me pasen así de resbalón, que luego mucho, porque es que no las hago, pero no me siento bien porque no las hago.

Podemos observar en los comentarios de la mujer 4, que se hizo más consciente de su problema de procrastinación y la ansiedad que esto le genera y de cómo puede autobservarse y decidir hacer algo diferente, como que no solo quiere cambiar, sino cómo ha logrado mejoras.

**Mujer 1:** Pues con que tú nos hayas compartido tu experiencia, eso ha sido enriquecedor para absolutamente todas. Y me incluyo, que yo también hice las pruebas

y para mí esto aumentó un montón en mi propia vida, en un montón de cosas que yo tenía también, porque también me mueve. También me moví con ustedes.

## Conclusiones

Se logró indagar un sustento teórico sólido que permitió soportar y construir una estrategia didáctica que aporte al fortalecimiento de la salud mental.

Se logró aplicar la estrategia didáctica basada en drama aplicado y kundalini yoga, en una población de mujeres entre 31 y 65 años en la que se evidenció que dichas mujeres fortalecieron su estado de salud mental.

Los objetivos del proyecto se cumplieron a cabalidad, la población intervenida mejoró su estado de salud mental.

Se sensibilizó a estas mujeres y al barrio La Floresta sobre la importancia de mantenerse saludables mentalmente, adicional a esto, la importancia de la salud mental para una vida en plenitud.

Se facilitó que dichas mujeres se abrieran a nivel del diálogo y construyeran tejido social en torno a la confianza mutua, aprendiendo alrededor de las historias compartidas las actividades de drama, aplicando propuestas y los ejercicios de kundalini yoga.

Se evidenció que la estructura propuesta funcionaba de la siguiente manera, la meditación llevaba a las participantes a un estado de tranquilidad en el que las actividades de drama aplicado eran más efectivas en cada uno de los trabajos de las dimensiones del ser, seguido a esto, las participantes estaban dispuestas a compartir mucho más sobre sus historias y reflexionar alrededor de ellas para generar un cambio.

El trabajo realizado sobre autonomía debe ser más largo y profundo para poder mejorar también en este aspecto.

La estrategia didáctica requiere de más sesiones para que los resultados sean perdurables en el tiempo y poder ahondar en el trabajo de la autonomía de manera más adecuada y profundizar un poco más en todos los otros aspectos.



Se debe hacer un mayor trabajo de difusión por parte de la Biblioteca Público Barrial La Floresta para que más mujeres se enteren de este tipo de actividades que ayudan a fortalecer su bienestar psicológico.

## Bibliografía

- Aprendemos Juntos. (26 de septiembre de 2018). *Versión Completa. "El teatro y la cultura son escuelas para la vida". Blanca Portillo, actriz.* [Archivo de video] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=hOZs6njDZMA>.
- Catedra Ingmar Bergman UNAM. (22 de octubre de 2021). *Teatro aplicado: Teoría y práctica.* [Archivo de video] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=u1YIm71YaLU>.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Dierendonck, D., (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, Universidad Autónoma de Madrid, *Psicothema*. 18 (3), pp. 572-577.
- Hernández, L. (21 de agosto de 2020). ¿Qué es Kundalini Yoga: definición y beneficios? Mundo Deportivo. <https://www.mundodeportivo.com/vidae/ejercicio-fisico/20200821/482809366975/que-es-kundalini-yoga-definicion-y-beneficios.html>
- Krohne Pombo, A.M. (2018). Ciencia y meditación. *Revista Papeles*, 10(20), 30-38.
- La República. (18 de marzo de 2021). Por lo menos 2962 personas se suicidaron en 2021, la cifra más alta registrada. La República en Línea. <https://www.larepublica.co/economia/por-lo-menos-2-962-personas-se-suicidaron-en-2021-la-cifra-mas-alta-registrada-3447684>.
- La República. (21 de marzo de 2021). En los últimos 10 años, el número de casos de suicidios ha alcanzado un 44 % en el país. La República en Línea. <https://www.larepublica.co/economia/en-los-ultimos-10-anos-el-numero-de-casos-de-suicidios-ha-aumentado-44-en-el-pais-3448483>
- La República. (10 de octubre de 2022). *Cada 20 minutos hay un intento de suicidio en Colombia: derrumbar mitos puede salvar vidas.* La República en Línea. <https://larepublicaonline.com/cada-20-minutos-hay-un-intento-de-suicidio-en-colombia-derrumbar-mitos-puede-salvar-vidas/>.

- Monzón-López, E. R. (2020). Construcción de la escala de habilidades blandas en universitarios del distrito del Rímac, 2020. [Tesis, Universidad Cesar Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47822/Monz%C3%B3n\\_LER-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47822/Monz%C3%B3n_LER-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Motos, T. (2014). *Psicopedagogía de la dramatización (1ª ed.)*. Universidad de Valencia. Meubook. <https://www.postgradoteatroeducacion.com/wp-content/uploads/2017/11/Psicopedagog%C3%ADa-de-la-dramatizaci%C3%B3n.pdf>.
- Punto de Yoga. (13 de junio de 2019). *Kundalini yoga y mantras. ¿Cómo se relacionan?* <https://puntodeyoga.com/kundalini-yoga-mantras/>.
- Parra-López, C. I. (2019). *Lo catártico en la práctica de la teatroterapia: un estudio sobre los efectos terapéuticos del teatro en un grupo de pacientes de salud mental*. [Tesis Doctoral, Pontificia Universidad Católica de Chile]. <https://1library.co/document/zpndowry-catartico-practica-teatroterapia-estudio-efectos-terapeuticos-teatro-pacientes.html>.
- Rasayan. (s.f.). *Todo lo que necesitas saber para aprovechar al máximo mis clases de Kundalini Yoga*. Guru Sangat. <https://www.gurusangat.es/primer-clase/>.
- Restrepo Gómez, B. (2004). La investigación-acción educativa y la construcción de saber pedagógico. *Educación y Educadores*, 7, 45-55. Recuperado el 1 de mayo de 2023, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83400706>
- Ryff, C. y Keyes. L. (1995). Revisión de la estructura del bienestar psicológico. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 69, 719-727. Recuperado el 15 de agosto de 2012, de <http://www.aging.wisc.edu/midus/findings/pdfs/830.pdf>
- Vanegas, G. (10 de octubre de 2022). *Cada 20 minutos hay un intento de suicidio en Colombia: “Derrumbar mitos puede salvar vidas*. Ediciones EL PAÍS S.L. <https://elpais.com/america-colombia/2022-10-10/cada-20-minutos-hay-un-intento-de-suicidio-en-colombia-derrumbar-mitos-puede-salvar-vidas-alertan-expertos.html>.

Rosa-Rodríguez, Y., Negrón Cartagena, N., Maldonado Peña, Y., Quiñones Berríos, A., & Toledo Osorio, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43.

<https://www.redalyc.org/pdf/799/79933768003.pdf>.

## ANEXOS

### **A: Consentimiento Informado para Participantes de Investigación**

Este documento tiene como finalidad proveer la información relacionada con la naturaleza del ejercicio investigativo y el rol de cada una y cada uno de los participantes en ella.

El proyecto tiene como **Objetivo**: Fortalecer el bienestar psicológico a través de una estrategia pedagógica que recurre al drama aplicado y a la kundalini yoga, en estudiantes del tecnológico de Antioquia.

Sus resultados tendrán un uso netamente académico y se espera que puedan contribuir a los campos de estudios en artes.

La duración de esta propuesta investigativa es de 12 meses, divididos en 3 etapas: (1) modelación, (2) construcción de datos y (3) análisis de la información y socialización de resultados. Su contribución sería en la segunda etapa, participando de una entrevista, en un encuentro sincrónico virtual - o presencial e igualmente, en un ejercicio colectivo que será acordado de manera anticipada. Es importante aclarar que

1. Su participación es completamente voluntaria y tiene derecho a negarse, suspender y/o declinar en cualquier momento.
2. Su identidad será protegida, si así lo desea, haciendo uso de un seudónimo o código, para efectos técnicos.
3. Los encuentros y/o conversaciones serán grabadas para uso estrictamente académico, el participante o la participante, recibirá una copia de dicho registro.

4. Una vez terminada la investigación, tendrá acceso al informe final y demás productos derivados de la misma.

Si tiene alguna pregunta o requiere mayor información, puede contactarnos a través de los siguientes canales:

- **Correo electrónico:** maria.velasquez2@udea.edu.co,  
fabio.vasquez1@udea.edu.co
  
- **Celular:** María Velásquez: 3194076507  
Fabio Vasquez: 3005794780

Muchas gracias por disponer de su tiempo para esta investigación.

Yo, **identificado** con CC número \_\_\_\_\_ manifiesto que he leído y comprendido la información, y que de forma libre consiento participar de esta investigación.

**B: Acuerdo de confidencialidad**

Yo, \_\_\_\_\_ en calidad de participante del proyecto titulado ESTRATEGIA DIDÁCTICA BASADA EN EL DRAMA APLICADO Y EL KUNDALINI PARA MEJORAR EL ESTADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DEL TECNOLÓGICO DE ANTIOQUIA, reconozco que se me ha proporcionado información confidencial relacionada con este proyecto. Me comprometo a mantener la confidencialidad de esta información y a no divulgar a terceros, excepto con el consentimiento previo y por escrito de los propietarios de la información o si la ley lo exige.

Entendiendo que la información confidencial incluye cualquier dato, información, materiales o documentos que no son de dominio público y que están relacionados con el proyecto. Esto puede incluir, entre otras cosas, información sobre los participantes de la investigación, datos personales y datos relacionados con los resultados de la investigación.

Acepto que cualquier información confidencial será proporcionada por los propietarios de la información utilizada únicamente para fines académicos y no será utilizada para ningún otro propósito.

Este acuerdo de confidencialidad seguirá en vigor después de la finalización del proyecto y su término será vinculante para mí y cualquier otra persona a la que se me permita divulgar información confidencial.

Firma del Participante: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

### **C: Carta de preservación de anonimato**

Estimado/a [Nombre del participante de la investigación]:

Nos dirigimos a usted en relación con su participación en nuestro proyecto de grado titulado **ESTRATEGIA DIDÁCTICA BASADA EN EL DRAMA APLICADO Y EL KUNDALINI PARA MEJORAR EL ESTADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DEL TECNOLÓGICO DE ANTIOQUIA**. Le agradecemos mucho su disposición a participar en este proyecto y por compartir sus pensamientos, opiniones y experiencias con nosotros.

Queremos informarle que tomamos medidas para proteger su privacidad y preservar su anonimato en todo momento. Para ello, su nombre no aparecerá en ningún documento o informe relacionado con el proyecto de grado. Además, todos los datos que se recopilen se almacenarán de forma segura y solo se utilizarán para fines relacionados con el proyecto de grado.

Si en algún momento desea retirar su participación en el proyecto o tiene alguna pregunta o inquietud sobre el mismo, por favor no dude en ponerse en contacto con nosotros.



Le agradecemos de nuevo su participación y esperamos poder compartir los resultados de nuestro proyecto de grado con usted una vez que se complete.

Atentamente,

María Camila Velásquez Uribe

Fabio Andrés Vasquez González

*D: Consentimiento Informado para Participantes de Investigación firmado 1*

Universidad de Antioquia  
Facultad de Artes  
Departamento de Artes Escénicas  
Licenciatura en Artes Escénicas

**Consentimiento Informado para Participantes de Investigación**

Este documento tiene como finalidad proveer la información relacionada con la naturaleza del ejercicio investigativo y el rol de cada una y cada uno de los participantes en ella.

El proyecto tiene como **Objetivo:** Fortalecer el bienestar psicológico a través de una estrategia pedagógica que recurre al drama aplicado y a la kundalini yoga, en estudiantes del tecnológico de Antioquia.

Sus resultados tendrán un uso netamente académico y se espera que puedan contribuir a los campos de estudios en artes.

La duración de esta propuesta investigativa es de 12 meses, divididos en 3 etapas: (1) modelación, (2) construcción de datos y (3) análisis de la información y socialización de resultados. Su contribución sería en la segunda etapa, participando de una entrevista, en un encuentro sincrónico virtual - o presencial e igualmente, en un ejercicio colectivo que será acordado de manera anticipada. Es importante aclarar que

1. Su participación es completamente voluntaria y tiene derecho a negarse, suspender y/o declinar en cualquier momento.
2. Su identidad será protegida, si así lo desea, haciendo uso de un seudónimo o código, para efectos técnicos.
3. Los encuentros y/o conversaciones serán grabadas para uso estrictamente académico, el participante o la participante, recibirá una copia de dicho registro.
4. Una vez terminada la investigación, tendrá acceso al informe final y demás productos derivados de la misma.

Si tiene alguna pregunta o requiere mayor información, puede contactarnos a través de los siguientes canales:

- Correo electrónico: maria.velasquez2@udea.edu.co,  
fabio.vasquez1@udea.edu.co
- Celular: María Velásquez: 3194076507  
Fabio Vasquez: 3005794780

Muchas gracias por disponer su tiempo para esta investigación.

Yo, AMPARO NOVENO GÓMEZ identificado con CC número 42871034 manifiesto que he leído y comprendido la información, y que de forma libre consiento participar de esta investigación.

SEQ Anexo \\* ALPHABETIC E: Consentimiento Informado para Participantes de Investigación firmado 2

Universidad de Antioquia  
Facultad de Artes  
Departamento de Artes Escénicas  
Licenciatura en Artes Escénicas

### Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

Este documento tiene como finalidad proveer la información relacionada con la naturaleza del ejercicio investigativo y el rol de cada una y cada uno de los participantes en ella.

Para:

El proyecto tiene como **Objetivo:** Fortalecer el bienestar psicológico a través de una estrategia pedagógica que recurre al drama aplicado y a la kundalini yoga, en estudiantes del tecnológico de Antioquia.

Sus resultados tendrán un uso netamente académico y se espera que puedan contribuir a los campos de estudios en artes.

La duración de esta propuesta investigativa es de 12 meses, divididos en 3 etapas: (1) modelación, (2) construcción de datos y (3) análisis de la información y socialización de resultados. Su contribución sería en la segunda etapa, participando de una entrevista, en un encuentro sincrónico virtual - o presencial e igualmente, en un ejercicio colectivo que será acordado de manera anticipada. Es importante aclarar que

1. Su participación es completamente voluntaria y tiene derecho a negarse, suspender y/o declinar en cualquier momento.
2. Su identidad será protegida, si así lo desea, haciendo uso de un seudónimo o código, para efectos técnicos.
3. Los encuentros y/o conversaciones serán grabadas para uso estrictamente académico, el participante o la participante, recibirá una copia de dicho registro.
4. Una vez terminada la investigación, tendrá acceso al informe final y demás productos derivados de la misma.

Si tiene alguna pregunta o requiere mayor información, puede contactarnos a través de los siguientes canales:

- **Correo electrónico:** maria.velasquez2@udea.edu.co,  
fabio.vasquez1@udea.edu.co
- **Celular:** María Velásquez: 3194076507  
Fabio Vasquez: 3005794780

Muchas gracias por disponer su tiempo para esta investigación.

Yo, Evangelina García Omeudo identificado con CC número 43 093 1626 manifiesto que he leído y comprendido la información, y que de forma libre consiento participar de esta investigación.

*F: Consentimiento Informado para Participantes de Investigación firmado 3*

Universidad de Antioquia  
Facultad de Artes  
Departamento de Artes Escénicas  
Licenciatura en Artes Escénicas

**Consentimiento Informado para Participantes de Investigación**

Este documento tiene como finalidad proveer la información relacionada con la naturaleza del ejercicio investigativo y el rol de cada una y cada uno de los participantes en ella.

El proyecto tiene como **Objetivo**: Fortalecer el bienestar psicológico a través de una estrategia pedagógica que recurre al drama aplicado y a la kundalini yoga, en estudiantes del tecnológico de Antioquia.

Sus resultados tendrán un uso netamente académico y se espera que puedan contribuir a los campos de estudios en artes.

La duración de esta propuesta investigativa es de 12 meses, divididos en 3 etapas: (1) modelación, (2) construcción de datos y (3) análisis de la información y socialización de resultados. Su contribución sería en la segunda etapa, participando de una entrevista, en un encuentro sincrónico virtual - o presencial e igualmente, en un ejercicio colectivo que será acordado de manera anticipada. Es importante aclarar que

1. Su participación es completamente voluntaria y tiene derecho a negarse, suspender y/o declinar en cualquier momento.
2. Su identidad será protegida, si así lo desea, haciendo uso de un seudónimo o código, para efectos técnicos.
3. Los encuentros y/o conversaciones serán grabadas para uso estrictamente académico, el participante o la participante, recibirá una copia de dicho registro.
4. Una vez terminada la investigación, tendrá acceso al informe final y demás productos derivados de la misma.

Si tiene alguna pregunta o requiere mayor información, puede contactarnos a través de los siguientes canales:

- **Correo electrónico:** maria.velasquez2@udea.edu.co,  
fabio.vasquez1@udea.edu.co
- **Celular:** María Velásquez: 3194076507  
Fabio Vasquez: 3005794780

Muchas gracias por disponer su tiempo para esta investigación.

Yo, ARIBEL RESTREPO GARCIA identificado con CC número 43321129 manifiesto que he leído y comprendido la información, y que de forma libre consiento participar de esta investigación.

### Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

Este documento tiene como finalidad proveer la información relacionada con la naturaleza del ejercicio investigativo y el rol de cada una y cada uno de los participantes en ella.

El proyecto tiene como **Objetivo**: Fortalecer el bienestar psicológico a través de una estrategia pedagógica que recurre al drama aplicado y a la kundalini yoga, en estudiantes del tecnológico de Antioquia.

Sus resultados tendrán un uso netamente académico y se espera que puedan contribuir a los campos de estudios en artes.

La duración de esta propuesta investigativa es de 12 meses, divididos en 3 etapas: (1) modelación, (2) construcción de datos y (3) análisis de la información y socialización de resultados. Su contribución sería en la segunda etapa, participando de una entrevista, en un encuentro sincrónico virtual - o presencial e igualmente, en un ejercicio colectivo que será acordado de manera anticipada. Es importante aclarar que

1. Su participación es completamente voluntaria y tiene derecho a negarse, suspender y/o declinar en cualquier momento.
2. Su identidad será protegida, si así lo desea, haciendo uso de un seudónimo o código, para efectos técnicos.
3. Los encuentros y/o conversaciones serán grabadas para uso estrictamente académico, el participante o la participante, recibirá una copia de dicho registro.
4. Una vez terminada la investigación, tendrá acceso al informe final y demás productos derivados de la misma.

Si tiene alguna pregunta o requiere mayor información, puede contactarnos a través de los siguientes canales:

- Correo electrónico: maria.velasquez2@udea.edu.co,  
fabio.vasquez1@udea.edu.co
- Celular: María Velásquez: 3194076507  
Fabio Vasquez: 3005794780

Muchas gracias por disponer su tiempo para esta investigación.

Yo, Kelly Johana Tirado Monsalve identificado con CC número 1099543326 manifiesto que he leído y comprendido la información, y que de forma libre consiento participar de esta investigación.

### Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

Este documento tiene como finalidad proveer la información relacionada con la naturaleza del ejercicio investigativo y el rol de cada una y cada uno de los participantes en ella.

El proyecto tiene como **Objetivo**: Fortalecer el bienestar psicológico a través de una estrategia pedagógica que recurre al drama aplicado y a la kundalini yoga, en estudiantes del tecnológico de Antioquia.

Sus resultados tendrán un uso netamente académico y se espera que puedan contribuir a los campos de estudios en artes.

La duración de esta propuesta investigativa es de 12 meses, divididos en 3 etapas: (1) modelación, (2) construcción de datos y (3) análisis de la información y socialización de resultados. Su contribución sería en la segunda etapa, participando de una entrevista, en un encuentro sincrónico virtual - o presencial e igualmente, en un ejercicio colectivo que será acordado de manera anticipada. Es importante aclarar que

1. Su participación es completamente voluntaria y tiene derecho a negarse, suspender y/o declinar en cualquier momento.
2. Su identidad será protegida, si así lo desea, haciendo uso de un seudónimo o código, para efectos técnicos.
3. Los encuentros y/o conversaciones serán grabadas para uso estrictamente académico, el participante o la participante, recibirá una copia de dicho registro.
4. Una vez terminada la investigación, tendrá acceso al informe final y demás productos derivados de la misma.

Si tiene alguna pregunta o requiere mayor información, puede contactarnos a través de los siguientes canales:

- **Correo electrónico:** maria.velasquez2@udea.edu.co,  
fabio.vasquez1@udea.edu.co
- **Celular:** María Velásquez: 3194076507  
Fabio Vasquez: 3005794780

Muchas gracias por disponer su tiempo para esta investigación.

Yo, Gisel Andrea Rivera Flórez identificado con CC número 1035860210 manifiesto que he leído y comprendido la información, y que de forma libre consiento participar de esta investigación.

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA EL MODELO DE CAROL RYFF

(1)

Nombre:	ARIBEL RESTREPO GARCIA	
Edad:	57 AÑOS	
Sexo:	FEMENINO	

En cada una de las preguntas siguientes, rodee con un círculo el número que mejor se adecúe a su opinión sobre la importancia del asunto en cuestión.

Pregunta	Escala de importancia					Totalmente de acuerdo
	Totalmente en desacuerdo					
1. Cuando repasó la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	<input checked="" type="radio"/>	5	6
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	4	<input checked="" type="radio"/>	6
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	<input checked="" type="radio"/>	3	4	5	6
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	2	3	<input checked="" type="radio"/>	5	6
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	1	2	<input checked="" type="radio"/>	4	5	6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	<input checked="" type="radio"/>	6
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	4	<input checked="" type="radio"/>	6
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	<input checked="" type="radio"/>	3	4	5	6
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	<input checked="" type="radio"/>	3	4	5	6
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	1	2	<input checked="" type="radio"/>	4	5	6
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	<input checked="" type="radio"/>	3	4	5	6
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	4	<input checked="" type="radio"/>	6
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	1	2	3	<input checked="" type="radio"/>	5	6
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	5	<input checked="" type="radio"/>
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	1	2	<input checked="" type="radio"/>	4	5	6
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	<input checked="" type="radio"/>	6
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	<input checked="" type="radio"/>	4	5	6
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	<input checked="" type="radio"/>	3	4	5	6

## SEQ Anexo \\* ALPHABETIC J: Prueba Ryff 1

19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	<del>5</del>	6
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	<del>1</del>	2	3	4	5	6
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	<del>2</del>	3	4	5	6
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	<del>1</del>	2	3	4	5	6
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	<del>3</del>	4	5	6
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5	<del>6</del>
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	<del>2</del>	3	4	5	6
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	1	<del>2</del>	3	4	5	6
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4	<del>5</del>	6
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	1	<del>2</del>	3	4	5	6
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	1	2	3	4	<del>5</del>	6
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	1	<del>2</del>	3	4	5	6
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	<del>1</del>	2	3	4	5	6
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5	<del>6</del>
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	<del>2</del>	3	4	5	6
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	1	2	3	<del>4</del>	5	6
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	1	2	3	4	5	<del>6</del>
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	1	2	<del>3</del>	4	5	6
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	<del>5</del>	6
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	<del>4</del>	5	6
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	<del>5</del>	6

## Referencias bibliográficas:

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D., (2006) Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, Universidad Autónoma de Madrid, Psicothema 2006. Vol. 18, nº 3, pp. 572-577

- Medio 23 Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. 4, 5, 2, 5, 5, 1.  
Medio 26 Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. 2, 5, 6, 6, 5, 2  
Medio 26 Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. 2, 3, 5, 3, 4, 2, 2, 5.  
Medio 24 Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. 4, 2, 5, 6, 2, 5.  
Medio 32 Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. 6, 3, 3, 6, 3, 5, 4.  
Medio 20 Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29. 5, 5, 3, 2, 3, 2.



(2)

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA EL MODELO DE CAROL RYFF

Nombre:	ARIBEL RESTREPO GARCIA
Edad:	56
Sexo:	MASCULINO

En cada una de las preguntas siguientes, rodee con un círculo el número que mejor se adecúe a su opinión sobre la importancia del asunto en cuestión.

Pregunta	Escala de importancia					Totalmente de acuerdo
	Totalmente en desacuerdo					
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	<input checked="" type="radio"/>	6
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	<input checked="" type="radio"/>	4	5	6
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	<input checked="" type="radio"/>	3	4	5	6
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	<input checked="" type="radio"/>	3	4	5	6
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	1	2	<input checked="" type="radio"/>	4	5	6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	5	<input checked="" type="radio"/>
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	4	<input checked="" type="radio"/>	6
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	<input checked="" type="radio"/>	3	4	5	6
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	2	3	4	<input checked="" type="radio"/>	6
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	1	2	3	4	<input checked="" type="radio"/>	6
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4	5	<input checked="" type="radio"/>
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	4	<input checked="" type="radio"/>	6
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	1	2	3	<input checked="" type="radio"/>	5	6
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	5	<input checked="" type="radio"/>
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4	5	6
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	5	<input checked="" type="radio"/>
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	<input checked="" type="radio"/>	5	6
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	<input checked="" type="radio"/>	6

(2)

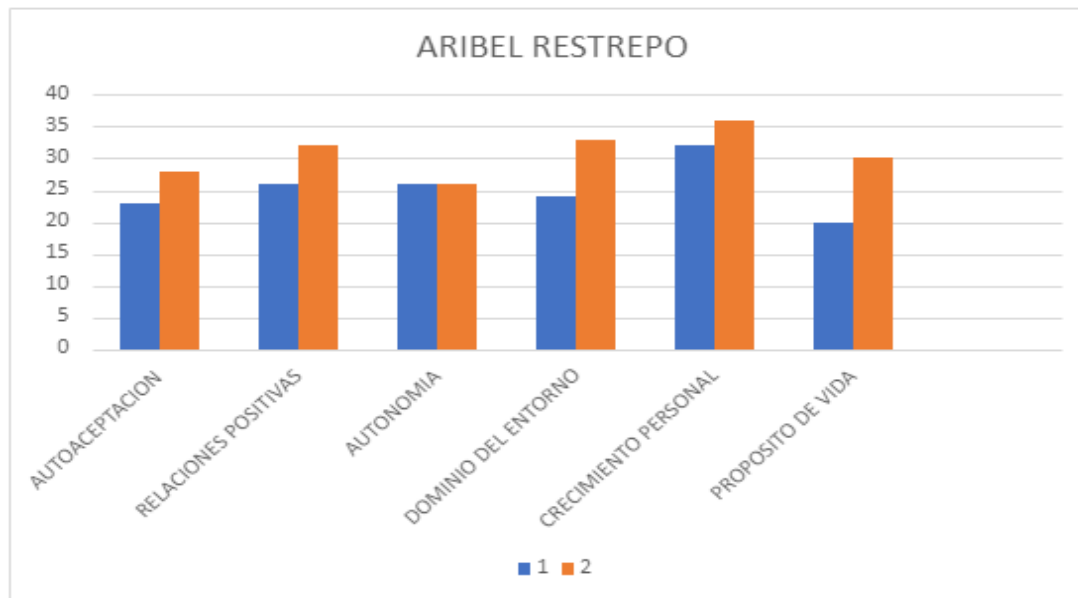
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	1	2	3	4	5	6
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	5	6
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	1	2	3	4	5	6
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5	6
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5	6
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	2	3	4	5	6
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	1	2	3	4	5	6
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4	5	6
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	1	2	3	4	5	6
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	1	2	3	4	5	6
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	1	2	3	4	5	6
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	6
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5	6
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	2	3	4	5	6
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	1	2	3	4	5	6
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	1	2	3	4	5	6
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5	6
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	5	6

#### Referencias bibliográficas:

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D., (2006) Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, Universidad Autónoma de Madrid, Psicothema 2006. Vol. 18, nº 3, pp. 572-577

- + Alto 27 Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. 5, 5, 3, 6, 3, 6
- + Alto 32 Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. 4, 5, 6, 5, 6, 6.
- + Med. 26 Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. 2, 5, 2, 5, 6, 4, 2
- + Alto 33 Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. 4, 6, 6, 6, 5, 6
- + Alto 36 Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. 6, 1, 6, 3, 5, 5, 5, 6
- + Alto 30 Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29. 6, 5, 4, 5, 5, 5.

M: Representación gráfica tabla A



N: Resultados por dimensión pruebas Ryff 1 y 2

	AUTOACEPTACIÓN	RELACIONES POSITIVAS	AUTONOMÍA	DOMINIO DEL ENTORNO	CRECIMIENTO PERSONAL	PROPÓSITO DE VIDA
1	23	26	26	24	32	20
2	28	32	26	33	36	30

BIENESTAR PSICOLÓGICO PRUEBA 1: 151= ALTO

BIENESTAR PSICOLÓGICO PRUEBA 2: 185= ELEVADO



①

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA EL MODELO DE CAROL RYFF

Nombre:	Maria Camila Velasquez	
Edad:	32	
Sexo:	Femenino	

En cada una de las preguntas siguientes, rodee con un círculo el número que mejor se adecúa a su opinión sobre la importancia del asunto en cuestión.

Pregunta	Escala de importancia					Totalmente de acuerdo
	Totalmente en desacuerdo					
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	③	4	5	6
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	X	5	6
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	3	4	X	6
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	X	3	4	5	6
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	1	2	3	X	5	6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	X	5	6
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	X	5	6
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	X	6
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	X	3	4	5	6
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	1	2	3	4	X	6
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	X	4	5	6
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	X	5	6
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	1	2	3	X	5	6
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	X	6
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	1	2	X	4	5	6
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	X	6
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	X	4	5	6
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	X	4	5	6

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA EL MODELO DE CAROL RYFF

⑦

19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	X	5	6
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	1	X	3	4	5	6
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	X	6
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	1	2	X	4	5	6
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	X	4	5	6
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	X	6
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	2	3	X	5	6
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	X	2	3	4	5	6
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	X	2	3	4	5	6
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	1	2	3	4	X	6
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	1	2	3	X	5	6
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	1	X	3	4	5	6
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	X	4	5	6
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	X	6
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	2	X	4	5	6
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	1	2	X	4	5	6
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	1	2	3	4	X	6
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	1	X	3	4	5	6
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	X	6
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	X	6
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	X	5	6

#### Referencias bibliográficas:

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D., (2006) Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, Universidad Autónoma de Madrid, Psicothema 2006. Vol. 18, nº 3, pp. 572-577

Dujó 20 Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. 3, 4, 3, 4, 3, 3  
 Med 26 Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. 5, 2, 5, 5, 6, 5  
 Alto 38 Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. 5, 5, 5, 5, 5, 3  
 Dujó 20 Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. 3, 3, 5, 4, 5, 4  
 Med 29 Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. 5, 3, 4, 5, 5, 5  
 Dujó 19 Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29. 4, 4, 3, 3, 3, 4

## SEQ Anexo \\* ALPHABETIC Q: Prueba Ryff4

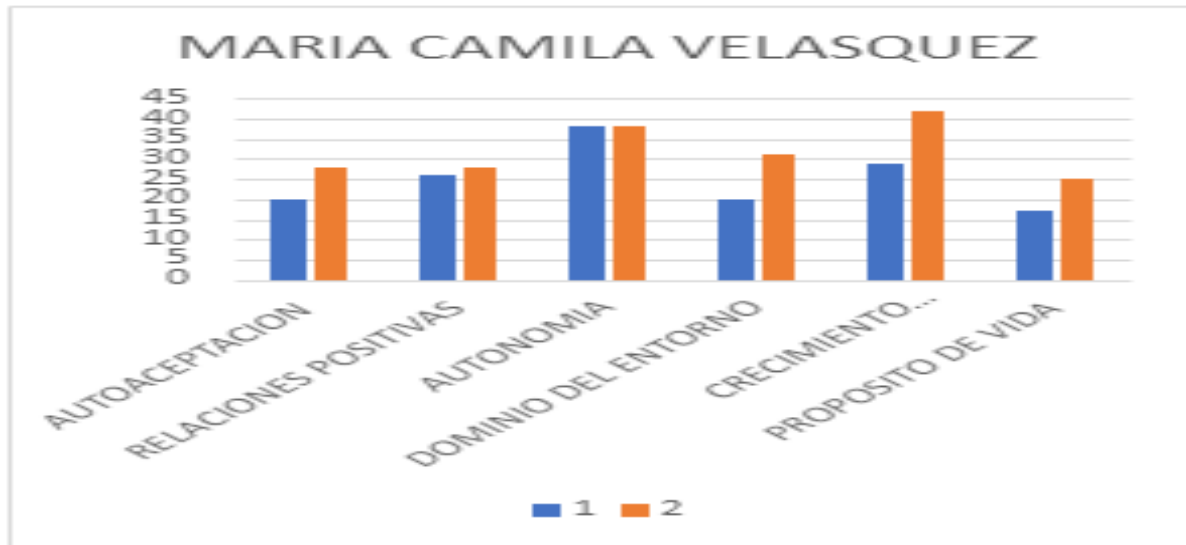
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	1	2	3	4	5	6
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	5	6
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	1	2	3	4	5	6
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5	6
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5	6
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	2	3	4	5	6
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	1	2	3	4	5	6
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4	5	6
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	1	2	3	4	5	6
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	1	2	3	4	5	6
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	1	2	3	4	5	6
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	6
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5	6
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	2	3	4	5	6
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	1	2	3	4	5	6
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	1	2	3	4	5	6
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5	6
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	5	6

## Referencias bibliográficas:

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D., (2006) Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, Universidad Autónoma de Madrid, Psicothema 2006. Vol. 18, nº 3, pp. 572-577

Alto 28 Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. 5, 5, 4, 5, 5  
 Alto 28 Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. 5, 3, 6, 2, 6.  
 Alto 28 Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. 4, 4, 6, 5, 5, 5.  
 Alto 31 Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. 5, 5, 5, 5, 6  
 Alto 41 Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. 6, 6, 6, 6, 6, 6  
 Medio 25 Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29. 5, 4, 4, 5, 4.

R: Representación gráfica tabla B



S: Resultados por dimensión pruebas Ryff 3 y 4

	AUTOACEPTACION	RELACIONES POSITIVAS	AUTONOMÍA	DOMINIO DEL ENTORNO	CRECIMIENTO PERSONAL	PROPÓSITO DE VIDA
1	20	26	38	20	29	17
2	28	28	38	31	42	25

BIENESTAR PSICOLÓGICO PRUEBA 1: 150= ALTO

BIENESTAR PSICOLÓGICO PRUEBA 2: 192= ELEVADO





①

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA EL MODELO DE CAROL RYFF

Nombre:	(10) Andrea Rivera Flores	
Edad:	31 Años	
Sexo:	Femenino	

En cada una de las preguntas siguientes, rodee con un círculo el número que mejor se adecúe a su opinión sobre la importancia del asunto en cuestión.

Pregunta	Escala de importancia					Totalmente de acuerdo
	Totalmente en desacuerdo					
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5	6
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	4	5	6
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	3	4	5	6
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	2	3	4	5	6
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	1	2	3	4	5	6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	5	6
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	4	5	6
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	5	6
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	2	3	4	5	6
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	1	2	3	4	5	6
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4	5	6
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	4	5	6
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	1	2	3	4	5	6
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	5	6
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	1	2	3	4	5	6
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	5	6
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	4	5	6
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	5	6

①

19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	1	2	3	4	5	6
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	5	6
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	1	2	3	4	5	6
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5	6
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5	6
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	2	3	4	5	6
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	1	2	3	4	5	6
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4	5	6
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	1	2	3	4	5	6
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	1	2	3	4	5	6
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	1	2	3	4	5	6
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	6
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5	6
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	2	3	4	5	6
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	1	2	3	4	5	6
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	1	2	3	4	5	6
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5	6
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	5	6

**Referencias bibliográficas:**

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D., (2006) Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, Universidad Autónoma de Madrid, Psicothema 2006. Vol. 18, nº 3, pp. 572-577

- Alto 29 Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25 y 31. 4, 5, 5, 5, 6, 6  
 Alto 35 Relaciones positivas: Ítems 28, 14, 20, 26 y 32. 6, 5, 6, 6, 6, 6  
 Alto 38 Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33. 5, 5, 6, 3, 6, 5, 4, 4  
 Bajo 13 Dominio del entorno: Ítems 11, 16, 22, 28, y 39. 4, 5, 6, 2, 1, 1, 1  
 Alto 36 Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. 6, 1, 6, 5, 6, 6, 6  
 Alto 31 Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29. 5, 5, 5, 5, 5, 6.

①

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA EL MODELO DE CAROL RYFF

Nombre:	(pise) Andrea Rivera	
Edad:	31	
Sexo:	femenino	

En cada una de las preguntas siguientes, rodee con un círculo el número que mejor se adecúe a su opinión sobre la importancia del asunto en cuestión.

Pregunta	Escala de importancia					Totalment e de acuerdo
	Totalment e en desacuerdo					
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5	X
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	X	2	3	4	5	6
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	3	4	5	X
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	X	2	3	4	5	6
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	X	2	3	4	5	6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	5	X
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	4	5	X
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	5	6
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	X	2	3	4	5	6
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	X	2	3	4	5	6
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4	5	X
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	4	5	X
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	X	2	3	4	5	6
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	5	X
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	1	2	3	4	X	6
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	5	X
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	X	2	3	4	5	6
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	X	6

## SEQ Anexo \\* ALPHABETIC W: Prueba Ryff 6

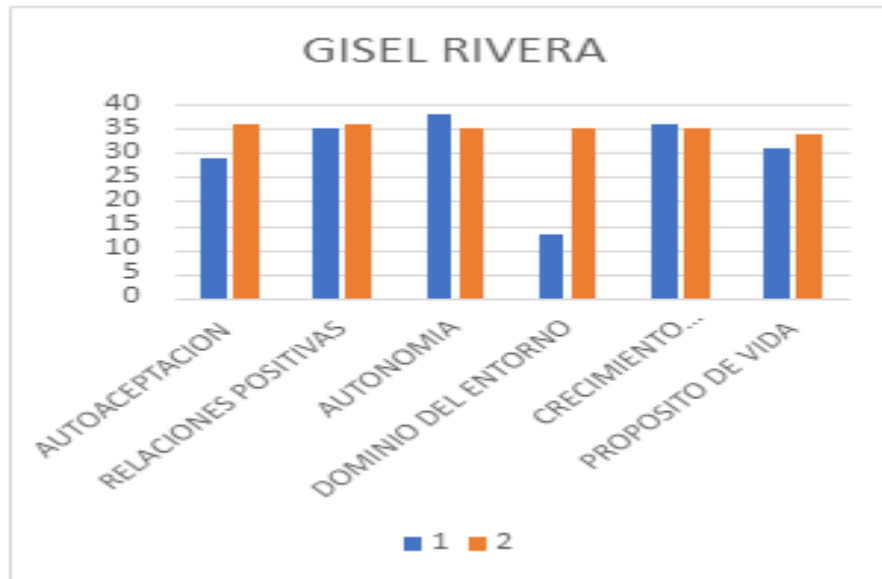
mi personalidad	1	2	3	4	5	6
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	X	2	3	4	5	6
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	X	6
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	X	2	3	4	5	6
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	X	6
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5	X
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	X	2	3	4	5	6
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	X	2	3	4	5	6
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	X	3	4	5	6
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	1	2	3	4	X	6
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	X	2	3	4	5	6
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	X	2	3	4	5	6
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	X
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5	X
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	2	3	X	5	6
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	1	X	3	4	5	6
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	1	2	3	4	X	6
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	X	2	3	4	5	6
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	X
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5	X
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	5	X

## Referencias bibliográficas:

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D., (2006) Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, Universidad Autónoma de Madrid, Psicothema 2006. Vol. 18, nº 3, pp. 572-577

- + Alto Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. 6, 6, 6, 6, 6.
- + Alto Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. 6, 6, 6, 6, 6.
- + Medio Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. 6, 6, 6, 1, 2, 5, 5, 4.
- + Alto Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. 6, 6, 6, 6, 5, 6.
- + Alto Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. 6, 1, 5, 5, 6, 6, 6.
- + Alto Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29. 6, 6, 1, 5, 5, 6.

X: Representación gráfica tabla C



Y: Resultados por dimensión pruebas Ryff 5 y 6

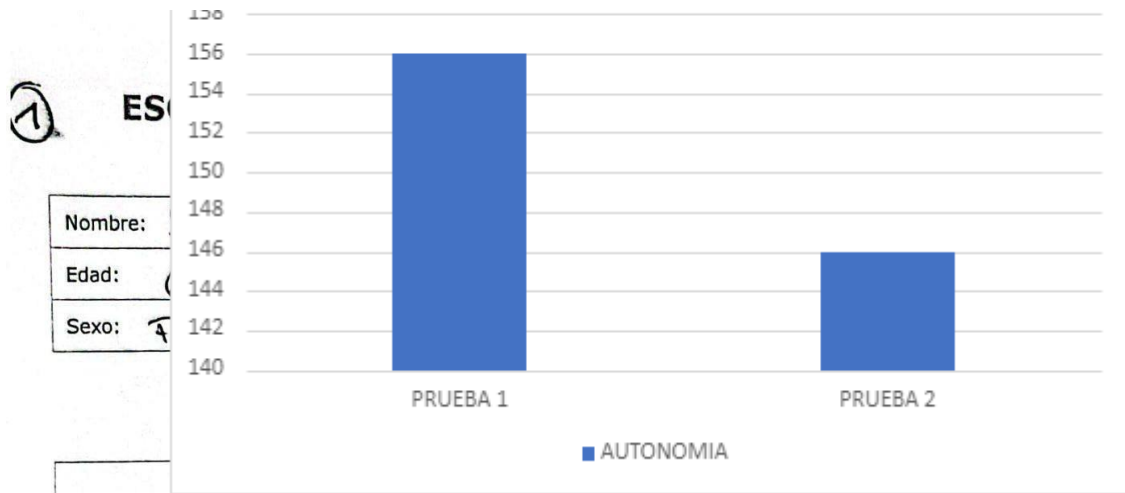
	AUTOACEPTACION	RELACIONES POSITIVAS	AUTONOMIA	DOMINIO DEL ENTORNO	CRECIMIENTO PERSONAL	PROPÓSITO DE VIDA
1	29	35	38	13	36	31
2	36	36	35	35	35	34

BIENESTAR PSICOLÓGICO PRUEBA 1: 182= ELEVADO

BIENESTAR PSICOLÓGICO PRUEBA 2: 211= ELEVADO



SEQ Anexo \\* ALPHABETIC Z: Prueba Ryff 7



Pregunta	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	④	5	6
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	④	5	6
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	①	2	3	4	5	6
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	2	3	4	⑤	6
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	①	2	3	4	5	6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	④	5	6
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	④	5	6
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	5	⑥
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	2	3	4	⑤	6
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	1	2	3	④	5	6
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	④	5	6
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	④	5	6
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	1	②	3	4	5	6
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	④	5	6
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	1	2	3	4	5	⑥
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	5	⑥
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	③	4	5	6
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	⑤	6



## SEQ Anexo \\* ALPHABETIC AA: Prueba Ryff 7

①

19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	⑤	6
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	①	2	3	4	5	6
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	④	5	6
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	1	2	3	4	5	⑥
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5	⑥
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5	⑥
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	2	3	4	5	⑥
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	①	2	3	4	5	6
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4	5	⑥
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	1	2	3	4	5	⑥
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	①	2	3	4	5	6
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	①	2	3	4	5	6
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	⑥
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	④	5	6
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	2	3	4	5	⑥
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	①	2	3	4	5	6
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	1	2	3	4	5	⑥
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	①	2	3	4	5	6
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	⑥
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	⑤	6
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	⑤	6

## Referencias bibliográficas:

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D., (2006) Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, Universidad Autónoma de Madrid, Psicothema 2006. Vol. 18, nº 3, pp. 572-577

Medio 2SAutoaceptación: Ítems 1, 7, ①3, 19, 25, y 31. 4, 4, 5, 5, 1, 6

Medio 2B Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. 3, 1, 4, 6, 6, 4

Medio 2C Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. 1, 2, 2, 4, 1, 4, 1, 6

Medio 2D Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. 6, 4, 6, 1, 6, 5

Medio 2E Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. 6, 1, 6, 6, 1, 6, 5

Medio 2F Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29. 4, 4, 3, 3, 6, 6

7

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA EL MODELO DE CAROL RYFF

Nombre:	AMPARO LOPEÑO GÓMEZ	
Edad:	64	
Sexo:	F	

En cada una de las preguntas siguientes, rodee con un círculo el número que mejor se adecúe a su opinión sobre la importancia del asunto en cuestión.

Pregunta	Escala de importancia					Totalment e de acuerdo
	Totalmente en desacuerdo					
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5	6
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	4	5	6
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	3	4	5	6
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	2	3	4	5	6
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	1	2	3	4	5	6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	5	6
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	4	5	6
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	5	6
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	2	3	4	5	6
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	1	2	3	4	5	6
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4	5	6
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	4	5	6
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	1	2	3	4	5	6
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	5	6
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	1	2	3	4	5	6
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	5	6
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	4	5	6
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	5	6

## SEQ Anexo \\* ALPHABETIC AC: Prueba Ryff 8

②

19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	1	2	3	4	5	6
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	5	6
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	1	2	3	4	5	6
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5	6
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5	6
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	2	3	4	5	6
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	1	2	3	4	5	6
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4	5	6
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	1	2	3	4	5	6
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	1	2	3	4	5	6
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	1	2	3	4	5	6
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	6
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5	6
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	2	3	4	5	6
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	1	2	3	4	5	6
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	1	2	3	4	5	6
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5	6
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	5	6

## Referencias bibliográficas:

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D., (2006) Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, Universidad Autónoma de Madrid, Psicothema 2006. Vol. 18, nº 3, pp. 572-577

- + Medio 26 Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. 4, 5, 2, 6, 3, 6  
 + 24 Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. 4, 4, 3, 3, 6, 4, 6  
 + 17 Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. 2, 1, 1, 6, 1, 9, 1, 2  
 + Alto 31 Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. 3, 4, 6, 6, 6, 6  
 + Alto 40 Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. 6, 6, 4, 6, 6, 6, 6  
 + Alto 32 Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29. 5, 6, 4, 5, 6, 6, 6

SEQ Anexo | \* ALPHABETIC AD: Prueba Amparo

2) A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis ocupaciones

Mucho 0 0 0 ~~0~~ 0 0 Nunca

8) No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito

Me pasa Mucho 0 0 0 ~~0~~ 0 0 Nunca

4) Me preocupa como otra gente evalua las elecciones que he hecho en mi vida

Mucho ~~0~~ 0 0 0 0 Nada. (muy poco)

9) Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mi

Mucho ~~0~~ 0 0 0 0 Poco o Nada

27) Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos

Mucho ~~0~~ 0 0 0 0 Poco o Nada.

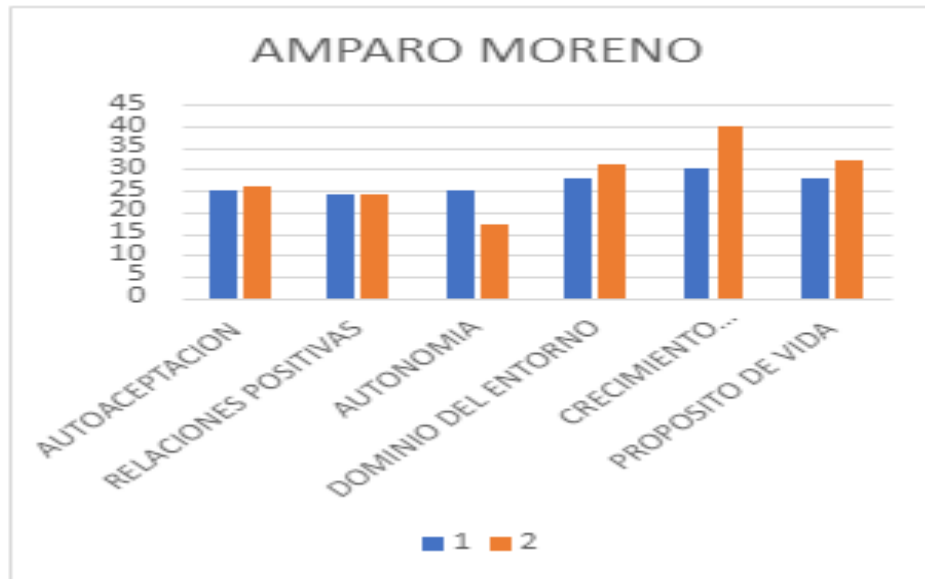
33) A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o familia están en desacuerdo

Mucho 0 ~~0~~ 0 0 0 Poco o nada

20) Me parece que la mayor parte de las personas tiene mas amigos que yo.

SI 0 0 0 0 0 ~~0~~ NO

AE: Representación gráfica tabla D



AF: Resultados por dimensión pruebas Ryff 7 y 8

	AUTOACEPTACION	RELACIONES POSITIVAS	AUTONOMIA	DOMINIO DEL ENTORNO	CRECIMIENTO PERSONAL	PROPÓSITO DE VIDA
1	25	24	25	28	30	28
2	26	24	17	31	40	32

BIENESTAR PSICOLÓGICO PRUEBA 1: 160= ALTO

BIENESTAR PSICOLÓGICO PRUEBA 2: 170= ALTO



①

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA EL MODELO DE CAROL RYFF

Nombre:	Evangelina García O.	
Edad:	58	
Sexo:	F	

En cada una de las preguntas siguientes, rodee con un círculo el número que mejor se adecúe a su opinión sobre la importancia del asunto en cuestión.

Pregunta	Escala de importancia					Totalmente de acuerdo
	Totalmente en desacuerdo					
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	④	5	6
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	②	3	4	5	6
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	③	4	5	6
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	②	3	4	5	6
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	1	2	③	4	5	6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	③	<del>4</del>	5	6
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	④	5	6
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	③	4	5	6
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	②	3	4	5	6
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	1	2	③	4	5	6
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	③	4	5	6
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	④	5	6
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	1	②	3	4	5	6
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	④	5	6
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	1	②	3	4	5	6
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	⑤	6
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	4	⑤	6
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	⑤	6

1

19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	1	2	3	4	5	6
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	5	6
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	1	2	3	4	5	6
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5	6
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5	6
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	2	3	4	5	6
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	1	2	3	4	5	6
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4	5	6
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	1	2	3	4	5	6
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	1	2	3	4	5	6
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	1	2	3	4	5	6
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	6
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5	6
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	2	3	4	5	6
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	1	2	3	4	5	6
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	1	2	3	4	5	6
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5	6
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	5	6

## Referencias bibliográficas:

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D., (2006) Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, Universidad Autónoma de Madrid, Psicothema 2006. Vol. 18, nº 3, pp. 572-577

Medio 26 Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. 4, 4, 5, 5, 2, 6  
 Alto 30 Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. 5, 5, 4, 6, 4, 6  
 Alto 29 Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. 3, 5, 5, 3, 5, 1, 2, 5.  
 Alto 27 Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. 4, 2, 5, 3, 6, 6.  
 Alto 35 Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. 6, 4, 2, 6, 5, 6, 6  
 Bajo 20 Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29. 3, 4, 5, 4, 4.



### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA EL MODELO DE CAROL RYFF

Nombre:	E Langelina Garcia O.	
Edad:	58	
Sexo:	F	

En cada una de las preguntas siguientes, rodee con un círculo el número que mejor se adecúe a su opinión sobre la importancia del asunto en cuestión.

Pregunta	Escala de importancia					Totalmente de acuerdo
	Totalmente en desacuerdo					
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4 <sup>X</sup>	5	6
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	4	5 <sup>X</sup>	6
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	3	4	5 <sup>X</sup>	6
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	2 <sup>X</sup>	3	4	5	6
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	1	2	3 <sup>X</sup>	4	5	6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	5	6 <sup>X</sup>
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	4	5 <sup>X</sup>	6
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	5 <sup>X</sup>	6
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	2 <sup>X</sup>	3	4	5	6
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	1	2	3 <sup>X</sup>	4	5	6
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4	5 <sup>X</sup>	6
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	4	5 <sup>X</sup>	6
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	1	2	3	4 <sup>X</sup>	5	6
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	5	6 <sup>X</sup>
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	1	2	3 <sup>X</sup>	4	5	6
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	5	6 <sup>X</sup>
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	4	5 <sup>X</sup>	6
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	5 <sup>X</sup>	6

②

19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4 X	5 X	6
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	1	2	3	4	5 X	6
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1 X	2	3	4	5	6
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	1 X	2	3	4	5	6
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5 X	6
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5 X	6
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	2	3 X	4	5	6
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	1	2	3	4	5 X	6
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4 X	5	6
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	1	2	3	4	5 X	6
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	1	2	3	4 X	5 X	6
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	1	2 X	3	4	5	6
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	6 X
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5	6 X
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	2	3	4	5 X	6
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	1	2	3	4	5 X	6
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	1	2	3	4	5 X	6
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	1	2	3	4	5	6 X
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	6 X
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5	6 X
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	5	6 X

**Referencias bibliográficas:**

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal R., Blanco, A., Moreno-Ilménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D., (2006) Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, Universidad Autónoma de Madrid, Psicothema 2006. Vol. 18, nº 3, pp. 572-577

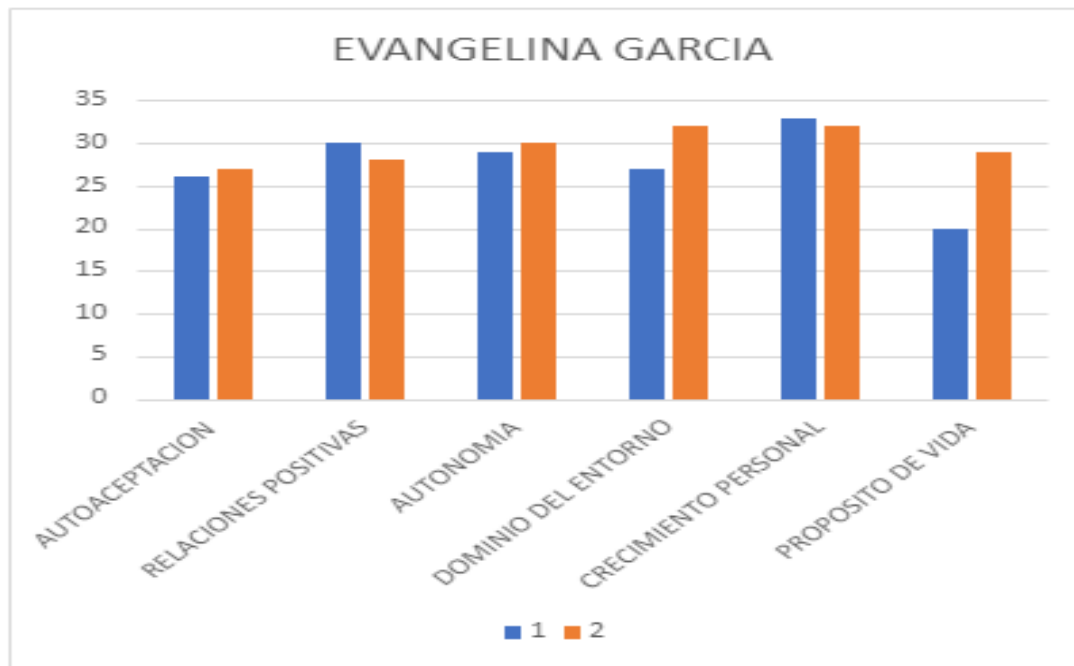
- + Alto 21 Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. 4, 5, 3, 4, 5, 6
- 20 Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. 5, 6, 6, 2, 6.
- Alto 30 Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. 5, 5, 3, 4, 1, 2.
- + Alto 31 Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. 4, 5, 6, 6, 5, 6.
- Alto 32 Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. 5, 2, 2, 5, 6, 6, 6
- + Alto 29 Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29. 6, 5, 5, 5, 5, 3.

SEQ Anexo | \* ALPHABETIC AK: Prueba Ryft

- 2) A menudo me siento solo Porque tengo pocos amigos  
 Mucho 0 0 0 0 0 0 Nunca
- 8) No tengo muchas personas que quieran escucharme  
 cuando necesito Me pasa mucho 0 0 0 0 0 0 Poco/Nunca
- 27) es difícil para mi expresar mis opiniones en  
 asuntos polemicos  
 Mucho 0 0 0 0 0 0 Poco/Nada

evangelina

AL: Representación gráfica tabla E



AM: Resultados por dimensión pruebas Ryff 9 y 10

	AUTOACEPTACION	RELACIONES POSITIVAS	AUTONOMIA	DOMINIO DEL ENTORNO	CRECIMIENTO PERSONAL	PROPÓSITO DE VIDA
1	26	30	29	27	33	20
2	27	28	30	32	32	29

BIENESTAR PSICOLÓGICO PRUEBA 1: 165= ALTO

## BIENESTAR PSICOLÓGICO PRUEBA 2: 178= ELEVADO

*AN: Entrevista 1*

**Entrevista 1****Mujer 1**

Bueno, cuéntenme, hablen libremente. ¿Qué sintieron?

**Mujer 2**

Eh, yo quiero, quiero contar la experiencia de hace 8 días. Eh, fue tan significativo ese ritual que hicimos allí, eh, quemando, eh, sí, eh, yo al final del día decía, Dios mío, pero ¿qué pasó? ¿Tuvo algo que ver algo este, este ritual? Porque justo en el momento en que llegué a la casa, fui capaz de decir no a una propuesta que en otra época no hubiera sido capaz de decir y fue muy curioso también porque por la tarde, Ah bueno, entonces con eso no, yo me sentí bien. En un momento, eh, pues lógico que la otra persona se sintió mal y se retiró y todas esas cosas y yo como que trataba de sentir culpa, pero no, no, yo no quiero. Pues en otra oportunidad yo no, no había sido capaz de decir no. Eh, y por la tarde me fui a un bingo y nos llevaron disque un inspec- instructor de baile, yo nunca había bailado tanto, vean, llegué a la casa. Como que, como que yo no sé, como que quemé toda esa energía con el baile, como que descargué una cantidad de cosas, llegué rendida, yo, yo digo, me descargué, descargué todo eso y de ahí para acá vengo durmiendo la noche completa.

**Mujer 1**

Dios mío.

**Mujer 2**

Yo quería compartir eso porque yo esta mañana, sí, eh tan raro, recuerdan que al principio yo les dije: "no a las 2 de la mañana me despierto, no me vuelvo a dormir, que angustia, aburrida todo eso", entonces no sé si ha sido como, como el recuento de, pues de todo el proceso que hemos hecho, que lo he vivido, pues eh...

**Mujer 1**

de forma consciente.

**Mujer 2**

muy consciente o, No, yo pienso que, si sea más bien producto de eso, ¿cierto?, o los cambios, entonces lo evaluó de una forma positiva.

**Mujer 1**

Qué rico. ¿Qué sentiste que te hizo falta? ¿Qué sentiste de pronto que no te gustara tanto?

**Mujer 2**

Eh, no, que me hace falta, no más. Me gusta seguir viviendo esto cada 8 días, jajaja. Porque es que para mí todo esto es nuevo y, y Pues yo nunca lo había hecho, entonces por eso me gustaría como...

**Mujer 1**

Que fueran más

**Mujer 2**

Si, como más, más.

**Mujer 1**

Ha sido muy rico, yo también...

**Mujer 2**

disfrutar más de, de la experiencia.

**Mujer 1**

Está bien, qué rico, vamos a ver.

**Mujer 3**

Me parece muy bonito lo que dices de la palabra “no”, porque la palabra “no”, muchas veces es la que más éxito y más plenitud te da. Y desde una palabra “no”, mira cómo te lleva a transformarlo en algo tan positivo, Pues sí, el proceso obviamente influye mucho porque a mí también uff, muchísimo, ese día del ritual yo sentí que lo solté, como si hubiera parido algo.

**Mujer 2**

Sí, sí. Mira es lo que les digo, fui capaz de decir no. Y ya, algo tan importante, ¡no! ¿Por qué? y dije ¿por qué? Y coincidió con que ese día pues hubo el el el acontecimiento y no miya vea que trompo baile allá, baile, hasta champeta. Cuando llegué a la casa me dijo mi esposo disque: “Venís como toda despelucada sudando y todo eso” y yo: “Ay sí, pase tan bueno”, jajaja como que me libere de una cantidad de cosas, me sentí liviana.

**Mujer 1**

Tan rico eso que es liberador.

**Mujer 2**

Sí.

**Mujer 1**

bueno, cuéntame ¿tú cómo te sentiste en el taller? que que ¿que sientes? ¿que no te gustó?

También lo puedes decir, está bien.

**Mujer 4**

No, todo me gusto, muy chévere todo, me siento como más livianita, por ejemplo, con lo que hicimos hace 8 días, yo traía un pensamiento....

**Mujer 4**

Para nada.

**Mujer 1**

Sabes que es muy curioso, que el taller a mí también me ha servido.

**Mujer 2**

¡Claro!

**Mujer 3**

¡Claro!

**Mujer 1**

pues pa' mí también ha sido el encuentro con ustedes, con estas mujeres tan tan bellas, ha sido súper valioso, cuando hablamos, cuando nos contamos cosas, como ¡ve! qué rico y qué valioso tener mujeres cerca que tengan experiencia, que quieran vivir experiencias nuevas también como de eso que vamos compartiendo, que se va haciendo como un lazo de te doy, me das, porque no ha sido para nada de una sola dirección, para mí no lo ha sido. Ustedes me enseñan un montón.

**Mujer 3**

¡Claro!

**Mujer 1**

Es muy, muy bello. Yo he disfrutado muchísimo y me siento como tan tranquila, toda que ¡que rico que hicimos esto! sí.



Bueno, Nos veremos entonces dentro de 15 días para entregarles el resultado de las pruebas y les agradezco inmensamente.

**Mujer 4**

Ah bueno, hay algo con la prueba y es que son las mismas, ¿cierto?

**Mujer 1**

Son las mismas pruebas.

**Mujer 4**

Claro, ya la respuesta es totalmente distinta

**Mujer 4**

¡Ay marica! No, yo no había puesto. ¡Ahora sí! y como, como es la fluides para responder. la vez pasada me dio una lidia responderlo porque yo no encontraba las respuestas y hoy fue como... muy chévere.

**Mujer 2**

Eh, María Camila, sería bueno que anotáramos el contacto, sí.

**Mujer 1**

Sería incluso bueno que hiciéramos un grupo. La cosa es que no tenemos como el teléfono de las otras, pues como un grupo de WhatsApp para que nos hablemos, pues de lo que vamos a hacer dentro de 15 días, que traemos. Sería rico

**Mujer 1**

Bueno, haz.

**Mujer 2**

Y quien lo...

**Mujer 1**

Ya lo voy a hacer

**Mujer 2**

quien lo crea, ¿tu?

**Mujer 1**

¡Si!

*AO: Entrevista 2*

**Entrevista 2**

**Mujer 1**

Pues yo me siento, primero que todo, muy feliz de conocerte

**Mujer 2**

Ay, tan linda. Gracias, Igualmente.

**Mujer 1**

Ha sido muy hermosa esta experiencia. Yo les escribí a cada una una retroalimentación. Te la voy a entregar y ya te cuento sobre las pruebas. Si quieres leerla mientras yo califico acá y ya miramos lo de las pruebas.

**Mujer 2**

Ay, hermosa.

**Mujer 1**

Bueno, ahora sí.

**Mujer 2**

hermosa, la guardo como el tesoro.

**Mujer 1**

Bueno, te cuento. En las pruebas que hicimos, igual esto no es como palabra de Dios, pues es simplemente como para hacer un sondeo de cómo nos sentimos. En autoconcepto aumentamos puntaje, cierto, en relaciones positivas nos quedamos igual, está dentro de la media. El autoconcepto está dentro de la media, pero igual aumentó, súper. En autonomía bajó el puntaje. Eso me pareció súper extraño, pero ¿quién sabe? No sé. Pero está bien si lo respondiste con conciencia, también es como la invitación. Me pareció muy extraño porque cuando hablamos la última vez me contaste lo de que habías podido decir no. Entonces como que...

**Mujer 2**

Estoy feliz diciendo no

**Mujer 1**

Por eso me parece extraño, pero igual. O sea, hay momentos donde no, no pasa nada.

**Mujer 2**

Ah bueno

**Mujer 1**

Es algo en lo que de pronto tienes que pensar en ese momento de la vida y está bien. Porque también lo estás trabajando, entonces uno se lo cuestiona. Y yo he visto que lo estás trabajando, que te interesa y que tú te sientes súper empoderada, te lo escribí

**Mujer 2**

Sí, sí, ahí lo ví

**Mujer 1**

Me encanta. En el dominio del entorno aumentamos bastante. Estaba alto, quedó muchísimo más alto.

**Mujer 2**

Ay, ¿cómo así? Pero puede ser por ese no, por ese aprender a decir no.

**Mujer 1**

No, claro. Estás súper bien en dominio del entorno. Antes subiste puntaje. En crecimiento de

personal aumentaste diez puntos. Eso es muchísimo. Lo tenías en la media y lo dejaste en alto.

**Mujer 2**

Uh Qué bien.

**Mujer 1**

En propósito de vida, también aumentaste un montón. Lo tenías alto, pero quedó casi que con el ítem más alto posible.

**Mujer 2**

Qué bueno.

**Mujer 1**

Pues si quieres...

**Mujer 2**

Positivo, muy positivo. Si

**Mujer 1**

Si, pues el resultado fue muy positivo, me he dejado súper contenta. No sé qué me quieras contar tú de cómo te sentiste, de qué fue esta experiencia para ti.

**Mujer 2**

Sí, me pareció muy rica, aunque ya te la había manifestado. Pues nunca había estado como en este tipo de taller, terapia, ¿cómo lo llamamos?

**Mujer 1**

Es un taller.

**Mujer 2**

Es un taller, sí. Pues de esta forma, no. Claro que ya, pues yo digo que a mí me sirvió mucho en todo este tiempo que estuve sola, ocho años sola y yo me mando y eso de ser responsable desde chiquita con todo el mundo y todo y tengo que trabajar para los demás y tengo que hacer lo que los demás necesitan y todo eso. En estos momentos yo me siento feliz porque precisamente al quedarme sola ya soy yo, no quiero volver a tener responsabilidades con nadie. Sí.

**Mujer 1**

Ha sido super hermoso eso.

**Mujer 2**

Claro, yo me siento feliz con eso.

**Mujer 1**

Pues con que tú nos hayas compartido tu experiencia, eso ha sido enriquecedor para

absolutamente todas. Y me incluyo, que yo también hice las pruebas y para mí esto aumentó un montón en mi propia vida, en un montón de cosas que yo tenía también, porque también me mueve. También me moví con ustedes.

**Mujer 2**

Qué bien, si

**Mujer 1**

O sea, no es como que yo por allá y usted... No, ha sido un proceso muy donde vamos juntas y tu experiencia particularmente me llenó mucho a mí, yo siento que nos llenó mucho a todas, de verdad.

**Mujer 2**

Sí, que sea para algo bueno pues, que sea positivo. Entonces, mira, yo me siento ya como más segura, si, que esta soy yo, esto es lo que quiero y ya sé que es lo que no quiero. Entonces, como sé que es lo que no quiero, ya aprendí a decir no. Entonces estoy feliz diciéndole no, a lo que no quiero.

**Mujer 1**

Buenas. Hola, ¿cómo estás?

**Mujer 2**

¿Cómo te va? Bienvenida.

**Mujer 3**

No dijeron que era lo que íbamos a traer.

**Mujer 1**

Nosotros trajimos ahí cositas.

**Mujer 3**

Si

**Mujer 2**

En seguida compartimos.

**Mujer 1**

En seguida compartimos.

**Mujer 4**

Todavía está tiempo.

**Mujer 2**

Me están haciendo el examen final. Ahorita lo hacen a usted.

**Mujer 3**



Ay, mi hija, yo no quiero nada de nada.

**Mujer 1**

Amparo, no, me siento agradecida contigo.

**Mujer 2**

Y yo, es más, qué rico seguir, qué rico pues como tener nuevas experiencias de esto. Pues me encantaría para que me tengas en cuenta cuando vayas a hacer algo, guarda mi teléfono, yo guardo el tuyo y pues me encantaría.

**Mujer 1**

A mí también, ahí tengo igual el grupo y voy a mirar en la biblioteca si podemos continuar como con más tallercitos, porque ha sido muy, muy lindo, pues para mí también ha sido hermoso, muy gratificante.

**Mujer 2**

¿Ya has hecho varios de estos?

**Mujer 1**

Este, así con pruebas y todo, es el primero, pero yo he hecho muchos talleres de este tipo y yo sentía, pero es que esto es muy bueno para la gente, yo quiero como, como ordenarlo, ponerlo en un trabajo y que la gente vea que este tipo de acciones sí nos cambian, porque a veces están todos como mirando el número y es como, ¿y la persona? Entonces yo siento que acá es

la persona y que como sociedad nos hace falta que nos miren así. Es eso

**Mujer 2**

Muy rico, sí, es conclusión. Y sí quiero, quisiera volver a compartir contigo, que me participes de los talleres, de las actividades que vayas a hacer. Me encantó.

**Mujer 1**

A mí también. Ay, Amparo, mil gracias. Yo creo.

**Mujer 2**

Que eso es crecimiento. Nos merecemos un abrazo. Gracias. Muy lindo. Tú te quedas con esta.

**Mujer 1**

Si, Esta la necesito.

**Mujer 2**

Y está muy lindo lo que me escribiste. precioso

**Mujer 1**

Gracias. Esto es tuyo y bueno.

**Mujer 2**

Eso. ¿No lo necesitas?

**Mujer 1**

No, ya no. Mentiras, ahorita sí para...

**Mujer 2**

Ahorita me lo devuelves, eso, listo hija. entonces, ¿qué pase?

**Mujer 1**

Gisel.

**Mujer 3**

Ay, ay, ay. En cara. En cara a la realidad.

**Mujer 1**

Mi hermosura, bueno. Antes de entregarte las pruebas, te hice como una retroalimentación. Y bueno, me gustaría que me cuentes ¿cómo te sentiste? Sí, ¿cómo te sentiste? ¿Qué significó esto para tí? Si sentiste que... ¿Qué?

**Mujer 3**

Más bien. Que tengo más salud mental, parece, total. Sí, estoy mucho más tranquila. Estoy muy atenta. Muy a, se me fue la palabra. Empecé a ver colorcitos otra vez. Bella, en las relaciones, O sea, todo esto que me dices acá, siento que fortalecí mucho eso. Tengo más claro mi propósito de vida, tengo más facilidad para observar qué es lo que no me está sirviendo, qué

es lo que tengo que soltar y también yo creo que me falta un poquito ser más arriesgada en soltar, pero eso va llegando, va a su momento también.

### **Mujer 1**

Yo siento que ha sido muy hermoso porque tú has propiciado muchas de las conversaciones que hemos tenido. Pues en el grupo. Y eso para todos ha sido muy valioso, como también nos pasó mucho con Amparo y con su experiencia que nos llenó un montón. Y ese espacio como para soltarnos, para hablar, para meditar, para hacer ritual. Siento que fuiste como una parte muy importante, como un pilar para que todas también funcionáramos, porque en los grupos hay sinergias y hay esa necesidad de ciertos personajes. Y siento que cumpliste un papel muy importante.

### **Mujer 3**

Ay tan bella

### **Mujer 1**

Y gracias. Bueno, a las pruebas. Empezaste con una auto aceptación en 29, que estaba alta, y terminaste con una auto aceptación en 36, o sea, mucho más alta. Pues más alta de la media, hay una tabla donde uno dice está bajo, medio o alto. No es qué yo me lo inventé. Ojalá. Estaría, mejor dicho. En relaciones positivas, aumentaste un punto, lo tenías alto, lo dejaste más alto. En autonomía, teníamos... la autonomía fue lo que te dije que me sorprendió, porque bajó. Bajo estaba en 38 y quedó en 35, en 38 estaba alta, en 35 está en la media. Pero este tipo de cosas son muy interesantes también, porque es como cuando te empiezas a cuestionar

también, empiezas a ver que hay cosas que mejorar. Muchas veces uno cree que están ahí y las observa y es como, ve, no estaban tan ahí.

**Mujer 3**

No, y a veces lo veo desde el ego. Entonces, yo me siento, mi mente ... siente que no necesita de nadie más. Y ahora, identifique que sí. Entonces, no hay tanto y la autonomía debe también tener un nivel de permisión de las otras personas que también actúen, que también hacen estas inercias para uno poder decidir. O sea, no solo se puede pensar en uno.

**Mujer 1**

parece, eso me parece super hermoso lo que me estás diciendo, que tiene todo el sentido del mundo. Es como reconocernos también con los otros. Bueno, en dominio del entorno lo tenías bajo, estaba en 13, subió a 35, lo tienes alto.

**Mujer 3**

Súper bien.

**Mujer 1**

En crecimiento personal, tenías 36, quedaste con 35, pero igual lo tenías alto y sigue alto, pues es solo como un punto, pero rico porque yo siento que tú lo has vivenciado más también, como desde lo que viste, como que juepucha, sí, este es mi propósito, porque yo sé que te cuestionas mucho sobre eso y como que sí hay más seguridad. Pues no sé. En propósito de vida lo tenías 31, lo tenías alto y lo dejaste en 34, más alto.

**Mujer 3**

Qué rico.

**Mujer 1**

Entonces, nada, tienes pues como, en realidad, el aumento mayor fue como en dominio del entorno, que fue sorprendente. Pero el resto todo quedó... Pues siento como pues tampoco quedó, porque nada es permanente. Puede ser más, mucho más. Eso es un movimiento que es constante. Pero siento que sí, que entró esta sinergia y todo lo demás como que se movió. Muchas cosas bonitas que todas hicimos como un salto, incluyéndome.

**Mujer 3**

Qué bueno. Excelente. Mero equipo, ¿no? Se hizo con estas chicas.

**Mujer 1**

Fue hermoso. Ha sido hermoso. Ellas quieren seguir.

**Mujer 3**

Sí, ellas no quieren terminar.

**Mujer 1**

Bueno. Hermosa, llámame a evangelina.

**Mujer 3**

¿y me la vas a entregar?

**Mujer 1**

No, esa la tengo que meter en mi trabajo de grado, lo siento. Pero la puedes ver, si quieres tomarle foto, le puedes tomar foto.

**Mujer 3**

No, yo creo que con esto.

**Mujer 1**

Gracias, hermosa.

**Mujer 3**

Ay, perdón...

**Mujer 4**

hola

**Mujer 1**

Hola, ¿cómo estás?

**Mujer 4**

Bien, gracias a Dios.

**Mujer 1**

Bueno, antes que cualquier cosa, me gustaría que me volvieras a responder estas tres preguntas. Si tienes las gafas.

**Mujer 4**

yo leo así

**Mujer 1**

¿Sí? Ah bueno. ¿Sí entiendes los punticos? Pues si es mucho el primero y si es nunca el último. O muy poco, pues.

**Mujer 4**

Espere, yo me pongo esas benditas gafas que veo como...

**Mujer 1**

Como borroso.

**Mujer 4**

Como me concentro mejor. No, yo no veo borroso, yo no, que es que como que me canso más

**Mujer 1**



Yo también he tenido unas cosas con esas gafas, Dios mío.

**Mujer 4**

No, no puedes.

**Mujer 1**

yo no me las pongo y me canso un montón de los ojos, pero me las pongo y ya al final del día tengo los ojos que no me dan más. Tan charro.

**Mujer 4**

Dicen que eso le agota a uno disque más la vista. ¿Entonces qué fue lo que me dijo? ¿sí que?

**Mujer 1**

vuelves a responder, dice, A menudo me siento sola porque tengo pocos amigos íntimos, ¿cierto? Entonces, si tú a menudo te sientes sola, o sea, sí, me siento muy sola, mucho. O no, casi no me siento sola, entonces pones en uno de los circulitos, qué tanto, como si fuera mucho, sería este.

**Mujer 4**

Si es nunca, acá.

**Mujer 1**

Ajá, eso. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito. Cuando necesito. Me pasa mucho, sería el primer circulito. Me pasa poco, sería el último o alguno de la mitad

**Mujer 4**

La verdad es que, qué le digo...

**Mujer 1**

No sé.

**Mujer 4**

Yo como que hablo conmigo misma, yo soy la misma que me escucho. Yo casi no, pues, como que lo que me pasa no lo exteriorizo.

**Mujer 1**

¿y te gustaría hacerlo o no te hace falta?

**Mujer 4**

No.

**Mujer 1**

Bueno, entonces no te pasa. Te pasa poco

**Mujer 4**

lo dejo acá.

**Mujer 1**

Y la última. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos polémicos. O sea, sí sería mucho, sí muy difícil o poco o más o menos, en la mitad.

**Mujer 3**

Digamos que más o menos, porque yo más bien soy lengüisuelta en esos aspectos. Como que pego más de ir soltando las cosas, a veces me tengo que contener, por no decir.

**Mujer 1**

Bueno, yo te escribí una retroalimentación. Voy a aquí a organizar una cosita que yo siento, pues sentí como que de pronto no habían entendido bien estas preguntas porque son raras. Entonces quería repetirlas.

**Mujer 4**

tan linda, muchas gracias.

**Mujer 1**

Bueno, es que esto era lo que me suponía, porque, espera que yo califico acá una cosita y ya te cuento.

**Mujer 1**

Eso fue lo que me imaginé, así que no había sido muy claro. Este era el 2 más 28, 30. Listo.

Bueno, quiero que primero me cuentes cómo te sentiste, cómo te pareció el taller, pues como lo que me quieras decir de eso.

**Mujer 4**

No, súper buena. O sea, no es... ¿Cómo te digo? A mí por acá me entran las cosas y por acá me salen. O sea, no he retenido mucho, pero sí he como podido afianzar algunas cosas, aunque como que las sabía, pero como que las he podido afianzar más. He estado tratando como de... O sea, yo he sido una persona que las cosas no me importan un carajo, entonces estoy tratando como que darle más, ¿cómo te digo? más fuerza a las cosas, como para poderlas hacer, como para que no me pasen así de resbalón, que luego mucho, porque es que, no las hago, pero no me siento bien porque no las hago. Entonces, en el ejercicio que hicimos ese de como que lo queríamos quitar o eso así.

**Mujer 1**

En el ritual.

**Mujer 4**

Eso, entonces yo dije, por ejemplo, como que lo de la prosti... prosca... ¿Cómo se dice?

**Mujer 1**

Procrastinación.

**Mujer 4**

Eso es una cosa que yo siempre la he tenido ahí latente, latente, entonces he estado tratando como de quitar eso. Y pues sí, muchas cositas. En general, me gustó mucho.

**Mujer 1**

Qué rico, me alegra muchísimo. A mí me gustó mucho tenerte en el taller y siento que cuando llegaste eras como más tímida, como un poquito más aparte. Y ya las últimas clases como tan tierna, como tan accesible. Eso fue muy bonito para mí.

**Mujer 4**

Pues sí, es que uno... Pues como que uno no... pues la verdad es que yo prácticamente me he mantenido sola. Entonces, como que las cosas me pasan. Entonces, no he tenido pues así, aunque sí hay personas que son muy afectivas, pero yo trato es como, como de tenerlas por allá retiraditas, O sea, no rechazarlas, pero como que tanto apapacho como que no me gusta mucho. Entonces, pero bueno ahí...

**Mujer 1**

Fue extraño que nos tocáramos tanto en el taller.

**Mujer 4**

Sí, sí. Entonces uno como que va soltando ahí.

**Mujer 1**

Pues rico. Es un rato, pero también después de que uno lo vive, siento yo como que, como que lo suaviza, como que ve, no era tan terrible.

**Mujer 4**

Ajá. Sí, porque es que de verdad que siempre, o sea, de niña prácticamente sola. En la juventud, pues todo el tiempo prácticamente lo he pasado, así como muy sola, si he tenido muchas personas, así como que yo sienta que me quieren o que yo también tengo, cierto, pues afecto por ellos, pero no pues así de estar uno con tanto toque.

**Mujer 1**

Bueno, te voy a contar sobre tus pruebas. No te las puedo entregar porque las necesito meter en mi trabajo de grados, pero te las voy a mostrar. Esta es la primera prueba, esta es la segunda. Empezamos con una auto aceptación en 26 puntos, terminaste en 27, que no es mucha la diferencia, pero empezaste en la media y terminaste en alto. O sea, tienes a una auto aceptación alta, pues eso dicen las pruebas. Igual esto es como un censo, pues, para tener una idea. Sí. Pero maravilloso. En relaciones positivas, empezaste las relaciones positivas altas. Igual eso bajó dos punticos, pero igual sigues con relaciones positivas altas en el test. La autonomía, empezaste en 29, terminamos en 30, igual alta. O sea, es más alto de la media de lo normal. Dominio del entorno, también lo tenías alto y siguió, de hecho, más alto, subió el puntaje. Crecimiento personal, lo mismo, tenías 32 puntos, acá hay... Tenías 35, no, este bajó en crecimiento personal, pero también uno se va preguntando cosas y eso puede pasar. Y en

propósito de vida, empezaste con un puntaje muy bajo de 20 y terminaste en alto con 29, que eso fue mucha la diferencia fue así como muy, muy contundente de, sí, eso fue muy contundente. Entonces, pues no es como que le vaya a uno bien o que le vaya a uno mal, pero sí observar que hay mejoras, que hay movimiento, que no se queda uno estancado, porque también cuando uno se empieza a preguntar por esas cosas las, las mueve. Entonces, me alegra mucho como que hayas estado y ver que sí, que algo sí movió en ti.

**Mujer 4**

Ve, ¿le puedo tomar una foto? Voy a quedar uno con ellas porque siempre es bueno

**Mujer 1**

Claro, claro que le puedes tomar una foto. Mira, acá están los resultados.

**Mujer 4**

Sí de verdad que muy bien por eso. Pero a todo.

**Mujer 1**

Dale. Sí, ¿se ve borroso o no?

**Mujer 4**

No, quedo perfecto.

**Mujer 1**

Igual la idea es como simplemente sondear qué nos movió, si nos movió. ¿cierto? pero sí me sentí muy contenta de que estuviéramos como juntas en esto todas, todas, pues como las experiencias de cada una fueron super valiosas, fueron super bonitas. Escucharnos, que el taller no fue como que lo di yo, sino que lo dimos todas en última.

**Mujer 4**

si, este, aprendemos todas de todo. Es que es como que, en todo, yo creo, porque uno siempre quiere transmitir algo y mentiras que resulta recibiendo más.

**Mujer 1**

Cierto que sí. Yo también me hice las pruebas al principio y al final. Y, por ejemplo, en Propósito de vida aumentó un montón y pues casi todos los ítems. Entonces, como que qué bonito uno estar en estos espacios y no solo como que es que yo vengo aquí a mover gente o hacer... No, yo también.

**Mujer 4**

Sí, es que uno siempre... Mejor dicho, uno toda la vida aprende, siempre.

**Mujer 1**

Y esa humildad de que, es que yo, pues estas mujeres con toda esta experiencia de vida también vienen a enseñarme tanto. Es muy hermoso, ha sido muy hermoso. Bueno, vamos a compartir. Ya, terminamos con esto. Con lo académico, ya vámonos. Qué rico. De hecho, les escribí con...