

EFFECTOS DE LA FOTOGRAFÍA COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA EN LA PERCEPCIÓN DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE NUEVO LEÓN

EFFECTS OF PHOTOGRAPHY AS A THERAPEUTIC TOOL ON THE PERCEPTION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN STUDENTS FROM A PRIVATE UNIVERSITY IN NUEVO LEÓN

Lizzette Hernández Núñez¹, Lilian Yolanda Rojas Gross², Alan Flores Sánchez³,
 Nathalie Martínez Díaz⁴, Deborah Esther Torres Salinas⁵

Recibido: 10 de junio de 2025; Revisado: 27 de agosto de 2025; Aceptado: 31 de octubre de 2025

Para citar este artículo:

Hernández Núñez, L., Rojas Gross, L. Y., Flores Sánchez, A., Martínez Díaz, N. y Torres Salinas, D. E. (2025). Efectos de la fotografía como herramienta terapéutica en la percepción de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Nuevo León. *PsicoSophia*, 7(1), 22–32. <https://doi.org/10.37354/rpsiso.2025.7.1.053>

RESUMEN

El bienestar psicológico es un componente esencial para el rendimiento académico y personal de los estudiantes universitarios, ya que contribuye a reducir niveles de estrés, ansiedad y depresión. No obstante, las demandas académicas, sociales y familiares propias de esta etapa pueden afectar negativamente su equilibrio emocional. La fotografía terapéutica ha sido propuesta como una herramienta creativa que facilita la expresión emocional, el autoconocimiento y la reflexión. El objetivo de este estudio fue analizar los cambios en la percepción del bienestar psicológico antes y después de una intervención basada en fotografía terapéutica. Se aplicó una prueba t de muestras emparejadas a fin de identificar diferencias significativas entre ambos momentos de medición. Los resultados mostraron un aumento leve en la media del bienestar posterior a la intervención; sin embargo, esta diferencia no fue estadísticamente significativa ($t = -1.143$, $p = .267$). Aun así, los participantes reportaron una experiencia subjetivamente positiva, destacando que el proceso creativo y la elaboración del collage final favorecieron la introspección y la comprensión de aspectos personales relevantes. Aunque los datos cuantitativos no evidenciaron cambios significativos, se identificó una tendencia positiva en el bienestar y una valoración favorable de la intervención. Estos hallazgos sugieren que la fotografía terapéutica puede ser

¹Lizzette Hernández Núñez, Catedrático de la Facultad de Psicología, Universidad de Monterrey, Nuevo León, México lizzette.hernandez@um.edu.mx

²Lilian Yolanda Rojas Gross, Catedrática de la Escuela de Arte y Comunicación, Universidad de Monterrey, Nuevo León, México, rojasgross@um.edu.mx

³Alan Flores Sánchez, estudiantes de la Licenciatura en Psicología Clínica, Facultad de Psicología, Universidad de Monterrey, Nuevo León, México, 1220212@alumno.um.edu.mx

⁴Nathalie Martínez Díaz, estudiantes de la Licenciatura en Psicología Clínica, Facultad de Psicología, Universidad de Monterrey, Nuevo León, México, 1180678fapsi@gmail.com

⁵Deborah Esther Torres Salinas, estudiantes de la Licenciatura en Psicología Educativa, Facultad de Psicología, Universidad de Monterrey, Nuevo León, México, 1070724@alumno.um.edu.mx

una herramienta accesible y significativa para promover la autoexploración emocional. Se recomienda realizar futuras investigaciones con muestras más amplias, mayor número de sesiones y un enfoque complementario cualitativo.

Palabras clave: bienestar psicológico, estudiantes universitarios, fotografía terapéutica

ABSTRACT

Psychological well-being is an essential component of university students' academic and personal performance, as it helps to reduce levels of stress, anxiety and depression. However, the academic, social and family demands of this stage can negatively affect their emotional balance. Therapeutic photography has been proposed as a creative tool that facilitates emotional expression, self-knowledge and reflection. The objective of this study was to analyze changes in the perception of psychological well-being before and after a therapeutic photography intervention. A t-test of matched samples was applied in order to identify significant differences between the two measurement times. The results showed a slight increase in mean post-intervention well-being; however, this difference was not statistically significant ($t = -1,143$, $p = .267$). Even so, the participants reported a subjectively positive experience, highlighting that the creative process and the elaboration of the final collage favored introspection and understanding of relevant personal aspects. Although the quantitative data did not show significant changes, a positive trend in well-being and a favourable assessment of the intervention were identified. These findings suggest that therapeutic photography may be an accessible and meaningful tool to promote emotional self-exploration. Future research with larger samples, more sessions and a complementary qualitative approach is recommended.

Keywords: psychological well-being, university students, therapeutic photography

Introducción

En la actualidad, se reconoce que el bienestar psicológico es un factor determinante en el rendimiento académico y personal de los estudiantes, ya que niveles altos de bienestar impactan positivamente en la reducción de estrés, ansiedad y depresión, así como en el aprendizaje y otros indicadores académicos (Vences-Camacho, et al., 2023). Sin embargo, los estudios indican que alumnos universitarios de primer año podrían presentar niveles bajos de bienestar, lo que repercute en su adaptación académica. De acuerdo con Ryff y Keyes (1995), el bienestar psicológico se define no solo por la realización de actividades placenteras, sino por el grado de satisfacción de los individuos en torno a sus valores personales. En este contexto, el arte ha sido históricamente una forma de expresión y comunicación de experiencias y valores profundos, encontrándose en diversas sociedades como pintura, música, poesía y danza. La fotografía terapéutica, por su parte, se presenta como una forma de autoconocimiento que podría tener un impacto positivo en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios al ofrecer un medio para procesar sus emociones y afrontar los desafíos propios de esta etapa.

El arte se reconoce como una herramienta poderosa para la expresión y comunicación de emociones, ideas y valores culturales. A lo largo de la historia, ha servido como un medio para canalizar sentimientos profundos y establecer conexiones significativas con los demás. Según Parrales y Villagómez (2022), la necesidad de expresión ha sido una constante en la naturaleza humana. En este sentido, las manifestaciones artísticas actúan como vehículos de comunicación que transmiten experiencias humanas de manera creativa, enriqueciendo tanto al creador como al espectador. De este modo, el arte se convierte en un recurso terapéutico y reflexivo.

Entre las diversas formas de arte, la fotografía destaca no solo por su capacidad expresiva, sino también por su potencial terapéutico. Como señala Java Balanovsky (2024), la fotografía terapéutica permite a las personas explorar imágenes significativas que, al ser analizadas y resignificadas, contribuyen a aliviar emociones negativas como la angustia y la ansiedad. En un mundo donde la saturación de imágenes a través de las redes sociales puede llevar al olvido de muchas de ellas, esta práctica propone rescatar aquellas que tienen un impacto emocional importante, utilizando la fotografía como un medio para fomentar el bienestar psicológico.

Además, la relación entre arte y salud mental ha sido ampliamente estudiada desde una perspectiva neurocognitiva. Guerreiro et. al. (2022) plantean que la plasticidad neuronal asociada a las artes ha sido un campo de interés en la neurociencia, ya que disciplinas como la música, la danza y las artes visuales activan múltiples regiones cerebrales y pueden moldear los circuitos neuronales y la cognición a través de la práctica continua. Además, las expresiones artísticas integran aspectos cognitivos y sociales, lo que contribuye al bienestar emocional y psicológico. En este contexto, la fotografía terapéutica se presenta como una estrategia innovadora para reducir el estrés y fomentar el desarrollo personal mediante la creatividad.

Este estudio tiene como objetivo analizar los efectos de la fotografía como herramienta terapéutica en la percepción de bienestar psicológico en estudiantes universitarios, un grupo que enfrenta retos emocionales significativos durante su formación académica. Al centrar la atención en el uso de la fotografía como una herramienta terapéutica, se busca aportar evidencia sobre su impacto en la mejora de la salud mental y el fortalecimiento del bienestar emocional en este contexto.

Metodología

Esta investigación es cuantitativa, cuasi-experimental, descriptiva y comparativa. La población estuvo conformada por estudiantes de licenciatura de la Universidad de Morelos, en Morelia, México, con una muestra de 44 participantes de ambos sexos de entre 18 y 24 años de diferentes licenciaturas en una Universidad del norte de México. Se analizaron datos numéricos mediante cuestionarios, observando los efectos de una intervención sin asignación aleatoria. Además, se describieron las variables y se compararon los resultados entre grupos. Para el análisis estadístico se utilizó el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), a fin de procesar los datos y obtener medidas comparativas entre los grupos.

Instrumentos

La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión corta de 18 ítems) ha mostrado una consistencia interna adecuada, con un alfa general cercano a .88 (Lee et al., 2019). Los valores de sus dimensiones suelen ubicarse en rangos aceptables: Autoaceptación (.85–.93), Relaciones positivas (.79–.91), Autonomía (.57–.72), Dominio del entorno (.81–.90), Propósito en la vida (.70–.90) y Crecimiento personal (.76–.87) (Díaz et al., 2006; García et al., 2023; Tibubos et al., 2025). Estudios recientes en distintos contextos culturales (Taiwán, Suecia, Alemania y población juvenil musulmana) respaldan la validez y confiabilidad de esta versión abreviada, confirmando que mide consistentemente las seis dimensiones propuestas por Ryff (Akhtar et al., 2023).

En cuanto a su validez, diversos estudios han confirmado la validez del constructo de la escala, mostrando una adecuada estructura factorial que respalda las seis dimensiones del bienestar psicológico propuestas por Ryff. Asimismo, investigaciones previas en población universitaria mexicana han reportado propiedades psicométricas satisfactorias, lo que apoya su uso en este contexto.

Basado en su modelo teórico de bienestar, esta escala mide seis dimensiones clave que, en conjunto, reflejan el desarrollo y la satisfacción personal del individuo. Las dimensiones evaluadas por esta escala son:

1. Autoaceptación (3 ítems): La capacidad de aceptar y tener una actitud positiva hacia uno mismo, incluyendo tanto fortalezas como debilidades.
2. Relaciones positivas con otros (3 ítems): La capacidad para establecer y mantener relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con otras personas.
3. Autonomía (3 ítems): La capacidad de ser independiente, de tomar decisiones personales y de resistir la presión social.
4. Dominio del entorno (3 ítems): La habilidad para manejar eficazmente las demandas de la vida diaria y crear un ambiente favorable para sí mismo.
5. Crecimiento personal (3 ítems): El deseo de mejorar, aprender y desarrollarse continuamente.
6. Propósito en la vida (3 ítems): Tener metas claras y un sentido de dirección que otorgan significado a la vida.

Además, se aplicó un cuestionario sociodemográfico diseñado para la investigación, que permitió obtener información sobre edad, sexo y programa académico de los participantes, con el fin de describir las características de la muestra y contextualizar los resultados.

Los ítems se responden en una escala Likert de 1 a 6, donde cada número representa el grado de acuerdo o desacuerdo del participante con afirmaciones como “En general, me siento satisfecho conmigo mismo” o “Mantengo relaciones cercanas con otras personas que me brindan apoyo”. 1: Totalmente en desacuerdo, 2: En desacuerdo, 3: Ligeramente en desacuerdo, 4: Ligeramente de acuerdo, 5: De acuerdo, 6: Totalmente de acuerdo.

Cada una de las seis dimensiones se calcula sumando los puntajes de los tres ítems correspondientes. Las puntuaciones de cada dimensión permiten identificar áreas de fortaleza o posibles áreas de mejora en el bienestar psicológico del individuo. Al sumar los puntajes de todas las dimensiones, se puede obtener una puntuación global de bienestar psicológico.

Procedimiento

El proceso de recolección de datos fue llevado a cabo por los investigadores en un aula de la Facultad de Psicología. Este se realizó de la siguiente manera:

Se hizo una invitación a estudiantes universitarios de una universidad privada en Montemorelos, Nuevo León, con el fin de reunir a 60 alumnos para participar en la investigación durante el año 2025. Los criterios de inclusión consideraron a estudiantes matriculados en dicha institución. Se establecieron como criterios de exclusión a los estudiantes con diagnóstico de trastorno depresivo, de ansiedad u otros trastornos que afectan el estado de ánimo; aquellos que estuvieran en tratamiento psicofarmacológico con antidepresivos, ansiolíticos, hipnóticos o sedantes; quienes no firmaran el consentimiento informado, así como los que tuvieran experiencia en fotografía profesional.

Se aplicaron los instrumentos a los alumnos que cumplían con los criterios de inclusión. Se les solicitó la firma del consentimiento informado, otorgándoles información detallada sobre los instrumentos, las sesiones y la importancia de este tipo de estudio tanto para la comunidad universitaria como para ellos a nivel individual.

Posteriormente, se aplicó la prueba de bienestar psicológico de Ryff con la intención de identificar el nivel de bienestar previo al inicio de las sesiones. Esta prueba fue administrada mediante un formulario de Google, en el cual se incluyeron también preguntas adicionales para recopilar datos demográficos. Asimismo, se incorporaron dos preguntas específicas para identificar y excluir a aquellos participantes que presentaran un diagnóstico de enfermedad mental o que se encontraran en tratamiento con psicofármacos.

Los estudiantes fueron divididos en dos grupos: un grupo experimental y un grupo control. El grupo experimental participó en tres sesiones de fotografía como herramienta terapéutica, mientras que el grupo control no recibió ninguna intervención. A ambos grupos se les aplicó la prueba de bienestar psicológico de Ryff en dos momentos: antes y después del periodo de intervención.

La intervención se estructuró en tres sesiones de fotografía como herramienta terapéutica, realizadas en un periodo de tres semanas (una sesión por semana). Todas las actividades fueron dirigidas por un profesor y un estudiante colaborador capacitado, quienes guiaron el proceso y moderaron los espacios de reflexión individual y grupal.

1. Primera sesión: Una semana antes, los participantes recibieron la consigna de tomar tres fotografías de su habitación y seleccionar una para ser impresa por el equipo de investigación. Durante la sesión, se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff como línea de base, seguida de una cápsula informativa sobre fotografía terapéutica y su relación con el bienestar psicológico. Posteriormente, cada

participante trabajó con su fotografía impresa en un ejercicio de autoexploración, reflexionando sobre los pensamientos y emociones que surgieron al observar la imagen. En un espacio grupal, compartieron sus experiencias, favoreciendo la expresión emocional y el diálogo empático. Como tarea, se les indicó capturar tres fotografías de otros espacios de su hogar, distintos a la habitación, y elegir una para ser analizada en la siguiente sesión.

2. Segunda sesión: Los participantes trabajaron con una fotografía tomada en un entorno natural. Se inició con un ejercicio de introspección individual, orientado a identificar sensaciones, recuerdos o significados personales asociados a la naturaleza representada en la imagen. Posteriormente, se generó un espacio grupal de intercambio, en el cual compartieron sus experiencias respecto al proceso de captura y reflexionaron sobre cómo la conexión con la naturaleza influyó en su estado emocional y creativo. Esta dinámica permitió explorar la relación entre el entorno natural y el bienestar psicológico, resaltando la importancia de la contemplación, el contacto con la naturaleza y la expresión visual como recursos de autoconocimiento y sanación emocional.

3. Tercera sesión: El proceso concluyó con la elaboración de un collage terapéutico integrando las fotografías trabajadas en sesiones previas, junto con materiales como recortes de revistas, papeles de colores y texturas, y otros elementos significativos aportados por los participantes. El collage funcionó como representación simbólica de su trayectoria emocional y personal a lo largo de la intervención, favoreciendo la integración de experiencias y aprendizajes. Finalmente, se aplicó nuevamente la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, con el propósito de evaluar los cambios en las dimensiones del bienestar psicológico tras la intervención.

La confidencialidad de la información recabada fue estrictamente resguardada, asegurando el anonimato de los participantes y restringiendo el acceso únicamente a los investigadores responsables del estudio.

Cada sesión del taller de fotografía como terapia tuvo una duración aproximada de una hora y media, y se realizó una sesión por semana durante tres semanas consecutivas.

Se indicó a los alumnos que, si en algún momento decidían no continuar en el estudio o no deseaban responder alguna pregunta por incomodidad, podían retirarse libremente de la actividad. Finalmente, los resultados de las pruebas fueron resguardados por los investigadores y por la directora del Centro de Investigación Psicológica (CIP).

Resultados

La muestra total del estudio estuvo compuesta por 44 estudiantes universitarios (figura 1), de los cuales 23 fueron mujeres (52.3%) y 21 hombres (47.7%). Los participantes se dividieron en dos grupos: grupo control (n=23) y grupo experimental (n=21). Como se muestra en la figura 2, en el grupo control participaron 11 mujeres (47.8%) y 12 hombres (52.2%), mientras que el grupo experimental estuvo conformado por 12 mujeres (57.1%) y 9 hombres (42.9%). Los estadísticos descriptivos pre y post intervención para cada dimensión del bienestar psicológico se presentan en la Tabla 1. En ella, se

observa que tanto el grupo control como el grupo experimental muestran variaciones en las medias de las dimensiones evaluadas.

Figura 1

Distribución de la muestra total según el sexo

Distribución por sexo de la muestra total (N=44)

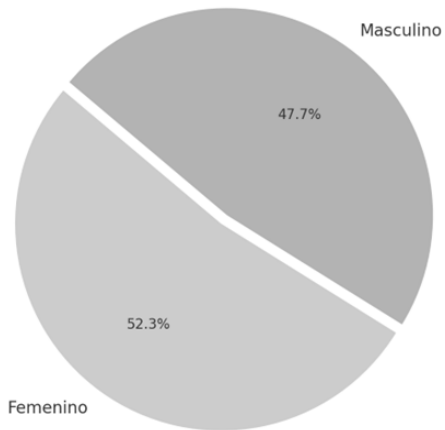
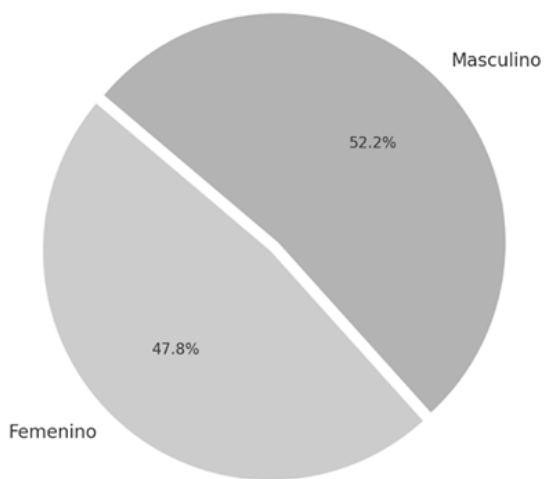


Figura 2

Distribución de la muestra entre grupos según el sexo

Distribución por sexo en cada grupo del estudio

Grupo Control (N=23)



Grupo Experimental (N=21)

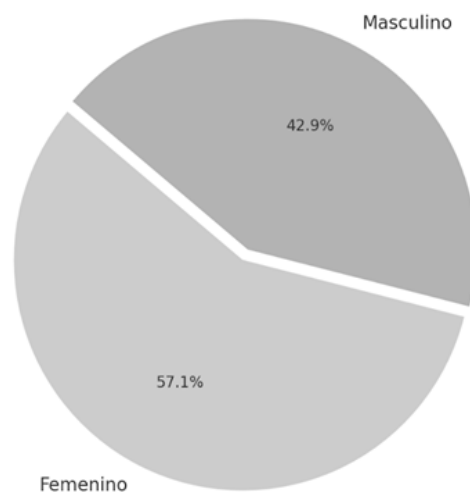


Tabla 1*Estadísticos descriptivos pre y post intervención*

Nivel de Inteligencia Espiritual					
Grupo	Dimensión	Pre-Intervención Media	Pre-Intervención DE	Post-Intervención Media	Post-Intervención DE
Control	Autoaceptación	11	1.679	10.87	1.604
Control	Relaciones Positivas	8.13	2.849	7.52	3.117
Control	Autonomía	11.26	1.711	11.13	2.201
Control	Dominio del Entorno	9.57	1.409	9.87	1.576
Control	Propósito de vida	9.48	1.534	9.65	1.748
Control	Crecimiento Personal	11.87	1.517	12.04	1.461
Control	Total	61.3	5.346	61.09	6.082
Experimental	Autoaceptación	11.05	1.717	12.33	2.244
Experimental	Relaciones Positivas	8.24	3.177	8.33	3.261
Experimental	Autonomía	10.67	1.798	10.86	2.056
Experimental	Dominio del Entorno	9.9	2.256	9.43	2.158
Experimental	Propósito de vida	9.9	1.868	10.67	1.77
Experimental	Crecimiento Personal	11.48	1.436	11.62	1.658
Experimental	Total	61.42	6.402	63.24	4.614

Se realizó una prueba t de muestras emparejadas para evaluar si existían diferencias significativas en la percepción del bienestar psicológico antes y después de la intervención con fotografía terapéutica. Como se puede ver en las figuras 3 y 4, el análisis mostró que, aunque se observó un aumento en la media de bienestar posterior a la intervención, esta diferencia no resultó estadísticamente significativa ($t = -1.143$, $p = .267$).

Esto indica que, desde un punto de vista estadístico, no se puede afirmar que la intervención basada en fotografía terapéutica haya tenido un efecto significativo sobre los niveles de bienestar psicológico en los estudiantes participantes, al menos en los términos evaluados por la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

A pesar de la falta de significancia estadística, los participantes reportaron subjetivamente haber disfrutado las sesiones, y varios expresaron que el proceso de introspección y creación del collage final les ayudó a comprender aspectos personales relevantes.

Figura 3

Comparación pre y post intervención en el grupo experimental

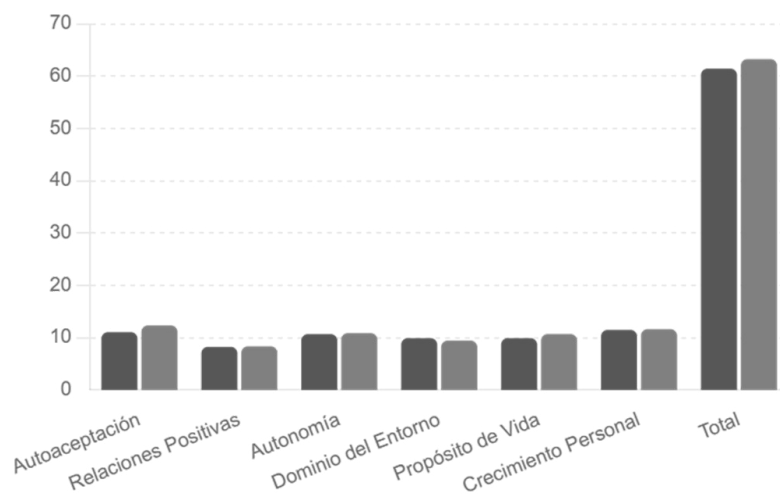
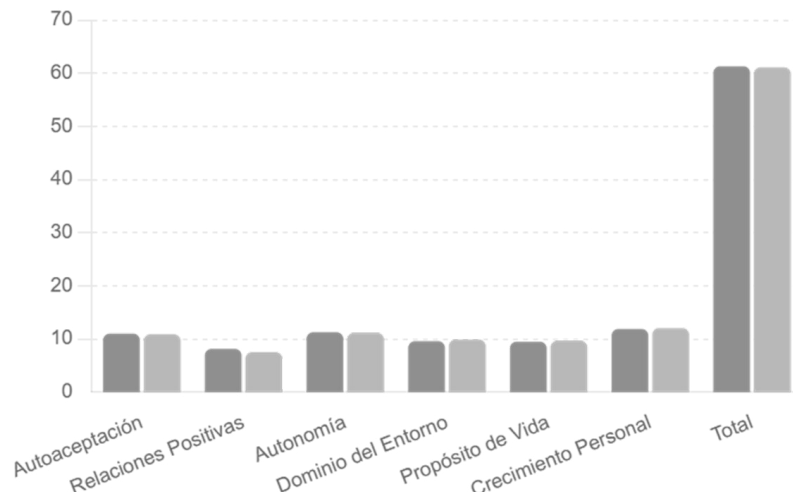


Figura 4

Comparación pre y post intervención en el grupo control



Discusión

Los hallazgos de esta investigación indican que la intervención con fotografía terapéutica no generó un cambio estadísticamente significativo en el bienestar psicológico global de los estudiantes, según la Escala de Ryff. Sin embargo, es crucial contextualizar estos resultados.

En primer lugar, la ausencia de significancia estadística no necesariamente implica la inexistencia de efectos subjetivos o cualitativos relevantes. Investigaciones previas han documentado beneficios emocionales derivados del uso de la fotografía terapéutica. Por ejemplo, Martínez-Azumendi (2016) reportó que la fotografía facilita la autoexploración, la expresión emocional y la conexión interpersonal. Asimismo, Damaso Menacho (2023) encontró que la fotografía terapéutica puede ser una herramienta eficaz para la introspección y la mejora del bienestar emocional en contextos educativos.

También podemos suponer que el tamaño de muestra relativamente reducido ($n = 30$) y la duración breve de la intervención (2 sesiones) pueden haber limitado el impacto detectado. Estudios como el de Vaartio-Rajalin et al. (2020) señalan que la repetición y profundidad en las experiencias artísticas suelen correlacionarse con mejoras más sostenidas en indicadores de bienestar.

Por otro lado, los beneficios potenciales podrían haberse manifestado de manera más evidente en dimensiones específicas del bienestar, como la autoaceptación o el crecimiento personal, en lugar del puntaje global. Un análisis más detallado por subescalas o un enfoque mixto (cuantitativo-cualitativo) podría ser recomendable en futuras investigaciones para captar con mayor precisión estos efectos.

La literatura científica respalda la eficacia de las intervenciones artísticas en la promoción del bienestar psicológico. Una revisión sistemática y metaanálisis realizada por Joschko et al. (2024) encontró que la terapia de arte visual activa se asocia con mejoras en diversos resultados de salud, incluyendo la reducción de síntomas de ansiedad y depresión. Asimismo, un estudio de Zeini et al. (2017) demostró que la combinación de fotografía, pintura y narración basada en terapia cognitivo-conductual fue efectiva para mejorar comportamientos y habilidades sociales en niños con problemas de ansiedad.

En el ámbito de la salud mental, la fotografía participativa ha mostrado beneficios terapéuticos significativos. Una revisión sistemática realizada por Saita y Tramontano (2018) concluyó que la fotografía puede ser una herramienta eficaz en entornos psicosociales para fomentar la autoexpresión y el empoderamiento de los participantes.

Es por ello que aunque los resultados cuantitativos de esta investigación no fueron estadísticamente significativos, la evidencia cualitativa y la literatura existente sugieren que la fotografía terapéutica puede ser una herramienta valiosa para promover el bienestar psicológico. Se recomienda que futuras investigaciones consideren muestras más amplias, intervenciones de mayor duración y enfoques metodológicos mixtos para evaluar con mayor precisión los efectos de estas intervenciones.

Conclusión

No se encontró una diferencia estadísticamente significativa en el nivel de bienestar psicológico antes y después de la intervención con fotografía terapéutica. Esto puede deberse a varios factores como el tamaño reducido de la muestra ($n=44$), la corta duración de la intervención (3 sesiones con una semana de diferencia cada una), o la variabilidad individual en la respuesta emocional al proceso. Sin embargo, se observaron mejoras leves en las medias de todas las dimensiones del bienestar psicológico, lo cual sugiere una posible tendencia positiva que podría volverse significativa con una muestra mayor o una intervención más extensa.

La fotografía como terapia fue bien recibida por los participantes, quienes manifestaron haber disfrutado del proceso creativo y reflexivo. Esto sugiere que esta metodología tiene potencial como herramienta complementaria en el abordaje del bienestar emocional universitario.

Se recomienda replicar este estudio con un mayor número de sesiones, así como aplicar escalas cualitativas para capturar mejor los beneficios subjetivos experimentados por los estudiantes.

A pesar de los resultados cuantitativos, la intervención cumplió un objetivo pedagógico y terapéutico valioso, promoviendo la autoexploración, el diálogo grupal y la expresión emocional mediante un medio accesible como la fotografía.

Referencias

- Arroyave Correa, H. M. (2022). La fototerapia como herramienta de bienestar después del confinamiento por COVID-19 en estudiantes universitarios, caso Uninpahu. *Diálogos Interdisciplinarios en Red*, 10(10), 45-58. <https://doi.org/10.34893/rediir.v10i10.463>
- Damaso Menacho, R. A. (2023). La fotografía como herramienta terapéutica en estudiantes universitarios. (Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas). Repositorio UPC. <http://hdl.handle.net/10757/672178>
- Delgado Domínguez, C., Rodríguez Barraza, A., Lagunes Córdoba, R. y Vázquez Martínez, F. D. (2020). Bienestar psicológico en médicos residentes de una universidad pública en México. *Universitas Médica*, 61(2). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed61-2.bpsi>
- Guerreiro, C., Meine, I. R., Vestena, L. T., Silveira, L. de A., Preuss da Silva, M. y Guazina, F. M. N. (2022). Art in the context of promoting mental health in Brazil. *Research, Society and Development*, 11(4), e27811422106. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i4.22106>
- Java Balanovsky, D. (2024). Fotografía terapéutica y oncología. Los beneficios de la comunicación expresiva en pacientes crónicos. *Cuadernos Del Centro De Estudios De Diseño Y Comunicación*, (221). <https://doi.org/10.18682/cdc.vi221.11164>
- Joschko, R., Klatte, C., Grabowska, W. A., Roll, S., Berghöfer, A., y Willich, S. N. (2024). Active Visual Art Therapy and Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Network Open*, 7(9), e2428709. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.28709>
- Martínez-Azumendi, O. (2016). La fotografía como instrumento terapéutico en salud mental. *Átopos. Salud mental, comunidad y cultura*, 17, 66-83. <https://www.atopos.es/index.php/component/content/article?id=228>
- Parrales Villagómez, S. S., y Villagómez Oviedo, C. P. (2022). La intervención de las emociones en la percepción del arte con el uso de tecnología. *Jóvenes en la Ciencia*, 16, 1-13. <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3746>
- Saita, E., y Tramontano, M. (2018). Navigating the complexity of the therapeutic and clinical use of photography in psychosocial settings: a review of the literature. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 21(1), 293. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2018.293>
- Vaartio-Rajalin, H., Santamäki-Fischer, R., Jokisalo, P., & Fagerström, L. (2020). Art making and expressive art therapy in adult health and nursing care: A scoping review. *International Journal of Nursing Sciences*, 8(1), 102-119. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.09.011>
- Zeini, M., Khaksar, E. y Balochi Anaraki, M. (2017). The Effectiveness of Art Therapy (Storytelling, Photography and Painting) Based on Cognitive-Behavioral Therapy on Nail Biting. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 4(1), 129-138. <http://childmentalhealth.ir/article-1-151-en.html>
- Akhtar, H., Khalid, R. y Sheikh, A. (2023). Introducing the psychological wellbeing scale for Muslim youth: Psychometric properties of the short (18-item) form. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(2), 115-133. <https://doi.org/10.1080/13674676.2022.2139364>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <https://www.psicothema.com/pi?pii=3255>
- García, D., Nima, A. A. y Kjell, O. N. E. (2023). The 18-item Swedish version of Ryff's Psychological Well-Being Scale: Dimensionality, reliability, and measurement invariance. *Frontiers in Psychology*, 14, 1208300. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1208300>
- Lee, L. H., Chiang, H. Y. y Chen, M. Y. (2019). Development and validation of the short-form Mandarin version of Ryff's Psychological Well-Being Scales. *Journal of Nursing Research*, 27(4), e39. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000303>
- Ryff, C.D. y Keyes, C. L. (1995). Una revisión de la estructura del bienestar psicológico. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 69 (4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Tibubos, A. N., Ernst, M. y Brähler, E. (2025). Psychological indicators for healthy aging: Validation of the German short version (18-item) of Ryff's Scales of Psychological Well-Being. *Aging & Mental Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1186/s41687-025-00854-9>

