



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA DE LA  
DANZA FOLKLÓRICA Y LA  
MOTIVACIÓN SOCIAL CON EL  
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UN  
GRUPO DE JÓVENES DE DOS  
UNIVERSIDADES PRIVADAS DE LIMA.

TESIS PARA EL TÍTULO DE LICENCIADO EN  
PSICOLOGÍA

KENIA TIFFANY BARZOLA CISNEROS

LIMA - PERÚ

2019



**MIEMBROS DEL JURADO**

DRA. ELIZABETH DANY ARAUJO ROBLES

**Presidente**

MG. CECILIA PATRICIA CASTRO CHÁVARRY

**Vocal**

MG. CAROLINA JESUSA MAYORCA CASTILLO

**Secretaria**

**ASESOR DE TESIS**

**DR. GIANCARLO OJEDA MERCADO**

## **DEDICATORIA**

A Dios,

Que está por encima de mis altibajos.

A mi madre Auxiliadora,

Que es luz en mis momentos de oscuridad.

Y a mi ángel, que me protege de los que no son sinceros.



## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a Ricardo, Sonia y Kevin, ellos son mis personas favoritas, son con quienes he reído y llorado, son los que hacen que cada cosa valga la pena, son mi familia.

Gracias a Ricardo, que desde que tengo uso de razón me motiva a ser una mejor persona y a mantener mis metas firmes, gracias por todos los consejos de vida, te admiro mucho. Gracias Sonia, que estuviste ahí para apoyarme en mis momentos más difíciles, por escucharme, por brindarme tu amor incondicional y hacer por mí, quizá más de lo que deberías. Gracias Kevin, mi hermanito, que a pesar de las peleas o discusiones, me ayudas, escuchas y aprendo mucho de ti, te quiero mucho.

Gracias a cada persona que he conocido durante todo este último año, que de una forma u otra aportaron con un granito de arena para la realización de este trabajo.

Gracias a la vida, gracias a la danza y gracias a ÉL.

Pero sobre todo gracias a mí, porque sin mí no soy nada.

## TABLA DE CONTENIDOS

|   |    |
|---|----|
| Resumen   |    |
| Abstract  |    |
| Introducción .....  | 1  |
| Capítulo I: Planteamiento del problema .....                    | 4  |
| 1.1 Identificación del problema .....                           | 4  |
| 1.2 Justificación del problema .....                            | 7  |
| 1.3 Limitaciones .....  | 10 |
| 1.4 Objetivos de la investigación .....                         | 10 |
| 1.4.1 Objetivo general.....                                     | 10 |
| 1.4.2 Objetivos específico .....                                | 10 |
| Capítulo II: Marco teórico .....                                | 12 |
| 2.1 Aspectos conceptuales pertinentes .....                     | 12 |
| 2.1.1 La juventud .....   | 12 |
| 2.1.1.1 Características de la juventud.....                     | 12 |
| 2.1.2 Bienestar psicológico .....                               | 13 |
| 2.1.2.1 Modelo de bienestar psicológico de Ryff .....           | 14 |
| 2.1.2.2 Bienestar psicológico en jóvenes universitarios.....    | 17 |
| 2.1.2.3 Relación entre el bienestar psicológico y la salud..... | 18 |

|  |    |
|--|----|
| 2.1.2.4 Bienestar psicológico en la actividad física y el deporte                  | 20 |
| 2.1.2.5 Importancia de la evaluación del bienestar psicológico                     | 21 |
| 2.1.3 La danza   | 24 |
| 2.1.3.1 Cambios que ocurren en el cerebro al bailar                                | 25 |
| 2.1.3.2 La danza como fuente de salud  | 27 |
| 2.1.4 La motivación  | 32 |
| 2.1.4.1 La motivación social   | 32 |
| 2.1.4.2 La motivación según McClelland   | 33 |
| 2.2 Investigaciones en torno al problema investigado, nacionales e internacionales | 34 |
| 2.2.1 Investigaciones Nacionales   | 34 |
| 2.2.2 Investigaciones Internacionales  | 36 |
| 2.3 Definiciones conceptuales y operacionales de variables                         | 39 |
| 2.4 Hipótesis  | 42 |
| 2.4.1 Hipótesis general  | 42 |
| 2.4.2 Hipótesis específicas  | 43 |
| Capítulo III: Metodología  | 44 |
| 3.1 Nivel y tipo de investigación  | 44 |
| 3.2 Diseño de la investigación   | 44 |
| 3.3 Naturaleza de los participantes  | 45 |



|                                  |                                   |    |
|----------------------------------|-----------------------------------|----|
| 3.3.1                            | Descripción de la población ..... | 45 |
| 3.3.2                            | Muestra y método de muestro ..... | 45 |
| 3.3.3                            | Criterios de inclusión .....      | 46 |
| 3.3.4                            | Criterios de exclusión .....      | 47 |
| 3.3.5                            | Criterios de eliminación .....    | 47 |
| 3.4                              | Instrumentos .....                | 47 |
| 3.5                              | Procedimiento .....               | 57 |
| 3.6                              | Consideraciones éticas .....      | 58 |
| 3.7                              | Plan de análisis de datos .....   | 60 |
| Capítulo IV: Resultados .....    |                                   | 62 |
| Capítulo V: Discusión .....      |                                   | 77 |
| Conclusiones.....                |                                   | 89 |
| Recomendaciones .....            |                                   | 92 |
| Referencias bibliográficas ..... |                                   | 94 |
| Anexos                           |                                   |    |

## LISTA DE TABLAS

|   |    |
|---|----|
| Tabla 1: Matriz de Operacionalización de variables .....  | 40 |
| Tabla 2: Criterios de puntuación de la variable bienestar psicológico .....   | 52 |
| Tabla 3: Conversión de puntuaciones directas a categorías de motivación .....   | 56 |
| Tabla 4: Criterio de Cohen para determinar la fuerza de la relación .....   | 60 |
| Tabla 5: Coeficiente de correlación canónica entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico ..... | 61 |
| Tabla 6: Tipo de motivación social que predomina en un grupo de jóvenes que practican danzas folklóricas .....                                  | 74 |
| Tabla 7: Tipo de motivación social que predomina en un grupo de jóvenes que no practican danza folklórica .....                                 | 75 |

## LISTA DE FIGURAS

- Figura 1. Coeficiente de correlación biserial puntual entre la práctica de la danza folklórica y la dimensión de Aceptación/control del bienestar psicológico ..... 62
- Figura 2. Coeficiente de correlación biserial puntual entre la práctica de la danza folklórica y la dimensión de Autonomía del bienestar psicológico ..... 63
- Figura 3. Coeficiente de correlación biserial puntual entre la práctica de la danza folklórica y la dimensión de Vínculos del bienestar psicológico ..... 64
- Figura 4. Coeficiente de correlación biserial puntual entre la práctica de la danza folklórica y la dimensión de Proyectos del bienestar psicológico..... 65
- Figura 5. Coeficiente de correlación no lineal entre el bienestar psicológico y la motivación de Afiliación en jóvenes universitarios que practican danza folklórica . 66
- Figura 6. Coeficiente de correlación no lineal entre el bienestar psicológico y la motivación de Afiliación en jóvenes universitarios que no practican danza folklórica ..... 68
- Figura 7. Coeficiente de correlación no lineal entre el bienestar psicológico y la motivación de Poder en jóvenes universitarios que practican danza folklórica ..... 69
- Figura 8. Coeficiente de correlación no lineal entre el bienestar psicológico y la motivación de Poder en jóvenes universitarios que no practican danza folklórica ... 70

Figura 9. Coeficiente de correlación no lineal entre el bienestar psicológico y la motivación de Logro en jóvenes universitarios que practican danza folklórica ..... 72

Figura 10. Coeficiente de correlación no lineal entre el bienestar psicológico y la motivación de Logro en jóvenes universitarios que no practican danza folklórica... 73

## RESUMEN

**Introducción:** Ortiz y Castro (2009) consideran que el bienestar psicológico es la percepción o apreciación subjetiva de sentirse o hallarse bien, de estar de buen ánimo, de sentirse satisfecho. Este estado de bienestar que experimentan los individuos depende de las condiciones sociales y personales, así como también, de la manera en que los individuos se enfrentan a ellas. Para lograr que esta percepción subjetiva sea positiva, es necesario mantener una buena salud a nivel general, es decir, tanto física como mental; y para esto existen diversas alternativas, una de ellas es practicar danza. Practicar danza aporta grandes beneficios para la salud mental y física, además de ser una actividad, muchas veces gratuita o de bajo costo, y que se puede practicar con facilidad (Gonzalez, 2015). **Objetivos:** Conocer la relación entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico en un grupo de jóvenes de una universidad privada de Lima.

**Metodología:** La muestra está conformada por dos grupos, cada uno de 61 personas (un grupo que practica danzas folklóricas y otro grupo que no practica danzas folklóricas), todos los jóvenes que conforman la muestra pertenecen a una universidad privada de Lima, y se encuentran entre el rango de edad de 19 a 24 años. Se tomó en consideración su pertenencia o no pertenencia al elenco de danza de dicha universidad. Se usó el tipo de diseño comparativo, correlacional, no experimental y transversal. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), la Escala de Motivación M-L y una ficha sociodemográfica. **Resultados:** Se obtuvo que existe una relación de

intensidad moderada entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico.

**Palabras clave: Danza, Bienestar psicológico, Motivación social**

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Ortiz and Castro (2009) consider that psychological well-being is the perception or appreciation of feeling good. This is the state of well-being that individuals experience. To achieve that subjective perception, it is necessary to maintain good health at a general level, that is, both physical and mental; and for this there are several alternatives. Practice dance brings great benefits for mental and physical health, as well as being an activity, often free or at low cost, that can be practiced easily (González, 2015). **Objectives:** To know the relationship between the practice of folk dance and social motivation with psychological well-being in a group of young people from a private university in Lima. **Methodology:** the sample consists of two groups each of 61 people (a group that practices folk dances and the other group that does not), all of which are young adults who study at a private university in Lima, and whose ages are between 19 and 24 years. Their belonging to the dance team of said university, or the lack thereof, was taken into account. The type of design used is comparative, correlational, non-experimental and transversal, and the instruments used are the Psychological Well-Being Scale for Adults (BIEPS-A), the M-L Motivation Scale and a socio-demographic sheet. **Results:** A relationship of moderate intensity was obtained between the practice of folk dance and social motivation, and psychological well-being.

**Key words:** Dance, psychological well-being, social motivation.

## INTRODUCCIÓN

Ortiz y Castro (2009) consideran que el bienestar psicológico es la percepción o apreciación subjetiva de sentirse o hallarse bien, de estar de buen ánimo, de sentirse satisfecho. Este estado de bienestar que experimentan los individuos depende de las condiciones sociales y personales, así como también, de la manera en que los individuos se enfrentan a ellas. Para esto es importante tener en cuenta el contexto social y cultural.

Diversas investigaciones mencionan que las personas más felices y satisfechas sufren menos malestar, tienen mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno y cuentan con mejores habilidades sociales para vincularse con otras personas (Casullo, 2002). Esta satisfacción y felicidad, que están relacionados a un buen nivel de bienestar psicológico, se pueden caracterizar como indicadores de un buen funcionamiento mental (Argyle, 1987). Taylor y Brown (1988), enfatizan en la importancia de las “ilusiones positivas” como criterio de salud mental, lo cual quiere decir que, que la persona considera que el presente y el futuro pueden ser mejores, sin tomar en cuenta las condiciones objetivas que impone la realidad.

En el caso de los jóvenes universitarios, medida que la autopercepción de satisfacción disminuye se ven comprometidas varias áreas vitales (familia, amigos y otros vínculos interpersonales). Los universitarios más insatisfechos perciben que han logrado menos en la vida y que en el futuro sus logros serán también menores (Casullo,



2002). Por otro lado, se observó un patrón inverso para los jóvenes que se sentían más satisfechos, lo cual se encuentra muy ligado a la personalidad (Castro, 1999).

Para lograr que esta percepción subjetiva sea positiva, es necesario mantener una buena salud a nivel general, es decir, tanto física como mental; y para esto existen diversas alternativas, una de ellas es practicar danza.

La danza consiste en ejecutar movimientos al ritmo de la música, y mediante esta, podemos expresar sentimientos y emociones; siendo así, una de las primeras manifestaciones artísticas de la historia de la humanidad (Pérez y Merino, 2009). En el mundo existen ciertos mamíferos que son capaces de sincronizar ritmos con movimientos, pero es el ser humano, el único capaz de proyectarlos, y a su vez, poder sentir felicidad al realizarlos; esto gracias a que toda persona nace con un sentido rítmico musical (Debayle y Calixto, 2014).

Más allá de ser un medio de comunicación con el mundo externo, la danza, también aporta una serie de beneficios, como: ejercitar la mente y el cuerpo, conocer nueva gente, estimula la creatividad y flexibilidad, mejora el aparato cardiovascular, otorga bienestar al cuerpo, facilita el buen humor, entre otros (Vásquez, 2010).

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad conocer la relación existente entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico en un grupo de jóvenes de dos universidades privadas de Lima. Para lo cual se realizó una revisión teórica de diversas fuentes bibliográficas, se definieron las

variables operacionalmente, la metodología, y se hizo una descripción de los instrumentos que serán empleados.

# **CAPÍTULO I:**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Identificación del problema**

Un indicador positivo de la relación de una persona consigo misma y con su entorno, es el bienestar psicológico; pues este involucra aspectos valorativos y afectivos que influyen en la proyección futura y el sentido de la vida (Oramas, Santana y Vergara, 2006).

El bienestar psicológico, está vinculado a la percepción que tiene un individuo acerca de su satisfacción personal, el cual puede verse afectado por experiencias o exigencias que se presentan en el transcurso de la vida (Gaxiola y Palomar, 2016).

En diversas investigaciones se ha encontrado que las personas más felices y satisfechas, es decir, quienes tienen un mayor bienestar psicológico, presentan menos malestar, mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno y mejores habilidades sociales para vincularse con los demás (Casullo 2002).

El bienestar psicológico está relacionado a la evaluación que hacen las personas sobre sus vidas, depende de los juicios cognitivos sobre la satisfacción de la vida y por una evaluación afectiva de las emociones y los estados de ánimo (Meza, 2012). Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, se puede decir que el tener un alto bienestar psicológico implicaría calificar la vida como satisfactoria y experimentar de manera frecuente afecto positivo, e infrecuentemente afecto negativo (Casullo y Castro, 2000)

Para toda persona no sólo es importante mantener una buena salud mental, sino también, física, en la actualidad, según la OMS (s.f) la inactividad física es el cuarto factor de riesgo relacionado a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en el mundo). El 60% de la población mundial no realiza actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, lo cual se debe, en parte, a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades académicas, laborales y domésticas.

La OMS (s.f) menciona que es recomendable realizar actividad física, debido a sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles.

La etapa de la adolescencia tardía (18 a 21 años), y adultez joven, viene a ser una etapa especialmente vulnerable en la persona, ya que es la transición de la indecisión a la maduración (Berríos, 2006). Los estudiantes, sobre todo los universitarios, se enfrentan a diversas exigencias, desafíos y retos, los cuales les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos (Feldman, Goncalvez, Chacón-Puignau, Báges, De Pablo, 2008).

En el Perú son muy pocas las personas que cuando presentan algún problema que afecte a su bienestar psicológico acuden a algún especialista, Berríos (2018), menciona que el 80 % de peruanos con trastornos mentales no recibe tratamiento, por lo que se puede decir que el bienestar psicológico no es una prioridad para estas personas.

En vista de que gran parte de la población peruana no acude a especialistas cuando presentar algún problema psicológico, es importante ver qué otras actividades, que sean más accesibles, podrían incrementar el nivel de bienestar psicológico.

Practicar danza es una buena opción, ya que aporta grandes beneficios para la salud mental y física, además de ser una actividad, muchas veces gratuita o de bajo costo, debido a que se puede practicar con facilidad (Gonzalez, 2015).

La motivación social, según Festinger (1942), es aquella que lleva a la conducta social, es decir, la conducta que implica interacción con otras personas, menciona que existen algunos motivos que por su propia naturaleza siempre llevan a una acción social. Por esto es importante conocer qué tipo de motivación social permite que, en este caso los jóvenes universitarios, tengan continuidad en la práctica de la danza; así como también identificar cuál de estos tres tipos de motivación, podría estar relacionado a un mejor nivel de bienestar psicológico, ya que los jóvenes, en la etapa universitaria, se encuentran en constante interacción con otras personas, sobre todo, los jóvenes que pertenecen al elenco de danza, quienes mantienen una convivencia por meses o años.

Por tal razón, de acuerdo con la problemática anteriormente descrita, se plantea la siguiente pregunta de investigación: *¿Cuál es la relación entre práctica de la danza folklórica y la motivación social, con el bienestar psicológico en un grupo de jóvenes de dos universidades privadas de Lima?*

## **1.2. Justificación e importancia del problema**

La importancia de la investigación se basa principalmente en la cantidad limitada de estudios a nivel nacional, con respecto a la relación de la práctica de la danza con el bienestar psicológico en jóvenes. Dentro de los pocos estudios realizados, se encuentra el de Rengifo y Carrero (2016), donde mencionan que la danza colabora en el proceso de toma de consciencia de sí mismo, en la expresión e interiorización de emociones, en la conexión con otras personas, así como también, en el despertar del impulso vital y la actualización del potencial, teniendo como consecuencia la expansión del yo. Todo esto influye positivamente en la percepción de plenitud y bienestar psicoemocional.

De igual manera al identificar, a través de estadísticas nacionales, que existen a diario diversos problemas de salud mental en jóvenes, se creyó necesario tomar como variable principal el bienestar psicológico, el cual está relacionado con la felicidad, la calidad de vida y salud mental, así como también, con distintas variables personales y contextuales asociadas (Ballasteros, Medina y Caycedo, 2006).

El estar estudiando largas horas a la semana genera en los jóvenes, el hoy tan famoso estrés, si bien es cierto, no todo tipo de estrés es malo, sin embargo, cuando se vuelve excesivo o no se controla adecuadamente, puede producir problemas de salud; ya que se produce tensión física y emocional como consecuencia de una presión externa o interna (Muñoz, s.f). Según Berrios

(2006), el 43% de las personas adultas, en América Latina, sufren problemas de salud a causa de los efectos adversos del estrés, en la últimas décadas, la población más susceptible son los jóvenes, en los que la gravedad e intensidad de los síntomas son cada vez mayores.

Según el neurofisiólogo Calixto (2014), las personas que practican danza presentan una mayor habilidad para manejar sus sentimientos, incrementar la evolución en las relaciones sociales, y también, puede ayudar a las personas que sufren de enfermedades degenerativas, como: párkinson y demencia senil. Cuando bailamos, los niveles de testosterona incrementan en ambos sexos; se libera endorfinas y oxitocina, que junto con la dopamina, pueden generar adicción a bailar.

Según resultados obtenidos en diferentes estudios, se demuestra que las personas que realizan actividad física regularmente, presentan una mortalidad global y morbilidad menor, en comparación con las personas sedentarias (Blair et al. 1989; Paffenbarger, Blair, Lee y Hyck, 1993; Serra y Bagur, 2004). Es por esto, que el realizar actividad física de manera continua es algo que cada persona puede manejar dentro de su estilo de vida (Bouchard, Shephard y Stephens, 1993). Por otra parte, es importante identificar las motivaciones que llevan a las personas a practicar algún tipo de actividad física o a adquirir conductas activas, como parte de su rutina diaria (Dishman, 1994; Pérez y Devís, 2004).

Esta investigación busca examinar el bienestar psicológico y su relación con la práctica de la danza en un grupo de jóvenes universitarios, ya que las

personas que realizan actividad física con regularidad llegan a manifestar que se sienten bien, debido a que el ejercicio alivia la tensión, favorece la concentración y puede producir una sensación de optimismo y bienestar (Marquez, 1995), además de conocer qué tipo de motivación social podría favorecer a un mejor nivel de bienestar psicológico en los jóvenes.

Así es que esta investigación, beneficia no sólo a adultos jóvenes universitarios, sino también a las instituciones de educación superior, ya que se conocerá la importancia de promover la danza como parte de las actividades, talleres o cursos extracurriculares; para optimizar el desempeño académico y bienestar de los estudiantes. Además de dar a conocer una actividad que beneficia a la salud tanto física como mental, la cual es económica y en algunos casos, gratuita, y puede ser una alternativa a la atención psicológica en caso de no contar con los recursos económicos necesarios.

Se esperaría que el nivel de bienestar psicológico incremente al practicar la danza, ya que los problemas que afectan la salud física y mental disminuirían, según la OMS (2010) en adultos de 18 a 64 años que dedican como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas; obtienen mejoras en las funciones cardiorrespiratorias, musculares, en la salud ósea, y reducen el riesgo de ENT (Enfermedades No Transmisibles) y depresión.



Este estudio busca obtener resultados estadísticos, sobre la realidad en la que se encuentran los jóvenes pertenecientes a dos universidades privadas de Lima. Lo cual facilitará a que los jóvenes encuentren una alternativa de prevención y/o solución ante problemas como el estrés, ansiedad, depresión, etc., que estén afectando su bienestar psicológico. Además, este estudio servirá como base para estudios posteriores, vinculados a las variables planteadas.

### **1.3. Limitaciones**

- a. Debido a que el tipo de muestra es no probabilístico, los resultados de la presente investigación no pueden ser generalizados.

### **1.4. Objetivos de la investigación**

#### **1.4.1. Objetivo general**

Conocer la relación entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico en un grupo de jóvenes de dos universidades privadas de Lima.

#### **1.4.2. Objetivos específicos**

- a) Identificar la relación entre la práctica de la danza y la dimensión de Aceptación/Control del bienestar psicológico.
- b) Identificar la relación entre la práctica de la danza y la dimensión de Autonomía del bienestar psicológico.

- c) Identificar la relación entre la práctica de la danza y la dimensión de Vínculos del bienestar psicológico.
- d) Identificar la relación entre la práctica de la danza y la dimensión de Proyectos del bienestar psicológico.
- e) Identificar la relación existente entre la motivación de Afiliación y el bienestar psicológico en jóvenes universitarios que practican y no practican danza.
- f) Identificar la relación existente entre la motivación de Poder y el bienestar psicológico en jóvenes universitarios que practican y no practican danza.
- g) Identificar la relación existente entre la motivación de Logro el bienestar psicológico en jóvenes universitarios que practican y no practican danza.
- h) Identificar la frecuencia por tipo de motivación social en jóvenes universitarios que practican y no practican danza.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Aspectos conceptuales pertinentes**

#### **2.1.1 La juventud**

Según la UNESCO (2012), se considera jóvenes a las personas con edades comprendidas entre los 15 y los 24 años. Los jóvenes no conforman un grupo homogéneo, existen diferencias socioeconómicas, culturales, de género y de edad, las cuales determinan en qué grado las personas jóvenes son susceptibles al riesgo social, y definen su vulnerabilidad. Sin embargo, estas diferencias indican, también, que la juventud puede participar en la sociedad de múltiples formas.

##### **2.1.1.1 Características de la juventud**

La juventud compone una fuerza vital, los jóvenes poseen las aspiraciones características de ese momento de la vida. Es importante que no pierdan su potencial y su energía en el momento de enfrentarse a condiciones precarias tales como: el desempleo, la exclusión y la pobreza; las cuales son especialmente nocivas para los más desfavorecidos. Los jóvenes conforman un delicado grupo de edad que es capaz de razonar y actuar con madurez. La juventud tiene derecho a ser escuchada, y es necesario reconocer su valiosa contribución a la sociedad, pues son capaces de formular críticas pertinentes

sobre los asuntos de la vida. Los jóvenes son el presente y su participación es fundamental para el desarrollo y la sostenibilidad; la demanda más fuerte expresada por los jóvenes en la actualidad, es la de la participación (UNESCO, 2012).

### **2.1.2 Bienestar psicológico**

En la antigüedad, ya sean los griegos, los seguidores de Confucio u otros; siempre han tenido el interés por saber más sobre el “vivir bien y sentirse bien”. Sin embargo, recién a partir de las últimas décadas del siglo XX, esto ha tomado mayor importancia científica para la psicología (Casullo, 2002).

El concepto de bienestar psicológico es muy amplio, debido a que está relacionado con dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas. Está ligado a cómo las personas enfrentan su día a día superando nuevos retos, ideando cómo manejarlos, aprendiendo de ellos y ahondando en su percepción de sentido de vida (Muñoz, 2017).

Si bien es cierto que el camino hacia el bienestar depende de uno mismo, hay condiciones ambientales que influyen; por lo que se puede decir, que la definición de bienestar psicológico puede variar de una cultura a otra (Corbin, 2016).

El bienestar subjetivo está relacionado con la evaluación que hacen las personas sobre sus vidas, tanto en el mismo momento como en periodos largos. Está constituido por juicios cognitivos sobre la satisfacción con la vida y por una evaluación afectiva de las emociones y los estados de ánimo (Meza, 2012). Por lo tanto, el tener un alto bienestar subjetivo, implicaría calificar la vida

como satisfactoria y experimentar de manera frecuente afecto positivo, e infrecuentemente afecto negativo (Casullo y Castro, 2000). Por otro lado, Diener, Oishi y Lucas (2003), afirman que la satisfacción no es temporalmente estable, debido a que hay una evaluación continua de la situación personal tanto individual como socialmente.

#### **2.1.2.1 Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff**

Entre los antecedentes, se encuentra el estudio realizado por Jahoda (1958), acerca del concepto de salud mental. En el cual propuso un modelo en que se incluyeron características que definirían un estado de salud mental positiva.

El modelo de Jahoda, entre otros, ayudó a la creación de un modelo más actual y de gran expansión, el cual fue desarrollado por la psicóloga estadounidense Carol Ryff, en el año 1989. Este modelo plantea que el bienestar es un reflejo de un funcionamiento psicológico óptimo, con lo cual se propone que el elemento hedónico, es decir, el balance entre las emociones positivas y negativas, puede ser independiente del bienestar. Por ejemplo, una persona podría sentir un alto nivel de bienestar psicológico y estar experimentando constantes emociones negativas y pocas emociones positivas debido a las circunstancias en las que se encuentra (Hervás, 2009).

Ryff plantea 6 dimensiones básicas, estas son: Auto aceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida y Crecimiento personal. Uno de los motivos por los cuales esta propuesta fue exitosa, se debe

a que la autora creó un cuestionario para evaluar estas seis áreas del bienestar (Díaz et al. 2006).

Estas son las seis dimensiones propuestas por Ryff (1989):

- a. Auto aceptación: este es uno de los criterios principales para el bienestar. Las personas tratan de sentirse bien consigo mismas, aun siendo conscientes de sus propias limitaciones. Es fundamental para el funcionamiento psicológico positivo, el tener actitudes positivas hacia uno mismo (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002).
- b. Relaciones positivas con otras personas: Allardt (1996), menciona que las personas necesitan mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que puedan confiar; y que la capacidad de amar es un elemento esencial del bienestar y por consiguiente, de la salud mental (Ryff, 1989). Es importante recalcar que en diversas investigaciones realizadas en los últimos treinta años (Berkman, 1995; Davis, Morris, y Kraus, 1998; House, Landis y Umberson, 1988) se demostró que el aislamiento social, la soledad y la pérdida de apoyo social, están estrechamente relacionadas con el riesgo de padecer una enfermedad, así como también, reducir el tiempo de vida.
- c. Autonomía: Para que cada persona sea capaz de sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación) y también, mantener su independencia y autoridad personal (Ryff y Keyes, 1995). Las personas

autónomas son capaces de soportar en mayor medida, la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff y Singer, 2002).

- d. Dominio del entorno: es la habilidad de las personas para elegir o crear entornos favorables, y poder así, satisfacer los propios deseos y necesidades. Las persona que cuentan con un alto dominio del entorno, tienen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten con la capacidad de influir en el contexto que les rodea (Díaz et al, 2006).
- e. Propósito en la vida: es cuando la persona tiene la necesidad de marcarse metas y definir una serie de objetivos que den cierto sentido a su vida (Díaz et al, 2006).
- f. Crecimiento personal: Para tener un funcionamiento positivo óptimo se requiere, además de todas las características mencionadas anteriormente, el esfuerzo por desarrollar las potencialidades, por continuar creciendo como persona y llevar al máximo las capacidades (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002).

En las diversas investigaciones realizadas por Ryff, señala que estas dimensiones están relacionadas, tanto, con una mayor satisfacción vital y un mayor bienestar subjetivo, así como indicadores de una mejor salud física; esto se debe a que se producen menores niveles de cortisol (menor estrés), menores niveles de citocinas (indicador de procesos de inflamación crónicos), menor riesgo cardiovascular y mayor duración de sueño REM (mejor patrón de sueño) (López, 2013).

### **2.1.2.2 Bienestar psicológico en jóvenes universitarios**

Los estudiantes universitarios tienen responsabilidades y deberes que son muy diferentes a las de otras personas, constantemente están sometidos a evaluaciones, tanto académicas como personales y sociales; lo cual puede incidir en su rendimiento académico, por lo que es importante que las universidades adopten políticas educativas, estrategias y programas que permitan a los estudiantes a responder de manera óptima a estas situaciones (Velásquez et al., 2008).

El bienestar psicológico es un concepto relacionado a la percepción que tiene la persona acerca de su satisfacción personal, y esta puede verse trastocada por experiencias y exigencias que son parte de la vida universitaria (Rodríguez, Sánchez y Torres, 2016). Burris, Brechting, Salsman y Carlson (2009), mencionan que algunos problemas que se pueden desarrollar en los estudiantes durante este periodo son: ansiedad, trastornos alimentarios, fatiga y dificultad para concentrarse. Y que el hecho de conocer los factores asociados con el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios permitiría desarrollar estrategias de intervención más efectivas, según las características propias de cada estudiante. Además de esto, indicaron que los estudiantes que promueven un estilo de vida saludable, tienden a practicar conductas que pueden llevarlos a tener un mejor bienestar psicológico, así como también, evitar conductas que afecten negativamente a su salud física, como el consumir alcohol o utilizar drogas.



Por lo cual se considera que el sentido de Bienestar Psicológico puede ser muy importante para el éxito académico y el logro de las metas personales y profesionales, de los jóvenes universitarios (Rosa-Rodríguez y Quiñonez-Berrios, 2013).

### **2.1.2.3 Relación entre el bienestar psicológico y la salud**

Lo físico, mental y social, están estrechamente relacionados e interdependientes. Las enfermedades físicas y mentales y los desórdenes de conducta, son resultados de la interacción de factores psicológicos, biológicos y sociales. Es por esto, que hay una nueva forma de entender la salud mental, en el cual se incluye el bienestar del individuo, de la familia, de la sociedad y de la comunidad (OMS, 2001).

Ryff (2014) señala que, una de las principales contribuciones a la investigación actual del bienestar psicológico es aquella vinculada a la salud física. Como ejemplo se tienen trabajos realizados con atletas, en los que se encontró una correlación inversa entre las lesiones y la dimensión de dominio del entorno, es decir, a mayor dominio del entorno, disminuye la cantidad de lesiones (Liberal, Escudero, Cantallops y Ponseti, 2014).

Existen muy pocas investigaciones sobre el bienestar psicológico y la salud física en estudiantes universitarios, sin embargo, existen varias investigaciones, relacionando la actividad física con la salud, en adultos mayores (Rodríguez, Sánchez y Torres, 2016). En un estudio realizado por De-Juanas, Limón y Navarro (2013), se encontró que las personas que realizaban actividades físicas

tenían puntuaciones más altas en las dimensiones de auto-aceptación y dominio del entorno. Resultados similares se obtuvieron en un trabajo realizado por la Universidad de Granada, en el cual el bienestar psicológico estuvo relacionado al ejercicio, en una muestra de estudiantes (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008).

Bray y Born (2004) realizaron un estudio sobre el bienestar psicológico y la salud en estudiantes universitarios, en el cual encontraron que una tercera parte de los estudiantes presentan bajos niveles de actividad física al salir del colegio e ingresar a la universidad. También encontraron que, los estudiantes que reportaron bajos niveles de actividad física presentaron altos niveles de fatiga y poca energía, lo cual refleja implicaciones desfavorables en su salud y bienestar.

El bienestar psicológico, también, es un indicador positivo de salud mental, que influye en la relación del sujeto y su entorno, y se manifiesta en los recursos psicológicos que se usan para afrontar las demandas externas e internas, protegiendo al individuo (Oramas, Santana y Vergara, 2006). Así también, aporta salud brindando conocimiento sobre fuentes de fortaleza de las personas y las condiciones en las que pueden mejorar sus vidas. Se podría afirmar que, así como la disposición natural del organismo es hacia la salud, en el área psicológica, dicha disposición apunta al bienestar psicológico; debido a que este prepara y permite que las personas puedan afrontar de manera adecuada las situaciones de estrés y las demandas. En el caso de enfermedad, está asociado a una mejor evolución de la misma, así como con una percepción positiva del

estado de salud general y una postura más favorable por parte del paciente hacia su evolución y rehabilitación (Victoria, 2004).

#### **2.1.2.4 Bienestar psicológico en la actividad física y el deporte**

Existen muchos estudios en los que se demuestran que, en personas mayores, hay una relación directa entre actividad física y bienestar psicológico y físico; así como también, una consecuente mejoría en su calidad de vida. Cantón (2001) señala que hay una relación muy fuerte entre la actividad físico – deportiva y la generación de estados emocionales positivos ligados al bienestar psicológico. Por ejemplo, en un estudio en el que adultos participaron de programas acuáticos y de Entrenamiento Hidrofit, se demostró que estas actividades físicas contribuyen positivamente en el bienestar psicológico y subjetivo de dichas personas (Moreno, 2006).

En otro estudio, que duró 10 meses, en el que se relacionó el ejercicio físico, bienestar psicológico y depresión, se encontró que los participantes del grupo que realizó actividad física, tenían significativamente menor tendencia a volver a la depresión (Babyak et al. 2000).

Según el Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) de lo Estados Unidos, explican la influencia de la actividad física en el bienestar psicológico en los siguientes puntos:

- La condición física está ligada de manera positiva con la salud mental y el bienestar.

- El ejercicio físico influye en la reducción de las emociones estresantes, como los estados de ansiedad.
- El ejercicio físico ha sido asociado con la disminución de estados de depresión y ansiedad leves y moderados.
- El realizar ejercicio físico durante largos periodos, se relaciona con la reducción de rasgos como la ansiedad y el neuroticismo.
- En caso de depresión severa, por lo general se requiere tratamiento profesional, acompañado de ejercicio como elemento adjunto.

La práctica adecuada de ejercicio físico proporciona una reducción de varios índices de estrés, como: la tensión neuromuscular, la tasa cardiaca de reposo y algunas hormonas del estrés (Sánchez, 1996).

#### **2.1.2.5 Importancia de la evaluación del bienestar psicológico**

A partir de los años 50 se comienza a tener mayor interés por los estilos de vida, debido a que las enfermedades crónicas empiezan a formar gran parte de los problemas sanitarios. Luego, en los años 80, incrementa el interés por los estilos de vida, los hábitos saludables y la salud en general. Y a partir de los 90, diversas organizaciones como: The Center for Disease Control and Prevention (CDC), The American College of Sports Medicine (ACSM), The President's Council on Physical Fitness and Sports y The American Heart Association (AHA), así como también, la Organización Mundial de la Salud (OMS), comienzan a investigar más acerca de la Actividad Física como fuente de salud

(Iturriaga, 2016). En el año 1948, la OMS menciona que “*la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*”. (Iturriaga, 2016, p.2).

Para la psicología resulta complicado poder explicar por qué algunas personas se sienten muy satisfechas con sus vidas y otras no. Entonces ¿por qué es tan importante estudiar el bienestar psicológico?

Según Veenhoven (citado por Casullo 2002), la psicología, se ha centrado, por lo general, en el estudio de problemas ligados con patologías, enfermedades y desajustes, de aquellos que tiene que ver con los malestares y síntomas clínicos; descuidándose, según Ryff y Keyes (citado por Casullo, 2002) el estudio del efecto que el bienestar y la felicidad tenían en el funcionamiento psicológico de cada persona. Sin embargo, en diversas investigaciones, se ha encontrado que las personas más felices y satisfechas tienen: menos malestar, mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno y mejores habilidades sociales para vincularse con los demás (Casullo, 2002).

Según Argyle (citado por Casullo 2002), tanto la satisfacción como la felicidad, son indicadores de un buen funcionamiento mental, y he aquí el por qué es tan importante.

Para poder estudiar el *bienestar psicológico* es importante tener en consideración los diferentes niveles de integración de los comportamientos de toda persona. Para lo cual también hay que tomar en cuenta aspectos socioculturales como: la economía, la desigualdad social, el respeto por los derechos humanos, el desempleo, etc.

Tomando en cuenta estos aspectos, Casullo (2002) hace una propuesta de evaluación de la percepción que tiene cada persona sobre sus logros alcanzados, el grado de satisfacción, sus potencialidades, desde un punto de vista personal o subjetivo; los cuales evalúa mediante su Escala BIEPS – J (jóvenes) y BIEPS – A (adultos); las dimensiones de esta escala son:

- **Proyectos:** Es tener metas y proyectos en la vida; considerar que la vida tiene un significado. Asumir valores que otorgan sentido y significado a la vida.
- **Vínculos psicosociales:** Es la capacidad de establecer buenos vínculos con los demás. El tener malos vínculos significa tener pocas relaciones con los demás, sentirse aislado y frustrado; lo cual puede generar incapacidad de establecer relaciones comprometidas con los demás.
- **Aceptación de sí mismo:** Es poder aceptar todos los aspectos de sí mismo, ya sean bueno o malos. Sentirse bien acerca de las consecuencias de eventos pasados. El no tener aceptación de sí mismo es estar desilusionado con respecto a la vida pasada y querer ser diferente de cómo se es.
- **Control de situaciones:** Es tener una sensación de control y de auto competencia. Las personas con control, son capaces de crear o moldear contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses. Las personas que presentan una baja sensación de control, tienen

dificultades en el manejo de los asuntos de la vida cotidiana, y creen que no son capaces de modificar el ambiente en función de sus necesidades.

- **Autonomía:** Es el poder tomar decisiones de modo independiente. Tener asertividad. Poder confiar en el propio juicio. Una persona poco autónoma, depende de los demás para tomar decisiones y se preocupa por lo que ellos dicen, piensan y sienten. (Casullo y Castro, 2000).

### **2.1.3 La danza**

El término “Danza” se ha empleado para designar diversos conceptos e ideas, por lo que resulta complicada la adopción de un único significado que pueda describir con rigor la globalidad del término (Nicolás, Ureña, Gómez y Carrillo, 2010).

Son muchas los conceptos relacionados a la palabra “danza”, algunas de ellas pueden ser “técnica” o “coreografía”, las cuales se encuentran más cercanas al extremo pragmático del término. Otras, como por ejemplo, “creación corporal”, “arte” y “lenguaje corporal”, se acercan más al sentido expresivo o estético del concepto. Se debe entender que el significado de la palabra “danza”, va cambiando según la cultura y la época, y que el término actual no abarca el amplio espectro de significados que ha tenido a lo largo de la historia (Urbeltz, 1994).

La palabra “danza” frecuentemente se relaciona con la palabra “baile”, inclusive, en muchas ocasiones, ambos términos han sido empleados para designar la misma actividad o alternan el valor sígnico de significante

y significado mutuamente. Algunos diccionarios mencionan una pequeña diferencia entre ambas palabras, asignando a la danza la categoría de baile de carácter artístico o tradicional. No se puede decir que existe una clara diferencia entre estos dos términos, ya que depende mucho del contexto en el que se utilizan (Nicolás, Ureña, Gómez y Carrillo, 2010).

La danza ha existido desde la Prehistoria, ya que el ser humano siempre ha tenido la necesidad de expresar sus sentimientos, no solo de manera verbal, sino también, corporal; sin embargo, en estos tiempos, la danza se realizaba en forma de rituales, ligados a la fecundidad o a la guerra. Elementos como: el manejo del espacio y las nociones rítmicas; son muy importantes en la danza, pero la vestimenta también es importante para la expresión corporal (Pérez y Merino, 2009).

#### **2.1.3.1 Cambios que ocurren en el cerebro al bailar**

Bailar involucra diferentes funciones del sistema nervioso, el cual cumple un rol importante en el control de los diversos y complejos movimientos corporales que se requiere en la danza. El bailar es una actividad que implica la atención, la memoria, las emociones, entre otras modalidades sensoriales, además del movimiento (Redondo, 2009).

Irima, vocal de la Sociedad Española de Neurología, (citado por Valencia, 2016) menciona que desde el punto de vista neurológico, el bailar es un proceso complejo en el que se activan circuitos neuronales motores y sensoriales, a la vez que la música estimula los centros de recompensa del cerebro.



Según Irima (citado por Valencia, 2016), diversas técnicas de neuroimagen han identificado ciertas regiones del cerebro involucradas en el baile. Primero se produce la planificación del movimiento en el lóbulo frontal; luego, la corteza premotora y el área motora suplementaria se encargan de nuestra posición espacial, y también, de permitirnos recordar movimientos previos; la corteza motora primaria envía indicaciones a los músculos; mientras que el cerebelo y los ganglios basales nos mantienen en equilibrio y permiten que podamos sincronizar nuestros movimientos

Borreli (2016), señala que cuando una persona se mueve al bailar, emplea neuronas y sustancias químicas corporales, para poder controlar los músculos vinculados a las articulaciones, el movimiento y el equilibrio. Para esto, el sistema nervioso activa grupos de músculos, conocidos como “módulos motores”, los cuales trabajan juntos para lograr un amplio rango de movimientos. Los movimientos voluntarios se originan en la corteza motora, encargada de la planificación, el control y la ejecución del movimiento. Las señales de la corteza motora viajan a través de los 20 millones de fibras nerviosas de la médula espinal, permitiendo, por ejemplo, que la muñeca o el dedo respondan de cierta manera. Cuanto menor sea el movimiento, más dedicada está la corteza motora a ese movimiento particular. La corteza somatosensorial, es una región media del cerebro responsable del control motor, también cumple un papel en la coordinación ojo-mano. Mientras tanto, los ganglios basales (un grupo de células cerebrales) se comunican con otras regiones del cerebro para coordinar el movimiento sin problemas.

Según Shuruk (citado por Borreli), bailarina profesional, certificada por el American Council on Exercise, tanto los ganglios basales, así como también, el cerebelo, son componentes clave en la memoria, el hábito y el movimiento; ya que ambos trabajan en el proceso de aprendizaje y la ejecución del baile.

Durante el baile se liberan endorfinas y otros neurotransmisores vinculados al afecto, lo cual reduce o previene alteraciones como la depresión. También se siente placer, debido a que se libera, además de endorfinas, dopamina, los cuales están vinculados al afecto y el amor. La música se procesa en áreas cercanas a las de procesamiento de emociones y memoria; es por esto que la música y danza pueden hacernos recordar momentos específicos; además de esto, el baile también incrementa la oxigenación del cerebro (Vargas, 2011).

Según el Lovatt (citado por Vargas, 2011), director del Laboratorio de Psicología Dancística de la Universidad de Hertfordshire, dice que el bailar ayuda al cerebro a generar nuevas rutas de pensamiento, nuevos circuitos neuronales, en especial al combinar el canto y la música. El baile nos enseña a planificar y controlar diversas tareas de forma simultánea.

### **2.1.3.2 La danza como fuente de salud**

El practicar la danza o bailar es un ejercicio muy bueno para el cerebro, debido a los patrones de movimiento que se van aprendiendo constantemente. Sin importar la edad, el baile siempre ayudará a aumentar nuestra capacidad cognoscitiva, es decir, nuestra capacidad para adquirir nuevos conocimientos, mejorar la memoria y la habilidad para realizar varias tareas al mismo tiempo. Practicar esta actividad,

ayuda a que mantengamos nuestra mente más alerta, ágil y abierta; y conforme van pasando los años repercutirá de manera positiva en la salud mental (Tierra, 2015).

Según el neurocientífico y director de la Science Gallery en el King's College London (Reino Unido), Daniel Glaser (citado por Romero s.f), bailar mejora la función cerebral de diversas maneras. La memoria muscular permite aprender cómo bailar sin tener que estar pensando en los pasos; esto se debe a que memorizamos de forma muy eficiente el cómo hacer las cosas, y por consiguiente no requiere mayor esfuerzo de nuestra parte. Al repetir constantemente los pasos de baile, llegamos a un punto en el que lo hacemos de manera automática.

Existen diversos beneficios la danza o el baile, tanto para nuestra salud física como mental:

a. Beneficios del baile en la salud física:

- El baile ayuda a mejorar el equilibrio y la coordinación, según menciona Sandow (citado por Jimison, 2017), las técnicas que se enseñan en las clases de baile, aumentan la conciencia corporal y fomentan los aterrizajes de bajo impacto; estas técnicas no sólo son útiles para los bailarines en escenario, sino también para los atletas que practican deportes de impacto, los niños que desarrollan habilidades motrices y los adultos mayores preocupados por las lesiones.
- Mejora la postura. Pocas personas se dan cuenta de cuán perjudicial puede ser su postura para su salud. Las horas de trabajo en una computadora dejan a muchas personas encorvadas y con una espina inferior debilitada.

Esto no solo daña la columna vertebral y provoca dolor de espalda, sino que también aumenta el estrés, evita que respire de manera adecuada, e incluso aumenta negativamente la confianza (nuestro lenguaje corporal a menudo puede informar nuestro estado mental). Al practicar danza, la persona debe pensar en su postura, girar los hombros hacia atrás, y levantar la barbilla y el pecho. Recordar constantemente esto, puede afectar su postura natural a lo largo del día y llevar una musculatura más equilibrada y saludable, además de eliminar el dolor de espalda e incluso mejorar la respiración (Ladock, s.f).

- La danza es una actividad que permite aumentar el nivel físico y estar en mejor forma. Muchas veces a las personas les cuesta hacer ejercicio porque les puede resultar aburrido, la danza produciría mayor motivación, ya que al moverse al ritmo de la música, se activan los circuitos de placer del cerebro. Es un tipo de ejercicio aeróbico que mejora la fuerza y la eficacia del sistema cardiorrespiratorio, a la vez que reduce la grasa. Estos beneficios permiten disminuir la posibilidad de adquirir enfermedades crónicas, tales como diabetes, cáncer y enfermedades del corazón. Adicionalmente, trabaja la flexibilidad y la fuerza del centro, lo que permite que se mejore la resistencia muscular, el equilibrio, la postura y la coordinación (Ward, 2008).

b. Beneficios del baile en la salud mental y emocional:

- Al igual que otras formas de ejercicio cardiovascular, el baile también aporta beneficios para el estado de ánimo y la mente (Heid, 2017). Según Kim y Kim (2007), quienes realizaron un estudio llamado “Estado de ánimo después de varios ejercicios breves y modos de deporte: aeróbicos, baile de hip-hop, patinaje sobre hielo y acondicionamiento corporal”, encontraron que los grupos de baile aeróbico y hip-hop calificaron el bienestar positivo más alto después del ejercicio, la angustia psicológica se calificó más baja, al igual que la fatiga.
- En un estudio más reciente, realizado por Burzynska et al. (2017), en el cual se trabajó con 174 adultos mayores (de 60 – 79 años), se relacionó el baile con la integridad mejorada de la “materia blanca” en los cerebros de los adultos mayores. Ese tejido tiende a descomponerse gradualmente a medida que la persona envejece, lo cual conduce a una pérdida de velocidad de procesamiento y los problemas de pensamiento y memoria que surgen más adelante en la vida. Para lo cual sugieren que la combinación del compromiso físico, cognitivo y social (danza), puede ayudar a mantener o mejorar la salud de la materia blanca, debido a que un estilo de vida más activo físicamente se asocia con una disminución más lenta de la materia blanca.
- Durante varias décadas, algunos terapeutas han prescrito el baile como una terapia efectiva para aquellos que sufren de ansiedad (Heid, 2017). Lesté

y Rust (1984), quienes realizaron un estudio acerca de los efectos de la danza moderna sobre la ansiedad, mencionan que el entrenamiento de baile reduce significativamente la ansiedad, respaldando así la idea de que el baile puede frenar la ansiedad.

- Bailar puede evitar enfermedades cerebrales y aumentar la agudeza mental en todas las edades. Participar en actividades de baile o actividades similares puede reducir drásticamente la incidencia de la demencia y la enfermedad de Alzheimer (Borrelli, 2016). Verghese et al. (2003), mencionan que la participación en actividades de baile de ocio, se asocia con un menor riesgo de demencia, ya que requiere de una rápida toma de decisiones, lo cual obliga al cerebro a reconectar regularmente sus vías neuronales, especialmente en regiones que involucran funciones ejecutivas.
- Por medio de la gestión del peso corporal, en cada una de las acciones al bailar, la eficacia biomecánica de los movimientos y la tensión mínima en los músculos, se trabajan diferentes grados de esfuerzo muscular, posturas correctas y alineación corporal, que puede favorecer a una mayor conciencia del cuerpo, una mejora en la imagen corporal y del autoconcepto (Fuentes, 2006).
- Beneficia al pensamiento, la atención y la memoria, gracias a la imitación, al aprendizaje de secuencias y a la creación (Fuentes, 2006).

#### **2.1.4 La motivación**

El término *motivación*, proviene del verbo latino *moveré*, que significa “moverse”, “poner en movimiento” o “estar listo para la acción” (Mendoza, 2005).

Para Woolfolk (citado por Mendoza, 2005) define la motivación como “algo” que energiza y dirige la conducta.

Según Marina (citado por Sanz, Menéndez, Del Prado y Conde, 2013), la motivación es un proceso psicológico elemental, y ocupa un lugar muy importante en la vida de toda persona. Todas las personas, en algún momento, han sentido el deseo de motivar a los demás, y también, a sí mismos.

A lo largo de la historia, la motivación ha pasado por una serie de combinación de ideas y conceptos filosóficos, fisiológicos y psicológicos, con el objetivo de identificar los motivos que actúan y dirigen la conducta del ser humano. Existen motivos primarios o biológicos (hambre, sed, sueño y sexo) y motivos secundarios o aprendidos (Del Prado, 2013).

##### **2.1.4.1 La Motivación Social**

La mayoría de teorías sobre la motivación inician y terminan de manera individual, son muy pocas las que explican la motivación grupal o social.

Según Cofer (1978) en la motivación social se acentúan los factores externos, pero también se centra en las características internas y permanentes de cada persona. Murphy (1951) menciona que la motivación social no es lo

que determina el tipo de acción que realizan las personas, sino más bien, lo que hay dentro de estas que las lleva a la acción social.

#### **2.1.4.2 La motivación según McClelland**

David McClelland fue un psicólogo estadounidense, reconocido por sus aportes influyentes en el área de la motivación, en especial, de la motivación humana. Luego de realizar diversos estudios, en el año 1985 desarrolló la “Teoría de las tres necesidades” (Perilla, 1998).

McClelland estudió en profundidad los motivos o necesidades que permiten explicar los comportamientos de las personas y su interacción con los demás. Estos motivos, llamados Sociales, los clasificó en tres tipos (Jerico, 2007):

- a. Logro: Se refiere al impulso por sobresalir y por poseer realizaciones sobre un conjunto de normas, en general, por alcanzar el éxito (Bedodo y Giglio, 2006). Es *“el impulso que tiene algunas personas para superar los retos y obstáculos a fin de alcanzar metas”* (Davis y Newstrom, 1993, p. 117). Las personas en las que predomina esta necesidad, se distinguen por hacer bien las cosas, tener éxito, incluso, por encima de los premios; buscan el enfrentamiento con problemas, desean retroalimentarse para conocer sus resultados y afrontar el triunfo o el fracaso (Valdéz, 2016).
- b. Poder: Alude a *“la necesidad de hacer que los otros se conduzcan como no lo habrían hecho de otro modo”* (Robbins, 2004, p. 162), es decir, corresponde a un impulso por influir en las personas y en las



situaciones provocando cambios (McClelland, 1970). Personas orientadas a este tipo de necesidades, toman riesgos y generalmente posiciones de marcado liderazgo. Dichos sujetos, gozan cuando “están a cargo” de los proyectos y tareas, y disfrutan de las ocasiones en las que deben competir con los demás (Bedodo y Giglio, 2006), se preocupan mucho por su prestigio y por influir en otras personas, incluso más que por los resultados (Valdéz, 2016).

- c. Afiliación: Hace referencia a la tendencia de algunas personas a acercarse y establecer vínculos de cooperación y amistad con el resto. Este tipo de personas trabajan de mejor manera cuando son felicitadas por sus actitudes favorables y cooperativas (Bedodo y Giglio, 2006). Las personas en las que predomina esta necesidad, buscan ser solicitados y aceptados por otros, persiguen la cooperación en lugar de la lucha, buscan comprensión y buenas relaciones (Valdéz, 2016).

## **2.2 Investigaciones en torno al problema investigado**

### **2.2.1 Investigaciones nacionales**

Meza (2012) realizó una investigación que tuvo como objetivo describir el bienestar psicológico de un grupo de practicantes de danza contemporánea. Se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). La muestra estuvo conformada por 31 bailarines de entre 17 y 33 años. Como resultado se obtuvo, que según el sexo, las mujeres presentaron puntajes más favorables en metas en la vida; según la edad, los mayores tienen un mejor

dominio del ambiente en relación a los menores; y según la frecuencia de práctica, los que practican la disciplina más horas a la semana, tienen un mayor bienestar y puntajes más elevados en crecimiento personal, metas en la vida y autoaceptación. También se administró una encuesta, con la cual se pudo recoger información sobre las motivaciones para practicar dicha danza, obteniendo que las motivaciones iniciales que resaltan con el gusto por las actividades vinculadas al movimiento, el interés por el cuerpo y la alternativa al ballet. Y las motivaciones actuales son: la experimentación de emociones positivas, el progreso artístico y aspectos relacionados al cuerpo.

García y Nieri (2009) realizaron una investigación que tuvo como propósito examinar la relación entre autoestima y competitividad en surfistas de élite. Los participantes del estudio fueron los miembros de una selección peruana juvenil de surf, previa a su participación en un campeonato mundial. Para este estudio se utilizaron las siguientes pruebas: Cuestionario de Competitividad – 10 de Remor y el Cuestionario de Autoestima de Coopersmith. Como resultado se obtuvo que los deportistas de élite, y por tanto de más nivel, presentan unos mayores niveles de competitividad y de motivación de logro y menor motivación para evitar el fracaso, en comparación con los deportistas de nivel inferior. También existe una relación significativa entre competitividad y motivación de éxito.

### **2.2.2 Investigaciones internacionales**

Zúñiga (2010) realizó un estudio que tuvo como objetivo determinar cuál es la incidencia y/o relaciones recíprocas entre la práctica regular de ejercicio físico/deportivo y el Bienestar Psicológico. Fue un estudio descriptivo, y se realizó con dos grupos, uno de ellos compuesto por personas que realizan ejercicio físico/deportivo, y el otro grupo, compuesto por personas que no realizan este tipo de actividades. Se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Martina Casullo y Colaboradores (BIEPS-A) para evaluar a los participantes. Se compararon ambos grupos, y finalmente se encontró que los niveles de Bienestar Psicológico son mayores en el grupo de personas que realizan ejercicio físico/deportivo. Estas personas tienen una mayor aceptación de sí mismos, cuentan con mejores recursos para afrontar situaciones cotidianas, poseen más y mejores habilidades para establecer vínculos, y son más capaces de valerse por ellos mismo, en comparación a las personas que no realizan ejercicio físico.

Asimismo Goulimaris, Mavridis, Genti & Rokka (2014) realizaron una investigación que tuvo como objetivo conocer la relación entre el bienestar psicológico y las necesidades psicológicas de las personas que participaron en actividades de danza recreativa. Se trabajó con una muestra de 290 adultos, con edades entre 40 y 70 años, a los cuales se les había enseñado danzas griegas en sociedades culturales, durante un promedio de 4,5 años. Se utilizaron los siguientes instrumentos: la Escala de Necesidades Psicológicas Básicas en

Ejercicio, la cual mide tres escalas (Autonomía, Competencia y Afinidad); y la Escala de Experiencias de Ejercicio Subjetivo, ajustada a la población griega, cuenta con tres subescalas (Bienestar positivo, estrés psicológico y fatiga). Finalmente se obtuvo que los participantes presentaron altos puntajes de satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas, siendo la relación más alta. El bienestar positivo también fue altamente calificado, mientras que hubo una falta casi completa de estrés y un bajo porcentaje de fatiga. El análisis de correlación mostró que el bienestar positivo estaba relacionado con la satisfacción de las tres necesidades básicas. No hubo diferencias entre hombres y mujeres con respecto a las dos escalas. Pero si hubo diferencias entre los participantes más jóvenes y lo mayores (61+) con respecto al bienestar positivo, la fatiga y la relación. En actividades recreativas de baile, es bueno considerar la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, ya que están relacionadas con los niveles más altos de bienestar psicológico.

Ibáñez, D. y Fernández, M. (2014), realizaron un estudio en el que se presentó un análisis del nivel de motivación autodeterminada que poseen los alumnos de danza (Danza clásica, Danza moderna, Danza del vientre y Bailes de salón), impartidos por la Escuela Municipal de Música y Danza de Ogíjares (Granada), se tuvo en cuenta la edad y el grupo al que pertenecían. Se aplicó el Cuestionario traducido al español del Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire – 2 (BREQ-2: Markland y Tobin), con los ítems adaptados al ámbito de la danza. Una vez analizados los resultados, se obtuvo que la

motivación intrínseca en la danza es mayor que la desmotivación en los diferentes grupos de Danza Clásica, Danza Moderna, Danza del vientre y Bailes de salón, lo cual indica la existencia de una relación positiva y significativa en el nivel más autodeterminado de la motivación, lo que implica que los alumnos bailan por satisfacción, placer, diversión, disfrute y agrado. Por el contrario, en el nivel menos autodeterminado la desmotivación muestra un porcentaje menor, por lo cual es lógico pensar que los alumnos de danza no piensan que bailar es una pérdida de tiempo o no le ven el sentido de bailar. Por este motivo es que no les interesará el éxito, simplemente se limitarán a evitar o a alejarse de cualquier tipo de pensamiento o situación relacionada a la misma.

Aujla, Nordin-Bates y Redding (2013) realizó una investigación cualitativa que tuvo como objetivo investigar los factores que afectan el compromiso de los jóvenes bailarines con un esquema de talento de baile selectivo. Para lo cual se realizaron entrevistas semiestructuradas con 19 bailarines comprometidos y se analizaron los contenidos de las transcripciones. El disfrute era el factor más importante relacionado al compromiso, y se deriva de varias fuentes, como la autoexpresión, las sensaciones de movimiento y los sentimientos asociados con la ejecución. Las relaciones con los compañeros y maestros de baile, el apoyo de los padres y las oportunidades disponibles en el esquema, también mejoraron el compromiso. Si bien se identificaron algunas barreras potenciales a la participación, como las preocupaciones sobre lesiones, estos parecían insuficientes para afectar el compromiso de los participantes.

Muller-Pinget, Allet y Golay (2018) realizaron un estudio, en Suiza, que tuvo como objetivo motivar a las personas obesas a cuidarse y ayudarlos a centrarse en la autopercepción en lugar de su figura y su IMC. Para esto analizaron el impacto de la terapia de baile. El primer grupo estuvo conformado por 27 mujeres que realizaron un programa de baile durante 16 semanas y se compararon con el segundo grupo de control de 19 pacientes mujeres. Se midieron los efectos sobre la marcha consciente, la postura, la autoestima y la calidad de vida. Luego se 4 meses de terapia de baile, en el primer grupo mejoró significativamente en cuanto a su autoestima y calidad de vida, en el caso del grupo control no hubo cambios después de las 16 semanas.

### **2.3 Definiciones conceptuales y operacionales de variables**

#### **a. Danza folklórica:**

- **Definición conceptual:** Son danzas provenientes de la cultura popular de un pueblo y que es parte fundamental de su riqueza etnográfica (Pérez y Merino, 2009). En este caso se tomará en cuenta la práctica de danzas folklóricas peruanas.
- **Definición operacional:** Se identificará, mediante la ficha de datos, si el posible participante practica o no danzas folklóricas.

## **b. Bienestar psicológico**

- **Definición conceptual:** El bienestar psicológico implica una disposición más o menos estable de evaluar en forma positiva o negativa la vida (Casullo, 2002).
- **Definición operacional:** El nivel de Bienestar Psicológico será medido a través de 13 preguntas en las cuales la persona marcará una de tres opciones (De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, En desacuerdo), según sea su caso, desarrollado por Casullo (2002).

## **c. Motivación social**

- **Definición conceptual:** Es el estado de necesidad que impulsa a las personas hacia la búsqueda de los motivos adquiridos o secundarios que lo impulsan para la acción, que para McClelland (1989), es la afiliación, el logro y el poder.
- **Definición operacional:** El tipo de motivación social que predomine en cada uno de los adultos jóvenes que practican danza, será identificado por medio de la Escala de Motivación de logro, desarrollado por Vicuña en el año 2004.

**Tabla 1: Matriz de Operacionalización de variables**

| <b>DEFINICIONES OPERACIONALES</b>  |                    |                   |              |               |
|--|--------------------|-------------------|--------------|---------------|
| <b>Variables</b>   | <b>Dimensiones</b> | <b>Indicador</b>  | <b>Ítems</b> | <b>Escala</b> |
| <b>Danza folklórica</b>  |                    |                   |              |               |
| Son aquellas que son fruto de la cultura popular de un pueblo y que es parte fundamental de su riqueza etnográfica (Pérez y Merino, 2009). | Practican          |                   |              |               |
|  | danza              |                   |              |               |
|  |                    | Ficha de datos    |              | Nominal       |
|  | No practican       |                   |              |               |
|  | danza              |                   |              |               |
| <b>DEFINICIONES OPERACIONALES</b>  |                    |                   |              |               |
| <b>Variables</b>   | <b>Dimensiones</b> | <b>Indicador</b>  | <b>Ítems</b> | <b>Escala</b> |
| <b>Bienestar psicológico</b>   | Aceptación/Control |                   | 2, 11 y 13   |               |
|  | Autonomía          | Escala            | 4, 9 y 12    |               |
| El bienestar psicológico implica una disposición más o menos estable de evaluar en forma positiva o negativa la vida (Casullo, 2002).      | Vínculos           | BIEPS-A (Adultos) | 5, 7 y 8     | Ordinal       |
|  | Proyectos          |                   | 1, 3, 6 y 10 |               |





### **2.4.2 Hipótesis específicas**

- a. Existe una alta correlación entre la práctica de la danza y la dimensión de Aceptación/Control del bienestar psicológico.
- b. Existe una alta correlación entre la práctica de la danza y la dimensión de Autonomía del bienestar psicológico.
- c. Existe una alta correlación entre la práctica de la danza y la dimensión de Vínculos del bienestar psicológico.
- d. Existe una alta correlación entre la práctica de la danza y la dimensión de Proyectos del bienestar psicológico.
- e. Existe una alta correlación entre el bienestar psicológico y la motivación de afiliación, en jóvenes universitarios que practican y no practican danza.
- f. Existe una alta correlación entre el bienestar psicológico y la motivación de poder, en jóvenes universitarios que practican y no practican danza.
- g. Existe una alta correlación entre el bienestar psicológico y la motivación de logro, en jóvenes universitarios que practican y no practican danza.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Nivel y tipo de investigación**

Para poder realizar la presente investigación y medir la relación entre la práctica de la danza y el bienestar psicológico, se realizó un estudio de tipo básico, ya que según Gómez (como citó Vargas 2012), la investigación básica se basa en acrecentar los conocimientos de un área determinada de la ciencia.

Y fue de tipo descriptivo, debido a que según Tamayo y Tamayo M. (2004), en su libro Proceso de Investigación Científica, mencionan que la investigación descriptiva:

Comprende de la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo de personas, grupo o cosas, se conduce o funciona en presente. (p.35)

### **3.2 Diseño de la investigación**

La presente investigación es comparativa, correlacional, no experimental y transversal. Es no experimental ya que no hubo una manipulación deliberada de variables, se describió la relación entre las variables, observándolas en su

ambiente natural; y es transversal debido a que las mediciones se realizaron en un momento determinado, una sola vez.

### **3.3 Naturaleza de los participantes**

#### **3.3.1 Descripción de la población**

La población estuvo conformada por 122 adultos jóvenes, de entre 19 y 24 años, tanto de sexo masculino como femenino, que actualmente se encuentran estudiando alguna de las carreras que ofrece una universidad privada de Lima. Se estableció este rango de edad (19 – 24), debido a que según la UNESCO (2012), se considera jóvenes a las personas con edades comprendidas entre los 15 y 24 años, además de esto, se tomó en cuenta la edad a partir de la cual se puede aplicar la Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A), la cual establece un rango de edad de entre 19 a 61 años.

La muestra se obtuvo de dos universidades, una ubicada en el distrito de San Martín de Porres y el otro está ubicado en el distrito de San Miguel, ambas en Lima, Perú.

#### **3.3.2 Muestra y método de muestreo**

El elenco de danza folklórica de una de las universidades está conformada por 84 jóvenes universitarios, y el elenco de danza de la otra universidad está conformada por 61 jóvenes, teniendo un total de 145 personas, de las cuales se retiraron 23, debido a que no cumplían con los criterios de inclusión.

La muestra que se empleó en la presente investigación, estuvo conformada por 122 jóvenes universitarios, divididos en dos grupos; en el primero hubo 61 jóvenes los cuales se encuentran dentro del rango de edad propuesto (19 – 24), son estudiantes actualmente, y además forman parte del elenco de danza folklórica de dicha universidad. El segundo grupo estuvo conformado por 61 jóvenes universitarios que se encuentran estudiando actualmente, y que no practican danza folklórica, ni en dicha universidad ni en ningún otro grupo fuera de ésta.

El grupo de jóvenes que no practica danza folklórica son alumnos pertenecientes a otros talleres que ofrece la universidad, como vóley, fútbol, teatro y música, para lo cual se pidió el permiso respectivo al Coordinador de Actividades Complementarias de la Oficina Universitaria de Bienestar de dicha universidad, quien a su vez también es Director del Ballet Folklórico; así como también a la directora del elenco de danza de la otra universidad.

El método de muestreo es no probabilístico, ya que la elección de la muestra no depende de la probabilidad, sino de las causas relacionadas con las características de la investigación (Fernández, Hernández y Baptista, 2006).

### **3.3.3 Criterios de inclusión**

- Para el primer grupo, alumnos que pertenezcan al elenco de danza folklórica de una universidad privada de Lima, como mínimo desde hace un año.
- Para el segundo grupo, alumnos que no practiquen danza folklórica, ni ningún otro tipo de danza o baile de manera regular (6 horas a la semana a más)

- Alumnos de entre 19 y 24 años (rango de edad explicado en la descripción de la población).

### **3.3.4 Criterios de exclusión**

- Alumnos que pertenezcan al algún elenco o grupo de danza, de cualquier tipo, fuera de la universidad.

### **3.3.5 Criterios de eliminación**

- Alumnos que hayan invalidado, o no se pueda comprender lo solicitado en los instrumentos de evaluación.

## **3.4 Instrumentos**

Para la presente investigación se utilizaron dos instrumentos. El primero denominado Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) (Casullo, 2002), la cual ha sido validada en nuestro país para ser aplicada en universitarios en el año 2014. El segundo es la Escala de Motivación M-L (Vicuña, 1996), la cual ha sido validada en nuestro país para ser aplicada en estudiantes universitarios en el año 1996). Además, se usó una ficha de datos para recoger información sociodemográfica de cada participante.

### *1. Ficha de datos*

Los datos sociodemográficos de cada participante fueron: edad, sexo, pertenencia o no pertenencia al elenco de danza de dicha universidad; a través de un cuestionario (ver anexo).

## 2. *Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A)*

### a. Ficha técnica:

|                     |  |
|---------------------|--|
| Nombre de la escala | : Escala de Bienestar Psicológico para Adultos BIEPS-A   |
| Autor               | : María Martina Casullo (2002)   |
| Adaptación          | : Dominguez (2014)   |
| Aplicación          | : Individual o colectiva, adultos de entre 19 a 61 años  |
| Tipo de prueba      | : De lápiz y papel, de desempeño típico con escala Likert de 3 alternativas de respuesta.  |
| Tiempo              | : Variable, con una estimación general de 5 minutos  |
| Finalidad           | : Identificar el bienestar psicológico evaluando la aceptación de sí mismo, los vínculos psicosociales, control de situaciones y proyecto de vida. |
| Tipificación        | : Baremos en puntuaciones percentiles  |

b. Descripción de la escala:

María Martina Casullo y colaboradores consideraron que el Bienestar psicológico podía ser objeto de estudio y realizaron una serie de investigaciones en Argentina, Cuba, España y Perú. Decidieron evaluar los distintos aspectos del Bienestar Psicológico, ya que de esta forma, tendrían un indicador con el cual sería posible hacer comparaciones del grado en que las personas están o no satisfechas con su manera de vivir (Zúñiga, 2010).

Como base teórica toma la concepción multidimensional del Bienestar Psicológico de Carol Ryff (Ryff y Keyes, 1995), quien planteó que el BP está conformado por 6 dimensiones: apreciación positiva de sí mismo, capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida, la calidad de los vínculos interpersonales, la creencia de que la vida tiene un propósito y significado, el sentimiento de que uno va desarrollándose en la vida y el sentido de autodeterminación.

La autora considera que el Bienestar varía de acuerdo a la edad, sexo y la cultura, y que el constructo trasciende la creencia popular del mismo, concebido como estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo.

Es por esto que se planteó evaluar la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida y el grado de



satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal y subjetiva.

Esta escala evalúa las siguientes dimensiones:

- Control de situaciones: Implica tener una sensación de control y de auto competencia. Las personas con control pueden crear o moldear contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses. En cambio aquellos que presentan una baja sensación de control, tienen dificultades en el manejo de los asuntos de la vida y creen que son incapaces de modificar el ambiente en función de sus necesidades. (Ítems: 2, 11 y 13).
- Aceptación de sí mismo: Se refiere al poder aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos. Sentirse bien acerca de las consecuencias de los eventos pasados. No tener aceptación de sí mismo sería estar desilusionado respecto de la vida pasada y querer ser diferente de cómo se es ahora. (Ítems: 2, 11 y 13).
- Vínculos Psicosociales: Consiste en la capacidad para establecer buenos vínculos con los demás; tener calidez, confianza en los demás y capacidad empática y afectiva. Tener malos vínculos significa tener pocas relaciones

interpersonales, sentirse aislado y frustrado y no poder establecer compromisos con otros. (Ítems: 5, 7 y 8).

- Autonomía: Implica poder tomar decisiones de modo independiente y ser asertivo. Confiar en el propio juicio. Por el contrario, ser poco autónomo, es depender de los demás para tomar decisiones y preocuparse por lo que ellos dicen, piensan y sienten. (Ítems: 4, 9 y 12).
- Proyectos: Se relaciona con la capacidad de tener metas y proyectos en la vida. Considerar que la vida tiene significado. Asumir valores que otorgan sentido y significado a la vida. (Ítems: 1, 3, 6 y 10).

c. Propiedades psicométricas:

La validación de la versión peruana, fue realizada por Domínguez en el 2014, que estuvo constituida por una muestra de 222 estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, de los cuales 67 eran varones y 156 mujeres, con edades comprendidas entre los 16 y 44 años. Los resultados de la confiabilidad establecidas por el alfa de Cronbach para la escala total y subescalas son elevados ( $\alpha > .80$ ). La comparación de alfas indica que el instrumento es más confiable en la muestra de universitarios peruanos que en la de adultos argentinos.

En cuanto a la confiabilidad en el estudio realizado por Castro, Brenlla y Casullo (2002), mencionan que es aceptable alcanzando valores de 0.70. Sin embargo, estos valores descendían si se considera cada una de las escalas por separado, dado que cada subescala estaba compuesta por muy pocos elementos.

d. Normas de Aplicación:

La aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), no tiene tiempo límite para ser contestado, siendo el tiempo requerido para ser completado alrededor de unos 5 minutos, y puede ser administrado de forma individual o colectiva.

e. Instrucciones:

Las instrucciones se presentan en forma impresa en el cuadernillo de preguntas, de forma estandarizada, señalando: “Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: *Estoy de acuerdo; Ni de acuerdo ni en desacuerdo; Estoy en desacuerdo*. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (o aspa) en *uno* de los tres espacios”.

f. Formas de calificación:

La Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) es un instrumento unidimensional, por lo que la puntuación obtenida

corresponde a la sumatoria de los puntajes de los 13 ítems que constituye la prueba.

Para poder determinar el nivel de bienestar psicológico se utilizará la siguiente tabla:

**Tabla 2: Criterios de puntuación de la variable bienestar psicológico**

|            |                |
|------------|----------------|
| De 5 a 25  | Nivel Bajo     |
| De 26 a 50 | Nivel Promedio |
| De 51 a 95 | Nivel Alto     |

### 3. *Escala de Motivación M – L*

#### a. Ficha técnica:

|                     |   |
|---------------------|---|
| Nombre de la escala | : Escala de Motivación M - L  |
| Autor               | : Luis Alberto Vicuña Peri (1996)   |
| Aplicación          | : Individual o colectiva, jóvenes y adultos   |
| Tipo de prueba      | : De lápiz y papel, de desempeño típico con escala Likert de 6 alternativas de respuesta. |
| Tiempo              | : Variable, con una estimación general de 20 minutos                                      |

Finalidad : Explorar la motivación de Logro, Afiliación y Poder en jóvenes y adultos. Basado en la teoría sobre las motivaciones de McClelland.

Tipificación : Baremos en puntuaciones percentiles

b. Descripción del inventario:

La Escala de motivación de Logro, fue creada por el Dr. Luis Alberto Vicuña Peri, en el año 1996. Tiene como objetivo explorar la motivación de Logro Afiliación y Poder, en jóvenes y adultos. Y para esto se basó en la teoría motivacional de McClelland.

Los enunciados son situaciones estructuradas, que van acompañadas por tres alternativas de respuesta obligada. Cada alternativa identifica un tipo de motivación cuyas respuestas van en una escala de seis grados que van desde el Definitivamente en desacuerdo (grado 1), hasta el Definitivamente de acuerdo (grado 6).

Es necesario poner énfasis en las instrucciones de cómo debe responder el examinado, debe quedar claro que deberá contestar a cada una de las alternativas de cada situación estructurada.

Para la calificación, se debe efectuar la suma aritmética de los valores según la respuesta dada por el sujeto siguiendo la siguiente clave:

- Para AFILIACIÓN se suma los valores sólo de las respuestas correspondientes a la alternativa “A”.
- Para PODER se suma los valores sólo de las respuestas correspondientes a la alternativa “B”.
- Para LOGRO se suma los valores sólo de las respuestas correspondientes a la alternativa “C”.

c. Propiedades psicométricas:

La demostración para comprobar si las escalas cumplen con su propósito fue establecida por el método de análisis de contenido mediante el criterio de jueces y por la validez de constructo. Para la validez de contenido se puso a consideración de 10 psicólogos con experiencia en psicología de la motivación y en psicología de las organizaciones, quienes debían opinar acerca de las situaciones estructuradas y las alternativas correspondientes a cada tipo motivacional, las que en un inicio fueron 24 quedando después del análisis, solo las 18 situaciones mencionadas, las mismas que por el análisis del Ji cuadrado, resultaron significativas en la opinión favorable de los jueces a un nivel del 0.01 de significación.

La confiabilidad se realizó por medio del método del test-retest, con un intervalo de tres meses entre la primera y segunda aplicación, encontrando un coeficiente de 0.88.

d. Normas de aplicación:

La aplicación de la Escala de Motivación M –L, no tiene tiempo límite para ser contestado, siendo el tiempo requerido para ser completada, alrededor de uno 20 minutos, y puede ser administrado de forma individual o colectiva.

e. Instrucciones:

Las instrucciones se presentan de forma impresa en el cuadernillo de preguntas, de forma estandarizada, señalando: “Esta escala le presenta a usted, algunas posibles situaciones. En cada una deberá indicar su grado de acuerdo o desacuerdo, para lo cual deberá poner una equis (X) debajo de la categoría que describa mejor sus rasgos motivacionales. Trabaje con el siguiente criterio: 1 equivale a DEFINITIVAMENTE EN DESACUERDO, 2 equivale a MUY EN DESACUERDO, 3 equivale a EN DESACUERDO, 4 equivale a DE ACUERDO, 5 equivale a MUY DE ACUERDO y 6 equivale a DEFINITIVAMENTE DE ACUERDO”.

f. Formas de calificación:

La escala de Motivación M – L, es un instrumento unidimensional, por lo que la puntuación obtenida corresponde a la sumatoria de los puntajes de los 18 ítems que constituyen a prueba.

Para poder determinar el nivel del promedio de las puntuaciones de la variable motivación, se utilizará la siguiente tabla:

**Tabla 3: Conversión de puntuaciones directas a categorías de motivación**

| <b>CATEGORÍAS</b>     | <b>AFILIACIÓN</b> | <b>PODER</b> | <b>LOGRO</b> |
|-----------------------|-------------------|--------------|--------------|
| <b>Muy alto</b>       | 101 - 108         | 101 - 108    | 101 - 108    |
| <b>Alto</b>           | 83 – 100          | 83 – 100     | 83 – 100     |
| <b>Tendencia alto</b> | 65 – 82           | 65 – 82      | 65 – 82      |
| <b>Tendencia bajo</b> | 47 – 64           | 47 – 64      | 47 – 64      |
| <b>Bajo</b>           | 29 – 46           | 29 – 46      | 29 – 46      |
| <b>Muy bajo</b>       | 18 - 28           | 18 - 28      | 18 - 28      |

### **3.5 Procedimiento**

Para llevar a cabo esta investigación, se realizó el presente procedimiento:

- Se realizó el trámite administrativo para poder llevar a cabo la investigación en la universidad privada ubicada en Lima.



- Se informó y explicó las características del estudio al Coordinador de Actividades Complementarias de la Oficina Universitaria de Bienestar de dicha universidad, que a su vez, es director del Elenco de Danza.
- Se coordinó con los profesores de los diferentes talleres, así como también, los profesores del elenco, para establecer una hora adecuada en la que se podía evaluar a los alumnos.
- Se explicó a los jóvenes el tema de investigación y se repartieron los consentimientos informados.
- Se invitó a los participantes a leer y firmar el consentimiento informado.
- Se aplicó las pruebas constituidas por la ficha de datos sociodemográficos, la escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y la Escala de Motivación M - L, a cada joven.
- Se entregó a cada joven universitario un tríptico informativo acerca de los efectos de la danza en el ser humano.
- Al finalizar la recolección de pruebas y datos, se dio inicio a la realización del análisis estadístico, análisis de resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones de los mismos.

### **3.6 Consideraciones éticas**

Para la ejecución de la presente investigación, se solicitó a los jóvenes universitarios que firmen el consentimiento informado, con el cual daban la autorización para participar del presente estudio. La información recolectada fue

tratada de manera confidencial y estuvo conforme con los principios éticos tales como:

- a. **Beneficencia:** Este principio implica velar por el bienestar de las personas participantes y futuros pacientes o en el presente caso, jóvenes universitarios (Ávila, 2013). Las instituciones de educación superior buscan identificar aquellos posibles aspectos que influyen en conflictos que suceden día a día en los jóvenes alumnos, de esta manera pueden intervenir a través de actividades, talleres y orientación a los alumnos, para reducir estos eventos conflictivos.
- b. **Autonomía:** Este principio pide ver a los individuos como agentes con la capacidad de tomar sus propias decisiones cuando cuenten con la información necesaria sobre los procedimientos a los que se les va a someter, su propósito, sus posibles riesgos y beneficios. Así mismo, es importante que tengan presente que pueden hacer cualquier pregunta sobre los procedimientos y que pueden abandonarlos en cualquier momento. A partir de este principio se deriva la práctica del consentimiento informado (Ávila, 2013). El proceso de evaluación de la presente investigación se efectuará con un lenguaje adaptado para el adecuado entendimiento de la investigación por parte de la población; así mismo se respeta si es que el/la joven no desea participar.
- c. **No maleficencia:** Este principio obliga a minimizar los posibles daños a los participantes en las investigaciones o a los pacientes, y a no hacer daño

intencionado a los mismos (Ávila, 2013). La presente investigación, pretende mantener de manera confidencial cada evaluación realizada, así como los resultados.

- d. **Justicia:** Este principio se refiere a la distribución de los servicios, riesgos y beneficios, buscando proveer el mejor cuidado de la salud según las necesidades, procurando un trato no discriminatorio (Ávila, 2013). En la presente investigación, este principio se cumple debido a que todos los participantes que cumplen con los criterios de inclusión tendrán la posibilidad de formar parte del estudio. Además, los participantes recibirán trato igualitario en beneficios que se darán a partir de los resultados de sus pruebas.

### **3.7 Plan de análisis de datos**

Para el objetivo general se aplicó el análisis de correlación canónica y para los primeros cuatro objetivos específicos se utilizó el coeficiente de correlación biserial puntual, ya que este coeficiente permite hallar la correlación entre una variable dicotómica y una variable cuantitativa. Para los siguientes seis objetivos específicos se utilizó el coeficiente de correlación no lineal.

Para poder determinar la fuerza de la correlación se utilizaron los Criterios de Cohen, los cuales son presentados en la siguiente tabla:

**Tabla 4: Criterios de Cohen para determinar la fuerza de la relación**

---

|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| <b><math>r = 1</math></b> | Correlación Perfecta |
| $0,8 < r < 1$             | Correlación muy alta |
| $0,6 < r < 0,8$           | Correlación alta     |
| $0,4 < r < 0,6$           | Correlación moderada |
| $0,2 < r < 0,4$           | Correlación baja     |
| $0 < r < 0,2$             | Correlación muy baja |
| $r = 0$                   | Correlación nula     |

---

*Extraído de Tabachnick, F y Fidell, L. (2013)*

## **CAPÍTULO IV: RESULTADOS**

Los datos, del presente capítulo, serán presentados de acuerdo al objetivo general y los objetivos específicos planteados al inicio de la investigación. Se presentarán tablas y gráficos de dispersión con la finalidad de ilustrar los resultados obtenidos mediante el análisis de datos.

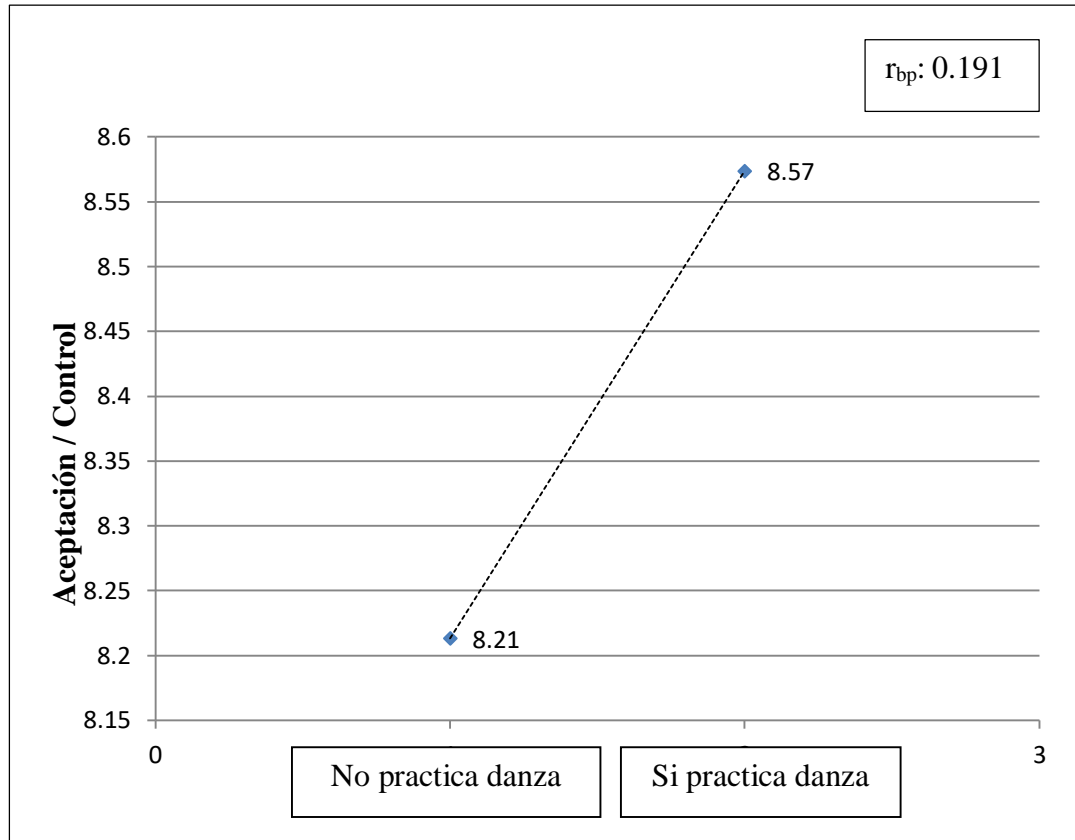
Los resultados respecto al objetivo general son los siguientes:

**Tabla 5: Coeficiente de correlación canónica ( $r_c$ ) entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico**

|       |       |
|-------|-------|
| $r_c$ | 0.413 |
|-------|-------|

Como se observa en la tabla 5, se comprobó que existe una correlación moderada entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico, siendo el valor del coeficiente de correlación canónica que se obtuvo de 0.413.

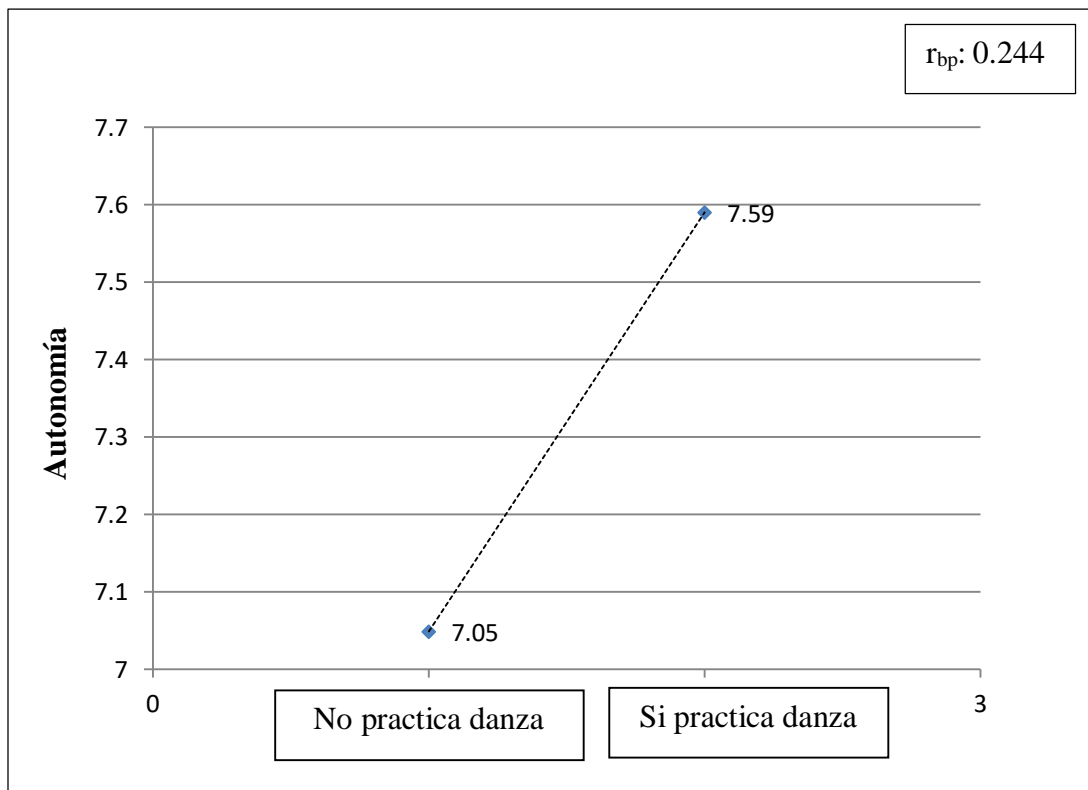
**Figura 1: Coeficiente de correlación biserial puntual ( $r_{bp}$ ) entre la práctica de la danza folklórica y la dimensión de Aceptación/Control del bienestar psicológico**



Como se puede ver en la figura 1, con respecto al primer objetivo específico, existe una correlación muy baja entre la práctica de la danza folklórica y la dimensión de aceptación/control del bienestar psicológico, obteniendo un coeficiente de correlación biserial puntual de 0.191. En dicha figura puede apreciarse que a medida que se pasa de personas que no practican danzas folklóricas a personas que sí las practican, las puntuaciones de la dimensión Aceptación/Control del Bienestar Psicológico se incrementan de un promedio de 8.21 a un promedio de 8.57, lo que significa que cuando los jóvenes universitarios practican danzas folklóricas tienen una mayor sensación de

control y de auto competencia, pudiendo manipular o crear contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses; así como también, son capaces de aceptar diversos aspectos de sí mismos, incluyendo los buenos y los malos.

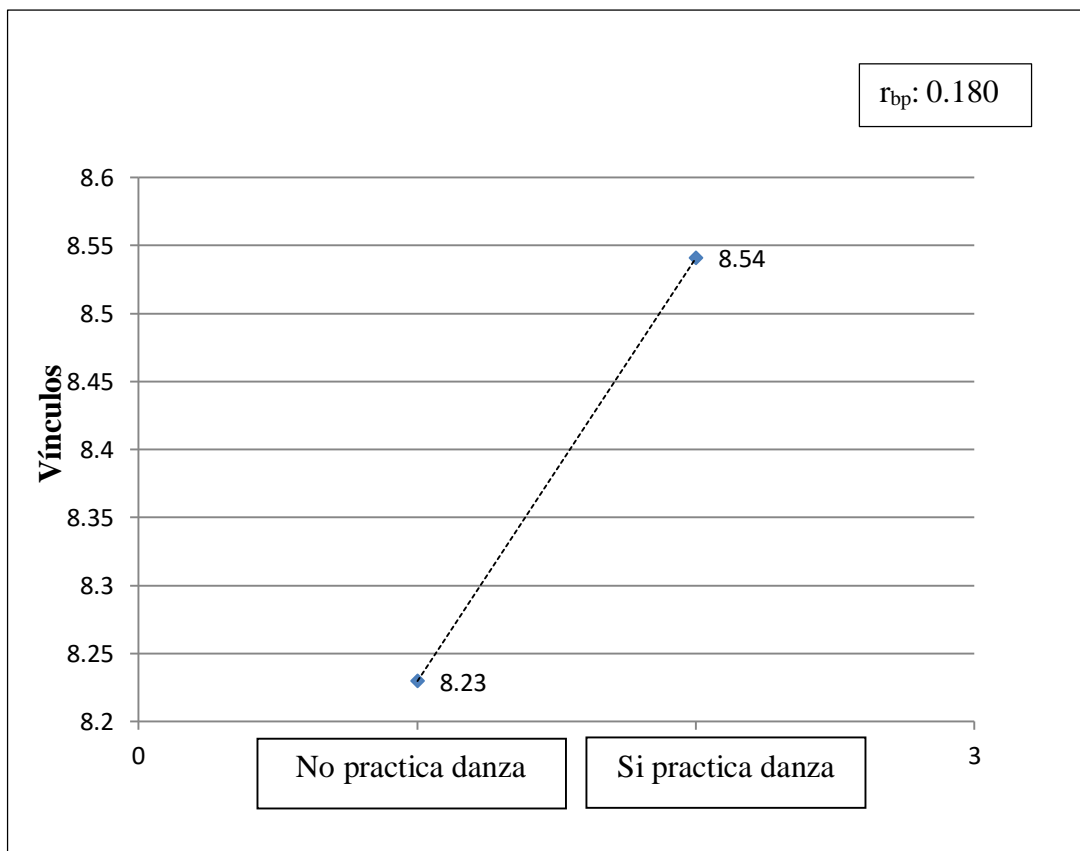
**Figura 2: Coeficiente de correlación biserial puntual ( $r_{bp}$ ) entre la práctica de la danza folklórica y la dimensión de Autonomía del bienestar psicológico**



Como se puede ver en la figura 2, referida al segundo objetivo específico, se aprecia un coeficiente de correlación biserial puntual de una intensidad baja (0.244). En dicha figura se observa que a medida que se pasa de personas que no practican danzas folklóricas a personas que sí las practican, las puntuaciones de la dimensión Autonomía del Bienestar Psicológico se incrementan de un promedio de 7.05 a un

promedio de 7.59, lo que significa que a medida que los jóvenes practican danzas folklóricas tienden a tomar decisiones de modo independiente, son más asertivos y confían en su propio juicio.

**Figura 3: Coeficiente de correlación biserial puntual ( $r_{bp}$ ) entre la práctica de la danza folklórica y la dimensión de Vínculos del bienestar psicológico**

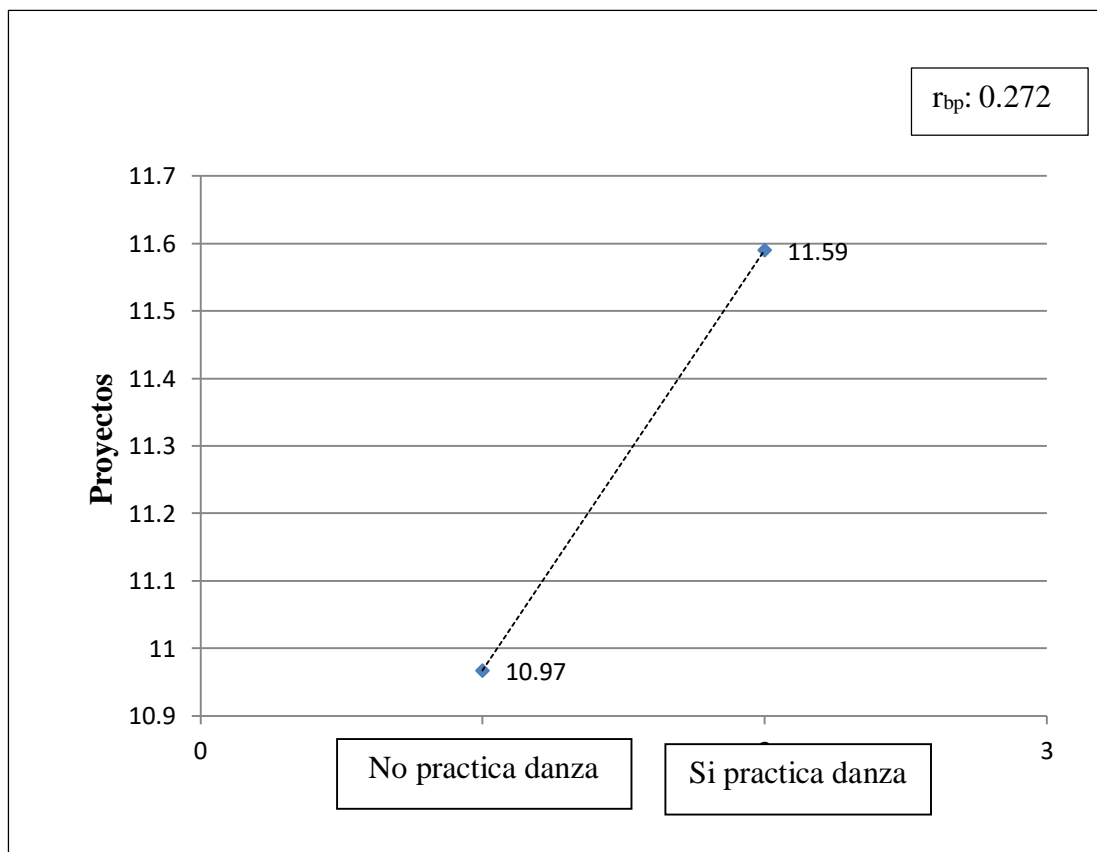


Con respecto al tercer objetivo específico, en la figura 3 puede apreciarse un coeficiente de correlación biserial puntual de intensidad muy baja (0.180), en esta figura se puede observar que cuando se pasa de personas que no practican danzas folklóricas a personas que sí las practican, las puntuaciones de la dimensión de



Vínculos del Bienestar Psicológico, se incrementa de un promedio de 8.23 a un promedio de 8.54, esto significa que a medida que estas personas practican danzas folklóricas tienden a ser más cálidos, confían en los demás, son capaces de establecer buenos vínculos, y tienen capacidad de empatía y afectiva.

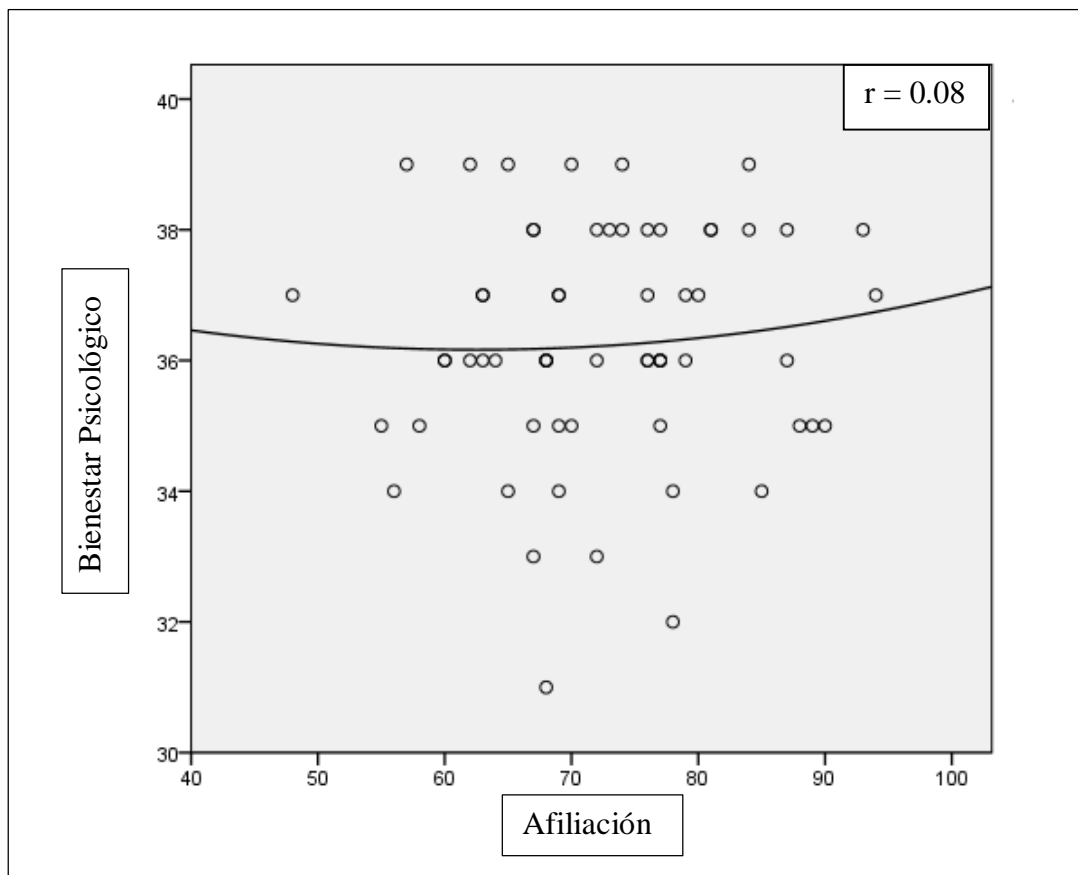
**Figura 4: Coeficiente de correlación biserial puntual ( $r_{bp}$ ) entre la práctica de la danza folklórica y la dimensión de Proyectos del bienestar psicológico**



En la figura 4, con respecto al cuarto objetivo específico, se puede observar que el coeficiente de correlación biserial puntual obtenido es de una intensidad baja (0.272). En dicha figura puede apreciarse que a medida que se pasa de personas que no practican

danzas folklóricas a personas que sí las practican, las puntuaciones de la dimensión Proyectos del Bienestar Psicológico varían incrementándose de un promedio de 10.97 a un promedio de 11.59, por lo cual esta dimensión se incrementa, lo que significa que cuando las personas practican danza folklórica tienden a tener una mejor visión de las metas y proyectos, a darle un significado a la vida y haciendo que esta tenga sentido.

**Figura 5. Gráfico de dispersión de la relación entre las puntuaciones de motivación de Afiliación y bienestar psicológico en jóvenes universitarios que practican danza folklórica**

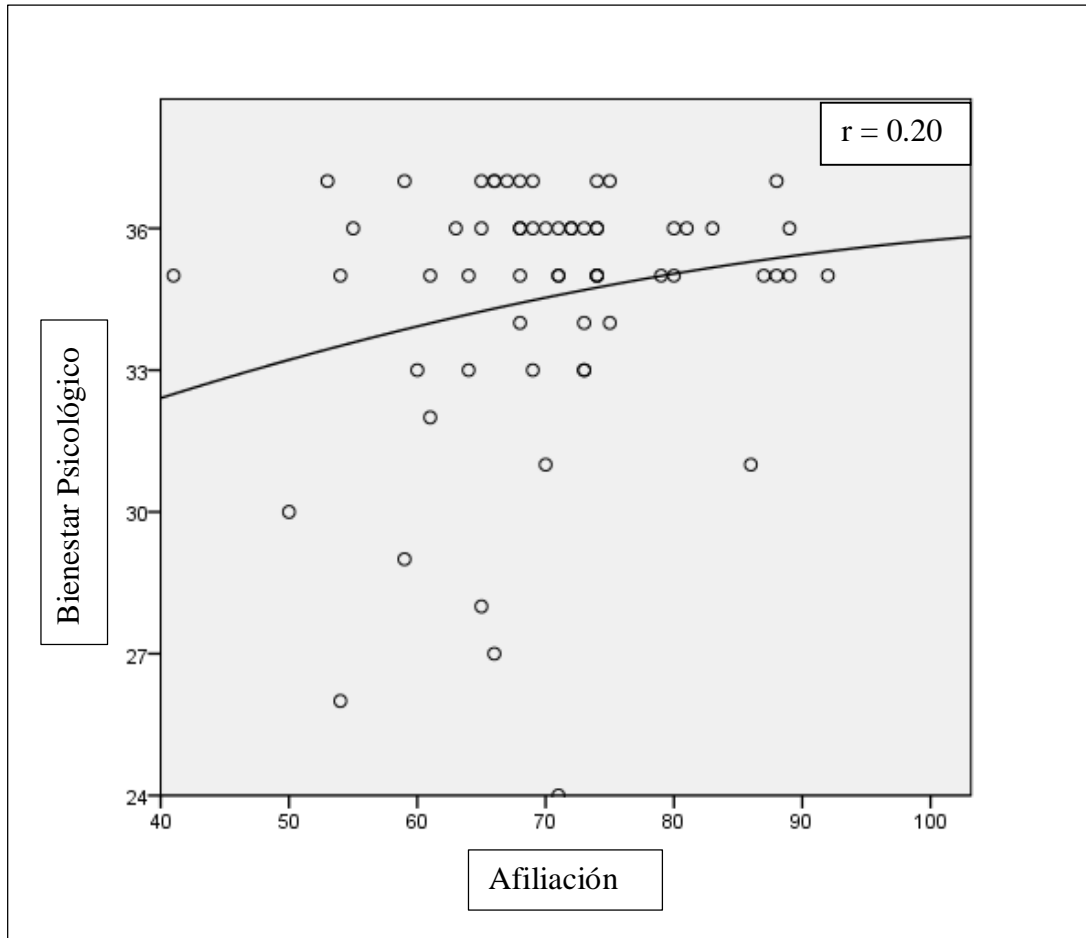


En la figura 5, referida al quinto objetivo específico, se aprecia que el coeficiente de correlación no lineal obtenido es de una intensidad muy baja (0.08). En dicha figura

se observa que las personas que practican danzas folklóricas y poseen bajas puntuaciones en motivación de Afiliación, a medida que esta incrementa, las puntuaciones de bienestar psicológico disminuye, lo que significa que las personas que practican danza, cuando no tienen tanta facilidad para establecer vínculos con los demás y comienzan a hacerlo, tienden a tener dificultades para pasarla bien.

Por otro lado, las personas que practican danzas folklóricas y tienen altas puntuaciones en motivación de Afiliación, a medida que estas puntuaciones se incrementan, se observa que el bienestar psicológico se incrementa; lo cual significa que las personas practican danza y tienen mayor capacidad de acercarse y establecer vínculos de cooperación y amistad con los demás, tienden a pasarla mejor y disfrutar más de la vida.

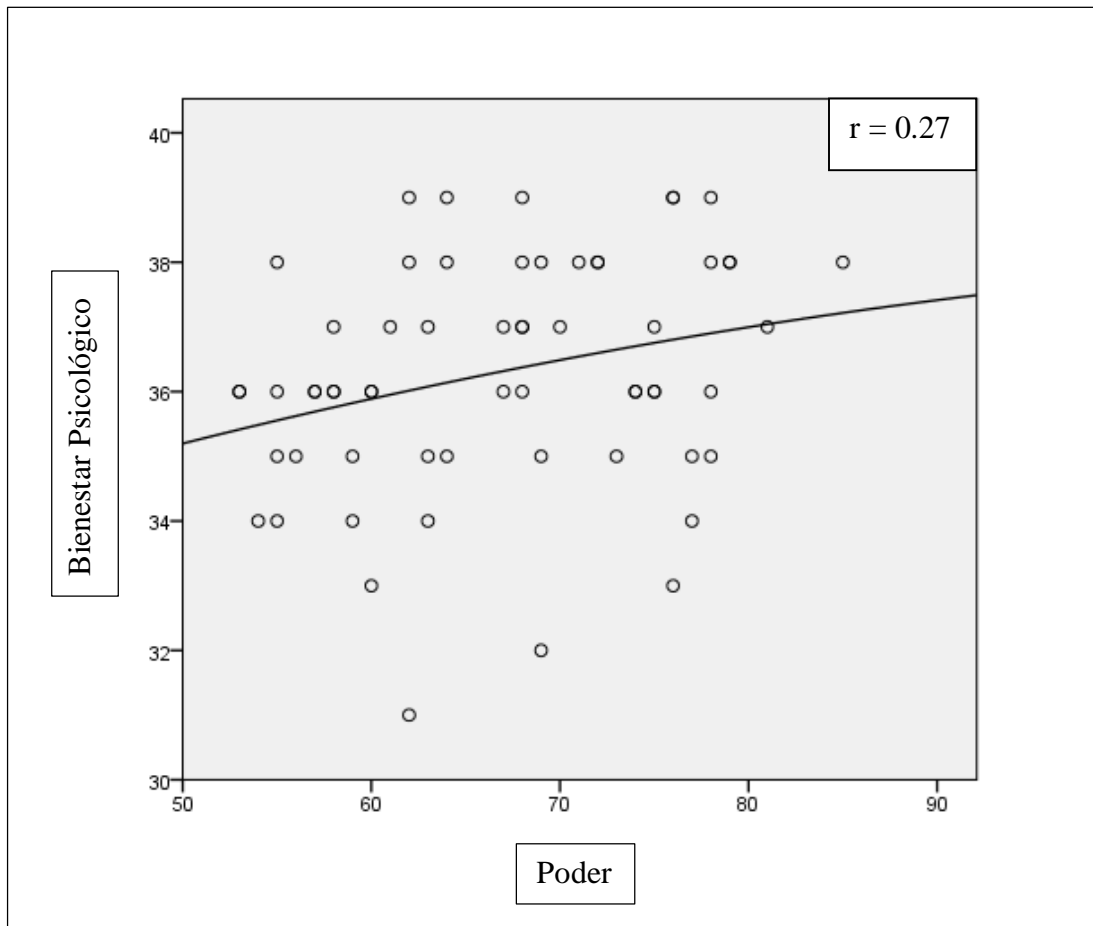
**Figura 6. Gráfico de dispersión de la relación entre las puntuaciones de motivación de Afiliación y bienestar psicológico en jóvenes universitarios que no practican danza folklórica**



Con respecto al quinto objetivo específico, en la figura 6 puede apreciarse un coeficiente de correlación no lineal de intensidad baja (0.20), en esta figura se puede observar que cuando las personas no practican danzas folklóricas, independientemente de las puntuaciones que se obtenga en motivación de Afiliación, siempre que estas puntuaciones incrementan, las puntuaciones de bienestar psicológico también incrementan. Lo cual significa que las personas que no practican danza mientras más

busquen acercarse y establecer vínculos de cooperación y amistad con los demás, evaluarán de forma más positiva la vida.

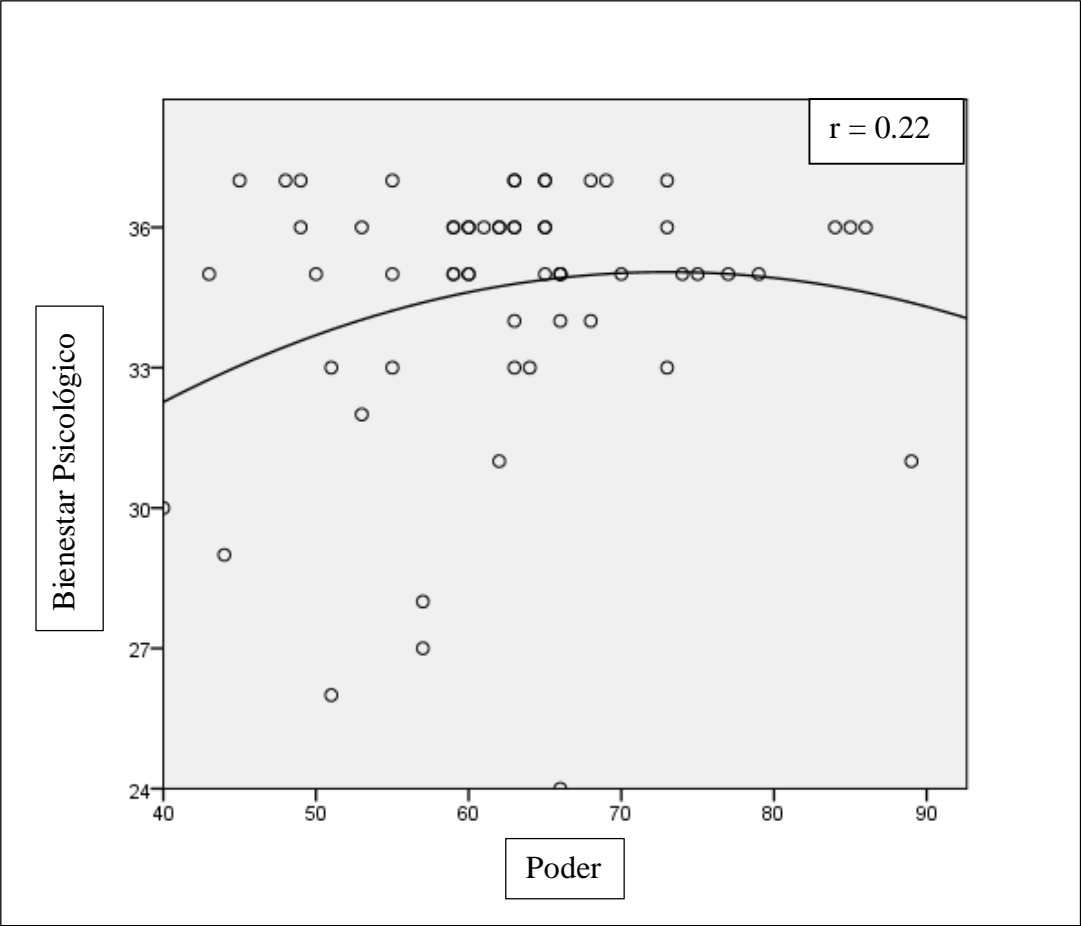
**Figura 7. Gráfico de dispersión de la relación entre las puntuaciones de motivación de Poder y bienestar psicológico en jóvenes universitarios que practican danza folklórica**



En la figura 7, con respecto al sexto objetivo, se puede observar que el coeficiente de correlación no lineal obtenido es de una intensidad baja (0.27). En dicha figura puede apreciarse que para las personas que practican danzas folklóricas,

independientemente de las puntuaciones que se obtengan en motivación de Poder, siempre que estas puntuaciones incrementan, las puntuaciones de bienestar psicológico también incrementan. Lo cual significa a medida que las personas que practican danza toman riesgos y posiciones de liderazgo, tienen una percepción cada vez más positiva de la vida.

**Figura 8. Gráfico de dispersión de la relación entre las puntuaciones de motivación de Poder y bienestar psicológico en jóvenes universitarios que no practican danza folklórica**



En la figura 8, referida al sexto objetivo específico, se aprecia que el coeficiente de correlación no lineal obtenido es de una intensidad baja (0.22). En dicha figura se observa que para las personas que no practican danzas folklóricas y poseen bajas puntuaciones en motivación de Poder, a medida que esta se incrementa, las puntuaciones de bienestar psicológico aumentan. Es decir, que a medida que las personas no practican danza y comienzan a tomar riesgos, su disfrute de la vida incrementa.

Por otro lado, cuando las personas no practican danza y las puntuaciones de motivación de Poder continúan incrementando, se observa que el bienestar psicológico disminuye. Lo cual significa que cuando las personas que no practican danza toman mayores riesgos e intentan alcanzar posiciones de notable liderazgo, tienen dificultades para pasarla bien y saber gratificarse con lo que tienen, teniendo así, una percepción cada vez más negativa de la vida.

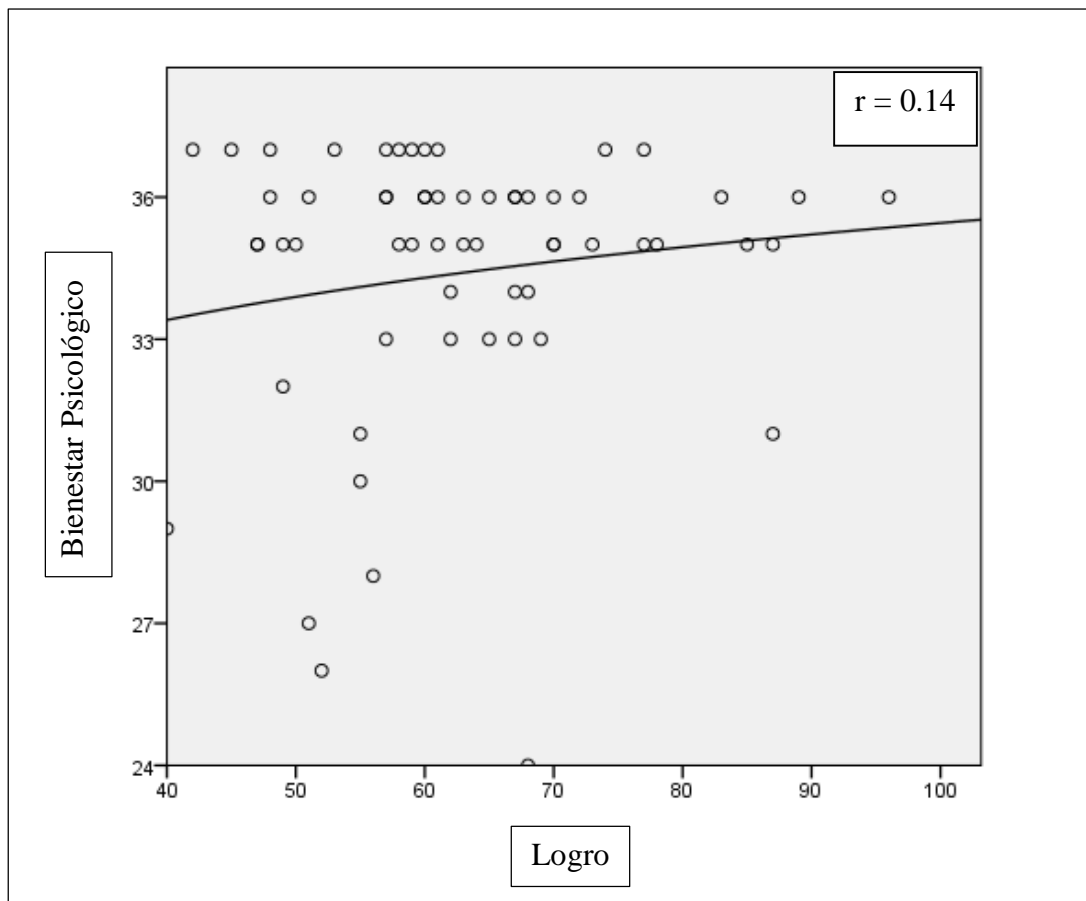




danza tienen un impulso moderado por sobresalir, presentan un menor disfrute por la vida.

Por otro lado, las personas que practican danza y tienen altas puntuaciones en motivación de Logro, a medida que estas puntuaciones incrementan, se observa que el bienestar psicológico también incrementa. Lo cual significa que, cuando las personas practican danza y tienen un mayor impulso por sobresalir y alcanzar el éxito, tienen una percepción más positiva de la vida, la pasan mejor y saben gratificarse con lo que se tiene.

**Figura 10. Gráfico de dispersión de la relación entre las puntuaciones de motivación de Logro y bienestar psicológico en jóvenes universitarios que no practican danza folklórica**



En la figura 10, con respecto al séptimo objetivo específico, se puede observar que el coeficiente de correlación no lineal es de un intensidad muy baja (0.14). En dicha figura puede apreciarse que para las personas que no practican danzas folklóricas, independientemente de las puntuaciones que se obtengan en motivación de Logro, siempre que estas puntuaciones incrementan, las puntuaciones de bienestar psicológico también incrementan. Esto quiere decir que, cuando las personas que no practican danza se van impulsando por sobresalir y alcanzar el éxito, tienen una percepción cada vez más positiva de la vida a nivel general.

**Tabla 6: Tipo de motivación social que predomina en un grupo de jóvenes que practican danzas folklóricas**

| <b>Tipo de motivación social</b> | <b>Frecuencia</b> |
|----------------------------------|-------------------|
| <b>Afiliación</b>                | 41                |
| <b>Poder</b>                     | 5                 |
| <b>Logro</b>                     | 7                 |
| <b>Más de una</b>                | 8                 |
| <b>Total</b>                     | 61                |

Como se puede ver en la tabla 6, el tipo de motivación social de Afiliación es el que predomina en el grupo de jóvenes que practica danzas folklóricas, siendo en este grupo un total de 61 personas, lo cual significa que en las personas que practican danza, en su mayoría, se caracteriza por acercarse y establecer vínculos de cooperación y amistad con el resto, trabajan de mejor manera cuando son felicitadas por sus actitudes favorables y cooperativas.

Por otro lado, la motivación social de Poder es la que menos predomina, lo cual indica que un grupo muy reducido de jóvenes que practican danzas folklóricas se caracterizan por tener un impulso de influir en las personas y en las situaciones, provocando cambios. También son personas que toman riesgos y generalmente desean estar en posiciones de marcado liderazgo.

**Tabla 7: Tipo de motivación social que predomina en un grupo de jóvenes que no practican danza folklórica**

| <b>Tipo de motivación social</b> | <b>Frecuencia</b> |
|----------------------------------|-------------------|
| <b>Afiliación</b>                | 44                |
| <b>Poder</b>                     | 5                 |
| <b>Logro</b>                     | 6                 |
| <b>Más de una</b>                | 6                 |
| <b>Total</b>                     | 61                |

Como se puede ver en la tabla 7, al igual que en la tabla anterior (tabla 6), el tipo de motivación social de Afiliación es el que predomina, en este caso, en el grupo de jóvenes que no practican danza. Y el que menos predomina es el tipo de motivación social de Poder; siendo en este grupo un total de 61 personas.

## **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN**

En este capítulo se discutirán los resultados que se obtuvieron en la presente investigación, enfatizando aquellos aspectos relacionados a estudios previos, así como también, aquellos puntos que difieran de la literatura revisada. De esta manera, a lo largo de los siguientes párrafos se procurará dar explicación a los hallazgos del presente estudio.

En cuanto a la hipótesis general, se halló que la correlación entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico, es moderada (0.413), y no alta como se esperaba. Esto se debe a que existen otras variables (nivel socioeconómico, carrera a la que pertenecen, actividades extracurriculares que realicen, entre otras) que están relacionadas con el bienestar psicológico, ya que según la UNESCO (2012), los jóvenes de entre 19 y 24 años, no conforman un grupo homogéneo, aunque se encuentren estudiando en la misma universidad, pertenecen a diferentes facultades, y existen también, diferencias socioeconómicas y culturales.

La principal preocupación de todos los jóvenes que participaron en este estudio, es su carrera profesional, como mencionan Velásquez et al. (2008), los estudiantes universitarios constantemente están sometidos a evaluaciones, tanto académicas como personales y sociales, lo cual puede incidir en su rendimiento académico. El bienestar psicológico es un concepto relacionado a la percepción que tiene la persona acerca de su satisfacción personal, y esta puede verse trastocada por experiencias y exigencias

que son parte de la vida universitaria (Rodríguez, Sánchez, Torres, 2016). Por lo cual se considera que el sentido de Bienestar Psicológico puede ser muy importante para el éxito académico y el logro de las metas personales y profesionales, de los jóvenes universitarios (Rosa-Rodríguez y Quiñonez-Berrios, 2013).

Si bien la correlación no fue alta, los resultados obtenidos se encuentran en la línea de lo esperado, ya que se encontró una correlación moderada, lo cual concuerda con los hallazgos de investigaciones previas de Goulimaris, Mavridis, Genti & Rokka (2014), quienes mencionan que las personas que practican danza, presentan altos puntajes de satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas, así como también en el bienestar, ya que hubo una gran ausencia de estrés y un bajo porcentaje de fatiga. Complementando lo anterior, Aujla, Nordin-Bates y Redding (2013), mencionan que en las personas que practican danza, el factor disfrute es el más importante, el cual está relacionado al compromiso, así como también lo están la relación con los compañeros y maestros de baile.

Resultados similares también obtuvieron Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez (2008), quienes encontraron, en una muestra de estudiantes universitarios, que el bienestar psicológico está relacionado al ejercicio; sin embargo, los estudiantes universitarios que reportan bajos niveles de actividad física, presentan altos niveles de fatiga y poca energía, lo cual genera implicaciones desfavorables en su salud y bienestar (Bray y Born, 2004). El baile proporciona beneficios físicos y psicológicos (Hui, Chui y Woo, 2008); esto se debe a que lo físico, mental y social se encuentran estrechamente relacionados, según la OMS (2001).

En cuanto a los estudios que han analizado variables psicológicas en la danza, se encuentra el de Carter (2004), quien realizó un estudio en el cual examinó las diferencias en la percepción de bienestar, autoconcepto y autoeficacia entre alumnos de secundaria que practicaban danza y otro grupo que no practicaba danza. Encontró que los alumnos que participaban en el programa de danza obtuvieron mayor autoconcepto y percepción de bienestar que los que no lo hicieron.

Con respecto a la relación entre las tres variables (práctica de danza, bienestar psicológico y motivación social), la investigación realizada por Guzmán y García (2013) concuerda con los resultados obtenidos en la presente investigación; ellos realizaron un estudio con el objetivo de analizar cómo diversas variables motivacionales contribuyen a predecir el bienestar psicológico en los bailarines. Encontrando una relación significativa entre satisfacción de las necesidades psicológicas (agrupadas en tres dimensiones: percepción de competencia, percepción de afiliación y percepción de autonomía) y el bienestar psicológico, mencionan que la satisfacción de la necesidad se podría convertir en una variable importante entre la percepción del contexto y los efectos cognitivos, como motivación, satisfacción general con la actividad y el bienestar psicológico. Por lo tanto, la relación entre la motivación autodeterminada y el bienestar psicológico concuerdan con las predicciones de la Teoría de la autodeterminación y los resultados de Núñez, León, González y Martín-Albo (2011).

En lo que respecta a los primeros cuatro objetivos específicos, sobre la correlación entre la práctica de la danza y las dimensiones del bienestar psicológico

(Aceptación/Control, Autonomía, Vínculos y Proyectos), se obtuvo que en cada dimensión los puntajes están correlacionados con la práctica/no-práctica de la danza, siendo que en el grupo que practica danza las puntuaciones son ligeramente superiores a los del grupo que no practica danza. Lo cual coincide con lo mencionado por Ryff (1989), quien señala que las dimensiones están relacionadas con una mayor satisfacción vital y un mayor bienestar subjetivo, lo cual se debe a que se producen menores niveles de cortisol (menor estrés), menores niveles de citosinas (indicador de procesos de inflamación crónicos), menor riesgo cardiovascular y mayor duración de sueño REM (mejor patrón de sueño) (López, 2013).

Burris, Brechting, Salsman y Carlson (2009), mencionan que los estudiantes que promueven un estilo de vida saludable, tienden a practicar conductas que pueden llevarlos a tener un mejor bienestar psicológico, y evitar conductas que afecten negativamente a su salud física. Al tener puntajes superiores en cada una de las cuatro dimensiones, los jóvenes que practican danza tienen una percepción de la vida más positiva, a nivel general, en comparación a los que no practican danza, lo cual concuerda con las investigaciones realizadas por Ryff, en las que señala que estas dimensiones están relacionadas, tanto, con una mayor satisfacción vital y un mayor bienestar subjetivo, así como indicadores de una mejor salud física (López, 2013).

En cuanto a la dimensión de Aceptación/Control del bienestar psicológico, los jóvenes que practican danza obtuvieron puntajes ligeramente mayores. En el instrumento que se empleó para esta investigación, la autora consideró unir las

dimensiones de Aceptación y Control, sin embargo a continuación se describirá y explicará cada una por separado.

Tener altos puntajes en la dimensión de Aceptación del bienestar psicológico indica que estas personas están conforme con el cuerpo que tienen, con su forma de ser y pueden aceptar sus equivocaciones y tratar de mejorar (Casullo, 2002). Esta dimensión se encuentra relacionada a la autoestima; algunos autores como Rodríguez, Pellicer de Flores y Domínguez (2015), mencionan que una persona que tiene autoestima alta, se acepta a sí misma como ser humano, reconociendo tanto sus habilidades y capacidades, así como también, su debilidades y limitaciones. Además, está dispuesta a respetar el valor de los otros gracias a la evaluación positiva de sí mismo.

Existen dos tipos de autoestima, específica y global. La primera es un buen predictor del comportamiento. La segunda está más relacionada al bienestar psicológico (Rosenberg, Schooler, Schoenbach y Rosenberg, 1995). La danza está asociada a la autoestima, ya que tiene el potencial de provocar efectos positivos en la evaluación de sí mismo, de esta forma se enriquece la autoconfianza y la motivación, especialmente en las mujeres (Quin, Redding y Frazer, 2007). Ibañez (2006), refuerza esta idea, ya que considera que la autoestima, a partir de influir en la motivación, también lo hace en el rendimiento de los bailarines. Es por este motivo que cuando un bailarín presenta alta autoestima, es capaz de mostrar mayor compromiso con las responsabilidades, asumir riesgos y tolerar frustraciones.



Asimismo, la técnica y el tipo de trabajo que se realiza en la danza, permite que los bailarines mejoren diversos aspectos de su propia imagen, favorece en: la colocación y alineación de los segmentos corporales, mejora el estado físico y embellece la apariencia externa. Todo esto brinda a los bailarines sentimiento de seguridad y fortalece su autoestima (Cuellar, 1996).

Tener altos puntajes en la dimensión de Control de situaciones del bienestar psicológico, significa que, en este caso en el grupo que practica danza, predomina la sensación de control y de autocompetencia, son capaces de crear o manipular contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses (Casullo, 2002). Esto se asemeja a los resultados que obtuvo Zúñiga (2010) es su investigación, en la cual menciona que las personas que realizan actividad física poseen mejores recursos para afrontar las situaciones de la vida cotidiana. Esta dimensión está muy relacionada con la dimensión Aceptación, es por esto que Casullo al realizar el Escala de Bienestar Psicológico para Adultos las une como una sola dimensión.

En la dimensión de Autonomía del bienestar psicológico, que se encontró correlacionada con la práctica/no-práctica de la danza, los jóvenes que practican danza obtuvieron puntajes más altos, lo cual quiere decir que cuando se practica danza se tiene mayor facilidad para tomar decisiones de modo independiente, se desarrolla la asertividad y la confianza en el propio juicio. Esto se puede deber a que cuando los profesores apoyan la autonomía de los bailarines, como por ejemplo: animándolos a tomar decisiones en relación al grupo, explicándoles por qué son importantes los ejercicios que se les pide que hagan, ofreciéndoles feedback constructivo y

minimizando las críticas, poniéndose en el lugar de sus alumnos y reconociendo sus sentimientos; facilitan a que los jóvenes sientan que tienen voz y voto, haciéndoles sentir que son buenos en la danza y que son apoyados y valorados dentro del grupo (González, Castillo, García-Merita y Balaguer, 2015).

Los jóvenes que practican danza obtuvieron mejores puntajes en la dimensión Vínculos del bienestar psicológico, la cual también se encontró correlacionada con la práctica/no-práctica de la danza, en comparación con los jóvenes que no practican danza. Es decir que los jóvenes que practican danza son más cálidos, confían en los demás, pueden establecer buenos vínculos y tienen una mayor capacidad de empatía. Esto se debe a que durante el baile se liberan endorfinas y dopamina, neurotransmisores vinculados al afecto y el amor (Vargas, 2011).

La dimensión de Proyectos del bienestar psicológico, se encontró correlacionada con la práctica/no-práctica de la danza. Los jóvenes que practican danza obtuvieron puntajes más altos en esta dimensión, lo cual indica que tienen metas y proyectos en la vida, así como también, consideran que la vida tiene sentido. Esto coincide con Chiva (2017), quien mediante su investigación halló que las personas que practican danza de forma constante, presentan un alto compromiso y persistencia para alcanzar sus propósitos, metas y objetivos; el desarrollo y crecimiento en esta disciplina es una meta esencial a pesar del esfuerzo y trabajo que requiere.

En cuanto a la relación entre el bienestar psicológico y los tipos de motivación social, tenemos lo siguiente:

Con respecto a la relación con la motivación de Afiliación, en el caso de los jóvenes que practican danza, cuando no tienen tanta facilidad para establecer vínculos con los demás y comienzan a hacerlo, tienden a tener dificultades para pasarla bien. Sin embargo, cuando estas personas practican danza, tienen mayor capacidad de acercarse y establecer vínculos de cooperación y amistad con los demás, tienden a pasarla mejor y disfrutar más la vida.

Como mencionan Iñiguez y González (2012), para integrar a alguien dentro del grupo, se debe quitar el egoísmo, la frialdad por el otro, la indiferencia, la agresividad y el deseo de dominar al otro. Para lograr la integración se requiere sinceridad, amistad, confianza, colaboración y apertura a los demás. Dentro de los elencos de danza pueden existir subgrupos, y también cierta manifestación de envidia o indiferencia, por parte de algunas personas hacia los nuevos integrantes al grupo, cuya integración depende de las habilidades sociales que tengan, para ir ganándose la confianza y amistad de los miembros del elenco de danza. Para algunos es más sencillo y para otros no, por lo general los que no logran integrarse podrían optar por retirarse del grupo.

Dentro del elenco también puede existir una jerarquía implícita que favorece a los que llevan más tiempo bailando frente a los que no, y también se toma en cuenta el desempeño y compromiso que tienen dentro del grupo. Los miembros del elenco “evalúan” a los nuevos integrantes y esto se ve reflejado en la actitud que toman frente a ellos.

En el caso de los jóvenes que no practican danza, mientras más busquen acercarse y establecer vínculos de cooperación y amistad con los demás, evaluarán de forma más positiva la vida. Como mencionó Aristóteles “El hombre es un ser social por naturaleza”, sin embargo también se debe considerar que el acercarse a establecer amistad con una persona o un pequeño grupo de personas, es muy diferente a integrarse a un grupo de más de sesenta personas, el nivel de dificultad para la integración es diferente y depende mucho de cada persona. Allardt (1996), menciona que las personas necesitan mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que puedan confiar; y que la capacidad de amar es un elemento esencial del bienestar y por consiguiente, de la salud mental (Ryff, 1989).

En cuanto a la relación entre el bienestar psicológico y la motivación de Poder, en el caso de las personas que practican danza, mientras más tiendan a tomar riesgos y posiciones de liderazgo, tendrán una percepción más positiva de la vida. Estas personas también se caracterizan por tener el impulso de influir en las personas y en situaciones provocando cambios (McClelland, 1970). La motivación de Poder nace del ego, autores como Almagro, Sáenz-López, González-Cutre y Moreno-Murcia (2011) y Standage, Duda y Ntoumanis (2003) encontraron que el clima del ego predecía la percepción de competencia. La necesidad de competencia actúa como mediador entre el clima motivacional y el tipo de motivación, lo cual predice la motivación intrínseca. En el caso de los bailarines, sus esfuerzos son destinados a conseguir mayor competencia motriz, lo cual implica un entrenamiento concreto de la técnica, mediante

el cual el bailarín se dota de las herramientas necesarias que le puedan permitir una suficiente autonomía para exteriorizar sus emociones (Fructuoso y Gómez, 2001).

Sin embargo, en el caso de los jóvenes que no practican danza, los resultados fueron diferentes, ya que cuando estas personas comienzan a tomar riesgos su bienestar psicológico incrementa, pero cuando toman mayores riesgos e intentan alcanzar posiciones de notable liderazgo, tienen dificultades para pasarla bien, teniendo así, una percepción más negativa de la vida; por lo cual se puede afirmar que en este grupo de jóvenes lo ideal es mantener un puntaje intermedio de motivación de Poder para tener un mejor bienestar psicológico. La motivación de poder también influye en la evaluación de personas con diferentes estatus. Winter (1973) planteó que las personas que poseen una necesidad de poder elevada, sienten antipatía y aversión por quienes ostentan poder y muestran preferencia por las personas desconocidas, cuando se les coloca en la situación de elegir a miembros de un grupo para realizar cualquier actividad. En algunos casos la motivación de poder puede estar relacionado con problemas conductuales (Chóliz, 2004). Assor (1989) menciona que, para poder compensar esa situación, las personas que tienen motivación de poder elevado, tienden a devaluar el éxito y competencia de los demás, es especial si son personas de estatus alto, ya que los ven como una amenaza.

Con respecto a la relación entre el bienestar psicológico y la motivación de Logro, cuando las personas practican danza y tienen un impulso moderado por sobresalir, presentan un menor disfrute por la vida. Sin embargo, cuando tienen un mayor impulso por sobresalir y alcanzar el éxito, tienen una percepción más positiva de la vida. Esto

concuerta con un estudio realizado por Ibáñez, D. y Fernández, M. (2014), quienes en sus resultados obtuvieron que la motivación intrínseca en la danza es mayor que la desmotivación. La motivación intrínseca implica el compromiso en la práctica de la danza, debido al placer que se obtiene al realizarla, es por esto que suele estar relacionada con consecuencias positivas como la adherencia a la práctica. (García-Calvo, Cervelló, Jiménez, Iglesias y Moreno, 2010; Lim y Wang, 2009; Ullrich-French y Smith, 2009). De igual forma, Sanjuán, Pérez y Bermúdez (2000), mencionan que la expectativa de autoeficacia influye en las emociones, los pensamientos y los comportamientos de las personas; es decir, que las personas que se sienten eficaces, se proponen metas superiores y se esfuerzan más en sus propósitos. Es por esto que se podría considerar, que en el caso de los bailarines, tener un mayor conocimiento de sí mismos y tener una sensación de continuo desarrollo y expansión, permite que tengan una percepción positiva acerca de sus capacidades para enfrentarse a diversos desafíos de la vida. De esta manera, al sentirse eficaces, permite que se enfrenten a tareas cada vez más desafiantes, persistiendo para lograr lo que se propongan (Chiva, 2017).

Por otro lado, en el caso de las personas que no practican danza, a medida que se van impulsando por sobresalir y alcanzar el éxito, tienen una percepción cada vez más positiva de la vida; ya que buscan el éxito en el rendimiento profesional, asumiendo ciertos riesgos, pero sin sobrepasar sus capacidades reales (McClelland y Boyatzis, 1982).

En relación a los dos últimos objetivos que eran, identificar la frecuencia por tipo de motivación social en ambos grupos (jóvenes que practican danza y los que no

practican danza), se obtuvo que el tipo de motivación de Afiliación es el que predomina, y el menos frecuente es el tipo de motivación de Poder. Lo cual significa que las personas de entre 19 a 24 años, por lo general buscan ser solicitados y aceptados por otros, persiguen la cooperación en lugar de a lucha y buscan comprensión y buenas relaciones. Por otro lado, son muy pocas las personas que buscan influir en los demás y se preocupan mucho por su prestigio, más que por los resultados que puedan obtener (Valdéz, 2016), lo cual puede deberse a que en adultez joven las relaciones personales son vitales, House, Landis y Umberson (1988), mencionan que las personas que tienen escaso contacto con familiares y amigos tiene una probabilidad dos veces mayor de enfermar o morir, en comparación a las personas que mantiene vínculos sociales. La mayoría de las personas, dentro de este rango de edad, tienen amigos, sin embargo, cada vez tienen menos tiempo para estar con ellos; en el caso de las mujeres, su amistad suele ser más íntima que la de los hombres (Valbuena, 2010). Según Goleman (1998), las habilidades relacionadas a la inteligencia emocional, pueden ser más importantes que el CI para poder ser exitoso en el trabajo y en cualquier lugar.

En la adultez temprana, Valbuena (2010) menciona que ocurren diversos cambios en las relaciones personales, se busca la intimidad emocional y física en sus relaciones con los pares y los compañeros románticos; en este sentido la autorrevelación y el sentido de pertenencia son aspectos importantes para la intimidad. Esta intimidad que se establece con los pares está asociada a la salud física y mental, por lo tanto, a una percepción positiva del bienestar psicológico.

## CONCLUSIONES

- Después de haber realizado la presente investigación, se llegó a las siguientes conclusiones:
- Con respecto al objetivo general se encontró que existe una correlación moderada entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico en un grupo de jóvenes de una universidad privada de Lima.
- En relación a los objetivos específicos se encontró lo siguiente:
- A medida que se pasa de personas que no practican danzas folklóricas a personas que sí las practican, las puntuaciones de la dimensión Aceptación/Control del bienestar psicológico se incrementan.
- Cuando se pasa de personas que no practican danzas folklóricas a personas que sí las practican, las puntuaciones de la dimensión de Autonomía del bienestar psicológico se incrementan.
- En el momento en que se pasa de personas que no practican danzas folklóricas a personas que si las practican, las puntuaciones de la dimensión de Vínculos del bienestar psicológico se incrementan.
- A medida que se pasa de personas que no practican danzas folklóricas a personas que sí las practican, las puntuaciones de la dimensión de Proyectos del bienestar psicológico se incrementan.



- Las personas que practican danzas folklóricas y tienen mayor capacidad de acercarse y establecer vínculos de cooperación y amistad con los demás, tienden a pasarla mejor y disfrutar más de la vida, sin embargo, si no cuentan con las habilidades necesarias para establecer vínculos, tendrán una percepción de su bienestar psicológico más bajo.
- Las personas que no practican danzas folklóricas, mientras más busquen acercarse y establecer vínculos de cooperación y amistad con los demás, evaluarán de forma más positiva la vida.
- Cuando las personas que practican danzas folklóricas toman riesgos y posiciones de liderazgo, tienen una percepción más positiva de la vida.
- A medida que las personas que no practican danzas folklóricas comienzan a tomar riesgos su disfrute de la vida incrementa, sin embargo, cuando toman mayores riesgos e intentan alcanzar posiciones de notable liderazgo, su percepción de la vida es cada vez más negativa.
- Cuando las personas que practican danzas folklóricas tienen un impulso moderado por sobresalir, presentan un menor disfrute por la vida; sin embargo, cuando tienen un impulso mayor por sobresalir y alcanzar el éxito, tienen una percepción más positiva de la vida.
- A medida que las personas que no practican danzas folklóricas se van impulsando por sobresalir y alcanzar el éxito, tienen una percepción cada vez más positiva de la vida.
- El tipo de motivación social de Afiliación es el que predomina en ambos grupos de jóvenes (los que practican danzas folklóricas y los que no).

- El tipo de motivación de Poder es el que menos predomina en ambos grupos de jóvenes (los que practican danzas folklóricas y lo que no).

## RECOMENDACIONES

- Los resultados del estudio serán de utilidad para los jóvenes universitarios, así como también, para los centros de educación superior. La OMS (2018), menciona que el suicidio es la segunda causa principal de muerte en el grupo de personas entre las edades de 15 a 29 años, el 78 % de estos, ocurren en países de ingresos bajos y medianos. Por lo cual es importante que se le debe brindar mayor atención al bienestar psicológico de los jóvenes estudiantes, motivándolos a realizar otras actividades, como la danza, la cual brinda diversos beneficios, tanto físicos, emocionales y mentales; lo que los ayudará en el ámbito académico y personal.
- Realizar más investigaciones a nivel nacional, ya que la mayoría de las investigaciones encontradas en relación al tema en cuestión han sido internacionales. En otras palabras, impulsar investigaciones que abarquen en su red los diversos géneros de la danza, así como también con otros tipos de expresión artística como la música, el teatro, la pintura, etc.
- Para futuras investigaciones se recomienda tener en cuenta una muestra más extensa, para que los resultados puedan ser estadísticamente significativos.
- En el futuro se podría tener en cuenta otras variables importantes como el nivel de instrucción, autoestima, horas de ensayos semanales, el tiempo que tienen como integrantes del grupo, etc., para complementar o ampliar los resultados. Así mismo, los resultados pueden ser comparados con otras realidades para enriquecerlos y ampliar la información hallada en esta investigación.

- Motivar a los jóvenes universitarios a realizar actividades extracurriculares, no sólo por obtener créditos o una nota, sino brindándoles información sobre cada actividad y los beneficios que ellos pueden obtener de estas, en diferentes ámbitos de la persona; así como también dándoles a conocer la importancia del bienestar psicológico y los factores que influyen en esta.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allardt, E. (1996). Tener, amar, ser: una alternativa al modelo sueco de investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum y A. Sen (comps.), *La calidad de vida* (pp. 126-134). México: F.C.E.
- Almagro, B., Sáenz-López, P., González-Cutre, D. y Moreno-Murcia, J. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del comportamiento deportivo en adolescente. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25 (7), 250-265.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness* [La psicología de la felicidad]. Londres, UK: Methuen.
- Assor, A. (1989) The power motive as an influence on the evaluation of high and low status persons. [El motivo de poder como una influencia en la evaluación de personas de alto y bajo estatus]. *Journal of Research in Personality*, 23, 55-69.
- Aujla, I., Nordin-Bates, S. & Redding, E. (2013). A qualitative investigation of commitment to dance: findings from the UK Centres for Advanced Training [Una investigación cualitativa del compromiso con la danza: hallazgos de los Centros de Formación Avanzada del Reino Unido]. *Research in Dance Education*, 15 (2), 138-160. doi: <https://doi.org/10.1080/14647893.2013.825764>

Ávila, J. (2013). *¿Cuáles son los principios éticos utilizados en la medicina?*

Recuperado el 5 de febrero de 2018 del sitio web del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán de <http://www.innsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/principialismo.html>

Babyak, M., Blumenthal, J., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K.,

Craighead, W., Baldewicz, T., & Krishnan, K. (2000). Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months [Tratamiento con ejercicios para la depresión mayor: mantenimiento del beneficio terapéutico a los 10 meses]. *Psychosomatic Medicine*, 62, 633 – 638, Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11020092>

Blair, S., Kohl, H., Paffenbarger, R. Clarsk, D. Cooper, K y Gobbons, L. (1989).

Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women [Aptitud física y mortalidad por todas las causas. Un estudio prospectivo de hombres y mujeres sanos]. *Journal of American Medical Association* 262, 2395-2401.

Ballesteros, B., Medina, A., y Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido

por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5(2), 239-258. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672006000200004&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672006000200004&script=sci_arttext&tlng=pt)

- Bedodo, V. y Giglio, C. (2006). *Motivación laboral y compensaciones: una investigación de orientación teórica*. (Tesis de pregrado). Universidad de Chile, Chile.
- Berkman, L. (1995). The role of social relation in health promotion [El papel de las relaciones sociales en la promoción de la salud]. *Psychosomatic Medicine*, 57,245-254.
- Berrios, F. (2006). *Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M noviembre – 2005* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Berríos, M. (2018, 14 de febrero). El 80% de peruanos con trastornos mentales no recibe tratamiento. *La República*. Recuperado de <https://larepublica.pe/sociedad/1197071-el-80-de-peruanos-con-trastornos-mentales-no-recibe-tratamiento>
- Bouchard, C. Shephard, R y Stephens, T. (1993). *Physical activity, fitness and health* [Actividad física, estar en forma y salud]. Consensus Stament. Illinois, Estados Unidos: Human Kinectics Books.
- Borreli, L. (2016, 6 de abril). Thinking on your feet: Dancing wards off neurodegenerative disease by rewiring the brain [Pensando en tus pies: el baile protege las enfermedades neurodegenerativas volviendo a cablear el cerebro]. Mensaje dirigido a <http://www.medicaldaily.com/benefits-dancing-neurodegenerative-disease-human-brain-380835>

Burris, J., Brechting, E., Salsman, J. y Carlson, C. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students [Factores asociados con el bienestar psicológico y la angustia de los estudiantes universitarios]. *Journal of American College Health*, 57(5), 536-544.

Burzynska, A., Jiao, Y., Knecht, A., Fanning, J., Awick, E., Chen, T., Gothe, N., Voss, M., McAuley, E. & Kramer, A. (2017). White matter integrity declined over 6-months, but dance intervention improved integrity of the fornix of older adults [La integridad de la materia blanca disminuyó durante 6 meses pero la intervención de la danza mejoró la integridad del fornix de adultos mayores]. *Frontiers in aging neuroscience*, 9(59), 1-15. doi: <https://doi.org/10.3389/fnagi.2017.00059>

Bray, S. y Born, H. (2004). Transition to university and vigorous physical activity: Implications for health and psychological well-being [Transición a la universidad y actividad física vigorosa: implicaciones para la salud y el bienestar psicológico]. *Journal of American College Health*, 52(4), 181-188. doi: <http://dx.doi.org/10.3200/JACH.52.4.181-188>

Calixto, E. (2014). Descubre la importancia del baile en nuestra vida. Recuperado el 7 de diciembre de 2017, de [http://wradio.com.mx/programa/2014/12/16/martha\\_debayle/1418759820\\_553838.html](http://wradio.com.mx/programa/2014/12/16/martha_debayle/1418759820_553838.html)



- Cantón, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1, (1), Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/100521/95881>
- Castro, A. (1999). *Diferencias individuales en la autopercepción del bienestar, los objetivos de vida y los estilos de personalidad en estudiantes universitarios españoles*. Tesis de Licenciatura, Universidad Complutense, Madrid, España.
- Castro, A., Brenlla, M. E., y Casullo, M. M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en adultos*. En M. M. Casullo (2002) *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica* (pp. 93-100). Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico. En Casullo, M., Castro, A., Cruz, M. González, R., Maganto, C., Martín, M., Martínez, P., Montoya, I. & Morote, R. *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica* (pp. 11 – 30). Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUP*, 18(1), 37-68, Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840>
- Carter, E. (2004). *Effects of formal dance training and education on student performance perceived wellness and self-concept in high school students* [Efectos del entrenamiento y la educación de la danza formal en el desempeño

de los estudiantes, el bienestar percibido y autoconcepto en estudiantes de secundaria]. (Tesis Doctoral). Universidad de Florida. Florida, EE.UU.

Chiva, N. (2017). *Bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general en el ámbito de la danza*. Tesis de maestría, Universidad Pontificia Comillas, Madrid, España.

Chóliz, M. (2004). *Psicología de los motivos sociales*. (pp. 45-58). Universidad de Valencia, Valencia, España.

Cofer, C. N. y Appley M.H. (1978). *Psicología de la motivación. Teoría e investigación*. México: Editorial Trillas.

Corbin, J. (2016). Bienestar psicológico: 15 hábitos para lograrlo. Mensaje dirigido a <https://psicologiaymente.net/psicologia/bienestar-psicologico>

Cuellar J. L. (1996). Danza, la Gran Desconocida: Actividad Física Paralela al Deporte. *Boletín da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 13, 89 – 98.

Davis, K. y Newstrom, J. (1993). *Comportamiento Humano en el Trabajo*. (8 va. Edición) México: Editorial Mc Graw Hill.

Davis, M., Morris, M. & Kraus, L. (1998). Relationship-specific and global perception of social support: Associations with well-being and attachments [La percepción global y específica de la relación del apoyo social: Asociaciones con el bienestar y apego]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 14, 100-105.

- Debayle, M. (Entrevistadora) y Calixto, E. (Entrevistado). (2014). *Descubre la importancia del baile en nuestra vida*. [Transcripción de entrevista]. Recuperado del sitio web W Radio: <http://wradio.com.mx/>
- Del Prado, M. (2013). Motivos primarios o biológicos. En Sanz, M., Menéndez, F., Del Prado, M. & Conde, M. *Psicología de la Motivación Teoría y Práctica* (pp. 289 – 340). Madrid, España: Editorial Sanz y Torres, S. L.
- De-Juanas, A., Limón, M. y Navarro, E. (2013). Análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 22, 153-168.
- 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. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. (2003) Personality, culture and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life [Personalidad, cultura y bienestar psicológico subjetivo: evaluación emocional y cognitiva de la vida]. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Dishman, R. K. (1994). *Advances in exercise adherence* [Avances en la adherencia al ejercicio]. Illinois, Estados Unidos: Human Kinetics Books.
- Feldman, L., Goncalvez, L., Chacón-Puignau, Zaragoza, J., Báges, N. y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y

rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-752. Recuperado de: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1657-92672008000300011&lng=e&nrm=iso&tlng=e](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1657-92672008000300011&lng=e&nrm=iso&tlng=e)

Festinger, L. (1942). A theoretical interpretation of shifts in level of aspiration [Una interpretación teórica de los cambios en el nivel de aspiración], *Psycho. Rev.*, 49, 235-250.

Fernández, C., Hernández, R y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México DF: Mc Graw Hill.

Fuentes, A. (2006). *El valor pedagógico de la danza*. Valencia, España: Universidad de Valencia, Servicio de Publicaciones.

Fructuoso, C. y Gómez, C. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. *Educación Física y Deportes*, 66, 31-37.

García-Calvo, T., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D. y Moreno, J. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescents athletes. [Uso de la teoría de la autodeterminación para explicar la persistencia y el abandono deportivo en atletas adolescentes]. *Spanish Journal of Psychology*, 13 (2), 677-684.

- García, F., y Nieri Romero, D. (2009). Autoestima y competitividad en una selección juvenil peruana de surf. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4 (2), 253-269.
- Gaxiola, J., y Palomar, J. (2016). *El Bienestar Psicológico: Una mirada desde Latinoamérica*. México: Editorial Qartuppi.
- Goleman (1998) *Working with emotional intelligence*. [Trabajando con la inteligencia emocional]. New York: Bantam.
- Gonzalez, A. (2015, 5 de octubre). 10 increíbles beneficios del baile en niños y adultos. Mensaje dirigido a <https://www.lifeder.com/?s=beneficios+del+baile>
- González, L., Castillo, I., García-Merita, M. y Balaguer, I. (2015). Apoyo a la autonomía, satisfacción de necesidades psicológicas y bienestar: Invarianza de un modelo estructural en futbolistas y bailarines. *Revista de Psicología del Deporte*. 24 (1), 121-129.
- Goulimaris, D., Mavridis, G., Genti, M. & Rokka, S. (2014). Relationship between basic psychological needs and psychological well – being in recreational dance activities [Relación entre las necesidades psicológicas básicas y el bienestar psicológico en actividades de danza recreacional]. *Journal of Physical Education and Sport*, 14 (2), 277 – 284. Doi: 10.7752/jpes.2014.02042
- Goulimaris, D., Mavridis, G., Genti, M. & Rokka, S. (2014). Relationship between basic psychological needs and psychological well – being in recreational dance

activities [Relación entre las necesidades psicológicas básicas y el bienestar psicológico en actividades de danza recreacional]. *Journal of Physical Education and Sport*, 14 (2), 277 – 284. Doi: 10.7752/jpes.2014.02042

Guzmán, J. y García, C. (2013). Bienestar psicológico en bailarines: un análisis social cognitivo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14 (56), 687 – 704.

Heid, M. (2017, Julio, 5). Why dancing is the best thing you can do for your body [Por qué bailar es lo mejor que puedes hacer por tu cuerpo]. *Time*. Recuperado de <http://time.com/>

Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23 (3), 23-41.

House, J., Landis, K. y Umberson, D. (1988). Social relationship and health [Relación social y salud]. *Science*, 241, 540-545.

Hui, E, Chui, B. & Woo, J. (2008). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons [Efectos de la danza sobre el bienestar físico y psicológico en personas mayores]. *Elsevier*, 49 (1), 45-50. doi: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2008.08.006>

Ibañez, D. (2006). La importancia del autoconcepto en el docente y alumno de Danza, *Danzarte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, (3), 7-8.

- Ibañez, D. & Fernández, M. (2014). La motivación en la enseñanza de la danza: análisis de la teoría de la autodeterminación. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 5 (1), 124 – 138. Recuperado de <http://jett.labosfor.com/index.php/jett/article/view/176/166>
- Iñiguez, G y González, E. (2012). *La comunicación industrial y empresarial: la comunicación oral y escrita en la industria y empresa, así como trabajos escolares universitarios*. España: Editorial Académica Española.
- Iturriaga, G. (2016). Actividad física saludable, bienestar psicológico y la situación actual. *Beneficios psicológicos, cognitivos y mentales de la actividad física.1* (2). Recuperado de [http://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/osasun\\_mentala/es\\_def/adjuntos/Charla%20beneficios%20psico%C3%B3gicos.pdf](http://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/osasun_mentala/es_def/adjuntos/Charla%20beneficios%20psico%C3%B3gicos.pdf)
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health* [Conceptos actuales de la salud mental positiva] Nueva York, Estados Unidos: Basic Books.
- Jerico, P. (2007, 17 de agosto). Lo que nos motiva en el trabajo (y lo que nos da miedo). Mensaje dirigido a <http://www.pilarjerico.com/tag/david-mcclelland>
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33780113>

- Jimison, R. (2017, octubre, 19). 5 reasons why dancing is good for your health [5 razones por las cuales bailar es bueno para tu salud]. *CNN*. Recuperado de <https://edition.cnn.com/>
- Keyes, C., Ryff, C., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions [Optimizar el bienestar: el encuentro empírico de dos tradiciones]. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 616-628.
- Kim, S. y Kim, J. (2007). Mood aftter various brief exercise and sport modes: aerobic, hip-hop dancing, ICE skating, and body conditioning [Estado de ánimo después de varios ejercicios breves y modos de deporte: aeróbicos, baile de hip-hop, patinaje sobre hielo y acondicionamiento corporal]. *Perceptual and motor skills*, *104*(3), 1265-1270. doi: <https://doi.org/10.2466/pms.104.4.1265-1270>
- Ladock, J. (s.f). Health benetifts of dance [Beneficios saludables de la danza]. Recuperado el 1 de febrero de 2018, de <http://www.healthguidance.org/entry/10409/1/Health-Benefits-of-Dance.html>
- Lesté, A. & Rust, J. (1984). Effects of dance on anxiety [Efectos de la danza en la ansiedad]. *Perceptual and motor skills*, *58*(3), 767-772. doi: <https://doi.org/10.2466/pms.1984.58.3.767>
- Liberal, R., Escudero, J., Cantallops, J. y Ponseti, J. (2014). Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición. *Revista de psicología del deporte*, *23*(2), 451-456. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235131674026>



- Lim, B. & Wang, C. (2009). Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention. [Apoyo a la autonomía percibida, regulaciones de comportamiento en educación física y la intención de la actividad física]. *Psychology for Sport and Exercise*, 10 (1), 52-60.
- López, A. (2013). Factores de bienestar psicológico en los empleados contratados bajo el reglón 029 de una institución gubernamental al existir cambios de autoridades. (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción, Guatemala.
- Marquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 185-206.
- McClelland, D. (1970). *Cómo se motiva el éxito económico*. México: Editorial Hispano Americana.
- McClelland D. & Boyatzis, R. (1982). Leadership motive pattern and longterm success in management. [Patrón de motivación de liderazgo y éxito a largo plazo en la gestión]. *Journal of Applied Psychology*, 67, 737-743.
- Mendoza, E. (2005). La motivación. *Ilustrados*. Recuperado de <http://www.ilustrados.com/tema/7396/Motivacion.html>
- Meza, B. (2012). *Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

Moreno, J. (2006). Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del Deporte*, 6, (2), Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/113871/107881>

Muller-Pinget, Allet y Golay (2018). Body as subject, body as object: how treatment of the obese patient can be improved by dance therapy [Cuerpo como sujeto, cuerpo como objeto: cómo la terapia de baile puede mejorar el tratamiento del paciente obeso]. *EDP Sciences* 10(2), 5 doi: <https://doi.org/10.1051/tpe/2018011>

Muñoz, A. (s.f). El estrés: cómo afecta a nuestro cuerpo. Recuperado el 7 de diciembre de 2017, de <http://www.cepvi.com/index.php/psicologia/articulos/el-estres-como-afecta-a-nuestro-cuerpo>

Muñoz, A. (2017, 14 de febrero). ¿Qué es el bienestar psicológico? El modelo de Carol Ryff. Mensaje dirigido a <https://www.aboutespanol.com/que-es-el-bienestar-psicologico-el-modelo-de-carol-ryff-2396415>

Murphy, G. (1951). Social Tensions in India [Tensiones sociales em India]. *Sage journals*, 276 (1), 35-42. doi: <https://doi.org/10.1177%2F000271625127600107>

Nicolás, G., Ureña Ortín, N., Gómez López, M. y Carrillo Viguera, J. (2010). La danza en el ámbito de educativo. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (17), 42-45.

Núñez, L., León, J., González, V. y Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (1), 223-242.

OMS (2001). The world health report 2001. Mental health promotion [Reporte mundial 2001. Promoción de la salud mental]. Recuperado el 2 de febrero de 2018, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

OMS. (2010, 14 noviembre). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recuperado 24 enero, 2018, de [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

OMS (s.f). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. Recuperado el 22 de enero de 2018, de [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)

Oramas, A., Santana, S. y Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador de salud mental positivo. *Revista cubana de salud y trabajo*, 7(1-2), 34-39.

Ortiz, Juana & Castro, Manuel. (2009). The psychological well-being of the elderly and their relation with self-esteem and self- efficiency: nursing contribution [El bienestar psicológico de las personas mayores y su relación con la autoestima y la autoeficacia: contribución de la enfermería]. *Ciencia y enfermería*, 15(1), 25-31. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532009000100004>

- Paffenbarger, R. S., Blair, S. N., Lee, M y Hyck, R. T. (1993). Measurement of physical activity to assess health effects in free-living populations [Medición de actividad física para evaluar los efectos sobre la salud en poblaciones de vida libre]. *Med. Sci. Sports Exercise*, 25(1), 60-71.
- Perilla, L. (1998). David McClelland (1917 – 1998). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30(3), 529 – 532.
- Pérez, J., y Merino, M. (2009). Definición de la danza. Recuperado el 20 de diciembre de 2017, de <https://definicion.de/danza/>
- Pérez, V. y Devís, J. (2004). Conceptualización y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. *Revista de psicología del deporte*, 13(2), 157-173.
- Quin, E., Redding, E. & Frazer, L. (2007). Dance science report: The effects of and eight week creative dance programme on the physiological and psychological status of 11 – 14 years old adolescents. [Informe de ciencia de la danza: los efectos de un programa de danza creativa de ocho semanas en el estado fisiológico y psicológico de los adolescentes de 11 a 14 años] *Hampshire Dance and Laban*, 1-3.
- Redondo, V. (2009). *Danza, neuronas y neurotransmisores* [Dipositivas de PowerPoint]. Recuperado de <https://www.slideshare.net/victorredondo74/danza-neuronas-y-neurotransmisores>

- Rengifo, L., y Carrero, V. (2016). La danza y su influencia en la percepción de plenitud y bienestar emocional. *Ágora de Salud*, 3(35), 331-338. doi:10.6035
- Robbins, S. (2004). *Comportamiento Organizacional*. México: Ediciones Pearson.
- Rodríguez, Y., Sánchez, I. y Torres, M. (2016). Bienestar psicológico y salud física de estudiantes universitarios. En Gaxiola, J., y Palomar, J. (2016). *El Bienestar Psicológico: Una mirada desde Latinoamérica*. México: Editorial Qartuppi.
- Rodríguez, M., Pellicer de Flores, G. y Domínguez, M. (2015). *Autoestima: clave del éxito personal*. México DF, México: El Manual Moderno S.A.
- Romero, S. (s.f). Bailar protege el cerebro. Mensaje dirigido a <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/bailar-protege-el-cerebro-141460111759>
- Rosa-Rodríguez, Y. y Quiñonez-Berrios, A. (2013). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17. Recuperado de <http://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772>
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different Concepts, Different Outcomes. [Autoestima global y autoestima específica: diferentes conceptos, diferentes resultados]. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being [La felicidad es todo ¿o no? Exploraciones sobre el

- significado del bienestar psicológico]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited [Revisión de la estructura del bienestar psicológico]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. y Singer, B. (2002). From social structure to biology [De la estructura social a la biología]. *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Londres: Oxford University Press.
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being Revisited: Advances in the Science and practice of eudaimonia [Reconsideración del bienestar psicológico: avances en la ciencia y la práctica de la eudaimonia]. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi: <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sanjuán, P., Pérez, A. y Bermúdez, J. (2000). Escala de autoeficiencia general: datos psicométricos de la adaptación para población española. *Psicothema*, 12(2), 509-513.
- Sanz, M., Menéndez, F., Del Prado, M. y Conde, M. (2013). *Psicología de la Motivación Teoría y Práctica*. Madrid, España: Editorial Sanz y Torres, S. L.
- Serra, R. y Bagur, C. (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona, España: Paidotribo.

- Standage, M., Duda, J. & Ntoumanis, N. (2003). A model contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. [Un modelo de motivación contextual en educación física: el uso de constructos de autodeterminación y las teorías de los objetivos de logro para predecir las intenciones de la actividad física] *Journal of Educational Psychology*, 95 (1), 97-110.
- Tabachnick, F & Fidell, L. (2013). *Multivariate Statistics*. Nueva York: Pearson
- Tamayo y Tamayo M. (2004). *El proceso de la investigación científica*. (4ta ed.). Guadalajara, México: Limusa.
- Taylor, S. & Brown, J. (1988). Illusion and well being: A social psychological perspective on mental health [Ilusión y bienestar: una perspectiva psicológica sobre la salud mental]. *Psychological Bulletin*, 103 (2), 193-210.
- Tierra, C. (2015, 20 de diciembre). 5 beneficios del baile para la salud mental. Mensaje dirigido a <https://www.aboutspanol.com/5-beneficios-del-baile-para-la-salud-mental-297985>
- Ullrich-French, S., & Smith, A. L. (2009). *Social and motivational predictors of continued youth sport participation. Psychology of Sport and Exercise* [Predictores sociales y motivacionales de participación juvenil deportiva continua. Psicología del deporte y el ejercicio.], 10, 87-95.

UNESCO (2012). La UNESCO y la juventud – estrategia. Recuperado el 5 de febrero de 2018, de <http://www.un.org/es/events/observances/alfabetizacion/youthandeducation.html>

Urbeltz, J. (1994). *Bailar el caos. La danza de la osa y el soldado viejo*. Pamplona, España: Pamiela.

Valbuena, A. (2010). *Caracterización psicológica: jóvenes o edad adulta temprana*. Tesis de maestría no publicada. Universidad de Cultura y Actividad Física “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.

Valdéz, C. (2016). Motivación, concepto y teorías principales. Recuperado el 18 diciembre de 2017, de <https://www.gestiopolis.com/motivacion-concepto-y-teorias-principales/#teoria-de-la-motivacion-higiene-de-herzberg>

Valencia (2016, 30 de abril). Así se activa el cerebro cuando bailas. Mensaje dirigido a <http://valenciaplaza.com/asi-se-activa-el-cerebro-cuando-bailas>

Vargas, R. (2011, 30 de diciembre). Cerebro y baile. Mensaje dirigido a <https://rv2010.wordpress.com/lo-que-esta-in/cerebro-y-baile/>

Vargas, J. (2012, 19 de noviembre). Metodología de la investigación científica. Mensaje dirigido a <http://www.monografias.com/trabajos94/metodologia-investigacion-cientifica/metodologia-investigacion-cientifica.shtml>



Vásquez, L. (2010, 1de junio). Danza, un ejercicio completo para cualquier edad.

Mensaje dirigido a <https://www.sanar.org/consejos/beneficios-de-la-danza>

Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, P., Dioses, A., Velasquez, N. y Reynoso, D. (2008). Bienestar Psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios Sanmarquinos. *Revist IIPSI, 11(2)*, 139-152.

Verghese, J., Lipton, R., Katz, M., Hall, C., Derby, C., Kuslansky, G., Buschke, H. (2003). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly [Actividades de ocio y el riesgo de demencia en personas de edad avanzada]. *The New England journal of medicine, 348*, 2508-2516. doi: 10.1056 / NEJMoa022252

Victoria, C. (2004). *Construcción y validación de una técnica para evaluar bienestar psicológico*. (Tesis de doctorado). Instituto superior de ciencias médicas de La Habana. La Habana, Cuba.

Ward, S. (2008). Health and the power of dance [Salud y el poder de bailar]. *Journal of physical education, recreation & dance, 79(4)*, 33-36.

Winter, D. (1973). *The power motive*. N.Y.: Free Press.

Zúñiga, M. (2010). *Incidencia del ejercicio físico sobre el bienestar psicológico* (Tesis de pregrado). Universidad del Aconcagua. Mendoza, Argentina.

## ANEXOS

### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

#### *a. Ficha de datos*

#### **FICHA DE DATOS**

**Completa y marca los siguientes datos solicitados. Recuerda que todo dato recogido es anónimo y procura hacerlo con mucha sinceridad.**

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: *Femenino* ( ) *Masculino* ( )

Pertenezco al elenco de danza: SI ( ) NO ( )

GRACIAS.



c. *Escala de Motivación M – L*

ESCALA M – L – 1996. REV. 2008

Luis Alberto Vicuña Peri y Co.

**INSTRUCCIONES**

Esta escala le presenta a usted, algunas posibles situaciones. En cada una deberá indicar su grado de acuerdo o desacuerdo, para lo cual deberá poner una equis (X) debajo de la categoría que describa mejor sus rasgos motivacionales. Trabaje con el siguiente criterio:

- 1 equivale a **DEFINITIVAMENTE EN DESACUERDO**
- 2 equivale a **MUY EN DESACUERDO**
- 3 equivale a **EN DESACUERDO**
- 4 equivale a **DE ACUERDO**
- 5 equivale a **MUY DE ACUERDO**
- 6 equivale a **DEFINITIVAMENTE DE ACUERDO**

|           |  | Desacuerdo |   |   | Acuerdo |   |   |
|-----------|--|------------|---|---|---------|---|---|
|           |  | 1          | 2 | 3 | 4       | 5 | 6 |
| <b>1.</b> | <b>Cuando estoy con mis padres</b>                                   |            |   |   |         |   |   |
| a)        | Hago lo necesario por comprenderlos                                  |            |   |   |         |   |   |
| b)        | Cuestiono lo que me parece inapropiado                               |            |   |   |         |   |   |
| c)        | Hago lo necesario para conseguir lo que deseo                        |            |   |   |         |   |   |
| <b>2.</b> | <b>En casa:</b>  |            |   |   |         |   |   |
| a)        | Apoyo en la consecución de algún objetivo                            |            |   |   |         |   |   |
| b)        | Soy el que da forma a las ideas                                      |            |   |   |         |   |   |
| c)        | Soy quien logra que se haga algo útil                                |            |   |   |         |   |   |
| <b>3.</b> | <b>Con mis parientes:</b>  |            |   |   |         |   |   |
| a)        | Me esfuerzo para obtener su aprobación                               |            |   |   |         |   |   |
| b)        | Hago lo necesario por evitar su influencia                           |            |   |   |         |   |   |
| c)        | Puedo ser tan afectuoso como convenga                                |            |   |   |         |   |   |
| <b>4.</b> | <b>Cuando tengo un trabajo en grupo:</b>                             |            |   |   |         |   |   |
| a)        | Acopio mis ideas con las del grupo para llegar a una síntesis juntos |            |   |   |         |   |   |
| b)        | Distribuyo los temas para facilitar el análisis                      |            |   |   |         |   |   |
| c)        | Finalmente, hago visible mi estilo en la presentación                |            |   |   |         |   |   |
| <b>5.</b> | <b>Cuando estoy al frente de un grupo de trabajo</b>                 |            |   |   |         |   |   |
| a)        | Me sumo al trabajo de los demás                                      |            |   |   |         |   |   |
| b)        | Cautelo el avance del trabajo  |            |   |   |         |   |   |
| c)        | Oriento para evitar errores  |            |   |   |         |   |   |
| <b>6.</b> | <b>Si el trabajo dependiera de mí:</b>                               |            |   |   |         |   |   |
| a)        | Elegiría asesores con mucho talento                                  |            |   |   |         |   |   |
| b)        | Determinaría las normas y forma del trabajo                          |            |   |   |         |   |   |

|            |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| c)         | Oriento para evitar errores                      |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>7.</b>  | <b>Mis amigos:</b>                               |  |  |  |  |  |  |  |
| a)         | Los trato por igual                              |  |  |  |  |  |  |  |
| b)         | Suelen acatar mis ideas                          |  |  |  |  |  |  |  |
| c)         | Alcanzo mis metas con y sin ellos                |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>8.</b>  | <b>Cuando estoy con mis amigos:</b>              |  |  |  |  |  |  |  |
| a)         | Los tomo como modelos                            |  |  |  |  |  |  |  |
| b)         | Censuro las bromas que no me parecen             |  |  |  |  |  |  |  |
| c)         | Busco la aprobación de mis iniciativas           |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>9.</b>  | <b>Cuando mi amigo está con sus amigos</b>       |  |  |  |  |  |  |  |
| a)         | Busco la aceptación de los demás                 |  |  |  |  |  |  |  |
| b)         | Oriento el tema de conversación                  |  |  |  |  |  |  |  |
| c)         | Los selecciono según me parezca                  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>10.</b> | <b>Con el sexo opuesto:</b>                      |  |  |  |  |  |  |  |
| a)         | Busco los puntos de coincidencia                 |  |  |  |  |  |  |  |
| b)         | Busco la forma de controlar la situación         |  |  |  |  |  |  |  |
| c)         | Soy simpático si me interesa                     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>11.</b> | <b>El sexo opuesto:</b>                          |  |  |  |  |  |  |  |
| a)         | Es un medio para consolidar la identidad sexual  |  |  |  |  |  |  |  |
| b)         | Sirve para comprobar la eficacia persuasiva      |  |  |  |  |  |  |  |
| c)         | Permite la comprensión del otro                  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>12.</b> | <b>En la relación de pareja:</b>                 |  |  |  |  |  |  |  |
| a)         | Ambos se complacen al sentirse acompañados       |  |  |  |  |  |  |  |
| b)         | Uno de ellos es quien debe orientar la relación  |  |  |  |  |  |  |  |
| c)         | Intento por obtener mayor utilidad               |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>13.</b> | <b>Respecto a mis vecinos:</b>                   |  |  |  |  |  |  |  |
| a)         | Busco los lugares donde se reúnen                |  |  |  |  |  |  |  |
| b)         | Decido qué deben hacer para mejorar algo         |  |  |  |  |  |  |  |
| c)         | Los ayudo siempre que yo obtenga algún beneficio |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>14.</b> | <b>Quienes viven cerca de mi casa:</b>           |  |  |  |  |  |  |  |
| a)         | Los conozco bien y me gusta pasarla con ellos    |  |  |  |  |  |  |  |
| b)         | Son fáciles de convencer y manejar               |  |  |  |  |  |  |  |
| c)         | Me permiten alcanzar mis metas en la comunidad   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>15.</b> | <b>En general, con mis conocidos del barrio:</b> |  |  |  |  |  |  |  |
| a)         | Acato lo que se decide en grupo                  |  |  |  |  |  |  |  |
| b)         | Impongo mis principios                           |  |  |  |  |  |  |  |
| c)         | Espero que me consideren un ganador              |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>16.</b> | <b>Siempre que nos reunimos a jugar:</b>         |  |  |  |  |  |  |  |
| a)         | Acepto los retos, aunque me parezcan tontos      |  |  |  |  |  |  |  |
| b)         | Aceptan mi consejo para decidir                  |  |  |  |  |  |  |  |
| c)         | Elijo el juego en el que puedo ganar             |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>17.</b> | <b>Durante el juego:</b>                         |  |  |  |  |  |  |  |
| a)         | Me adapto a las normas                           |  |  |  |  |  |  |  |
| b)         | Impongo mis reglas                               |  |  |  |  |  |  |  |

|            |                                 |  |  |  |  |  |  |
|------------|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| c)         | Intento ganar a toda costa      |  |  |  |  |  |  |
| <b>18.</b> | <b>Cuando el juego termina:</b> |  |  |  |  |  |  |
| a)         | Soy un buen perdedor            |  |  |  |  |  |  |
| b)         | Uso las normas más convenientes |  |  |  |  |  |  |
| c)         | Siempre obtengo lo que quiero   |  |  |  |  |  |  |