



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DEL PERÚ

FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS

**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PRACTICANTES
DE DANZA CONTEMPORÁNEA**

TESIS

Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología
con mención en Psicología Clínica que presenta la Bachiller:

BELÉN ZULAY MEZA LAFÓN

ASESORA: CECILIA CHAU

LIMA-PERÚ
2010



AGRADECIMIENTOS

Quisiera mostrar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que me apoyaron de diferentes maneras en este proyecto, ya que sin ellos no hubiera sido posible su finalización.

Quisiera agradecer a mis padres, Carlos y Mirtha, por estar conmigo en cada paso que doy y siempre brindarme su apoyo y comprensión a lo largo del proceso de estudio, dándome fuerzas para continuar y culminar a pesar de las dificultades encontradas en el camino. Por enseñarme a mantenerme fiel a mis convicciones. A Javier, por su compañía y cariño. Por sus palabras de aliento y soporte en los momentos difíciles.

A Cecilia Chau, mi asesora, por guiarme en el proceso de aprender a investigar. Por su constante entrega, compromiso y dedicación, así como paciencia y confianza. A Magaly Nóblega, por darse el tiempo de leer este documento y por sus valiosos comentarios y contribuciones.

A los participantes de esta investigación por confiar en mí y colaborar compartiendo sus vivencias. Y a todas aquellas personas que de una u otra manera me ayudaron, brindándome sus conocimientos para la realización de esta investigación.



RESUMEN

Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea

La presente investigación tuvo como objetivo describir el bienestar psicológico de un grupo de practicantes de danza contemporánea. Con dicho fin, se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y se obtuvo descripciones de dicha variable de 31 bailarines que tenían entre 17 y 33 años. A través de prueba y sus subescalas se pudo determinar un alto nivel de la variable en el grupo. Se establecieron, además, comparaciones entre los participantes, hallándose diferencias significativas. Según el sexo, las mujeres presentan 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. Del mismo modo, una encuesta permitió recoger información sobre las motivaciones para practicar dicha danza. Así, en las motivaciones iniciales resaltan el gusto por las actividades vinculadas al movimiento, el interés por el cuerpo y la alternativa al ballet. Por su lado, en las motivaciones actuales, lo hacen la experimentación de emociones positivas, el progreso artístico y aspectos relacionados al cuerpo.

Palabras clave: Bienestar psicológico, Danza contemporánea, Psicología positiva.

ABSTRACT

Contemporary dancers' Psychological Well-being

The aim of this study was to describe the Psychological Well-being in a sample of contemporary dancers. 31 dancers, between 17 and 33 years old, were assessed using the Scales of Psychological Well-Being (SPW). The assessment showed a high level of the variable and its dimensions in the group. Comparisons between participants were made and significant differences were found. In terms of gender, women got higher scores in purpose in life; in terms of age, older people got higher scores in environmental mastery than young people; and in terms of frequency of contemporary dance practice, people who practice more hours per week had a greater well-being and higher scores on personal growth, purpose in life and self-acceptance. In addition, a survey allowed to collect information about the motivations for practicing that kind of dance. On one hand, the most outstanding initial motivations were the enjoyment of activities related to movement, interest in the body and the alternative to ballet. On the other hand, the highest current motivations were the experimentation of positive emotions, artistic progress and aspects related to the body.

Key Words: Psychological well-being, Contemporary dance, Positive psychology.



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	i
CAPÍTULO I: Bienestar Psicológico en practicantes de danza contemporánea	
Conceptualización del Bienestar Psicológico	1
Factores relacionados con el Bienestar Psicológico	5
Factores personal-familiares	5
Factores socio-culturales	8
Contribuciones del Bienestar Psicológico a la salud	9
Danza contemporánea y efectos en la salud mental	10
Conceptualización de la danza contemporánea	10
La práctica de la danza contemporánea	12
Efectos de la danza	14
Planteamiento del problema	18
Objetivos del estudio	19
Objetivo general	19
Objetivos específicos	20
CAPÍTULO II: Metodología	
Tipo y diseños de investigación	21
Participantes	21
Medición e instrumentos	22
Ficha de datos personales	22
Escala de Bienestar Psicológico	22
Encuesta sobre la práctica de danza contemporánea	25
Procedimiento	25
Análisis de datos	26
CAPÍTULO III: Resultados	27
CAPÍTULO IV: Discusión	39
REFERENCIAS	
ANEXOS	



INTRODUCCIÓN

Durante mucho tiempo los factores que influyen en el desarrollo de las condiciones que permiten florecer al ser humano han sido descuidados debido a la urgencia que la enfermedad implica al constituir un peligro inmediato y ser reflejo de experiencias y emociones negativas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Es la psicología positiva la que empieza a abrir paso a un interés por dichos factores, buscando que a través de su conocimiento se pueda lograr un mejor afrontamiento de los estresores propios de la vida, lo que a su vez, brindaría la posibilidad de un crecimiento constante mediante el descubrimiento de las capacidades, fortalezas y virtudes del individuo (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002). Dicho enfoque coincide con la definición de la salud mental, en cuanto esta es considerada como un estado de bienestar en el cual la persona desarrolla sus propias habilidades, lidiando con estresores normales de la vida, trabajando de manera productiva y contribuyendo con su comunidad (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2001).

En este sentido, el bienestar psicológico es un indicador de funcionamiento positivo que está ligado justamente a la salud mental (Oramas, Santana y Vergara, 2003), al crecimiento personal y al desarrollo de las capacidades. Su concepción va más allá de la ausencia de malestar o trastornos psicológicos y la simple estabilidad de los afectos positivos (Ryff, 1989). A lo largo de diversas investigaciones, se ha podido notar una relación directa entre el bienestar psicológico y factores como el optimismo (Burris, Brechting, Salsean y Carlson, 2009); la satisfacción con el matrimonio y la familia (Benatuil, s.f.); el nivel de desarrollo del país (Diener, Diener y Diener, 1995); la danza (Quin, Frazer y Redding, 2007; Bell, 2009) y; la actividad física regular (Molina-García, Castillos y Pablos, 2007; Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008). Por otro lado, también se ha encontrado su relación inversa con factores tales como el desempleo (Benatuil, s.f.) y el comportamiento sexual riesgoso (Burris, Brechting, Salsean y Carlson, 2009). Asimismo, se encuentran relaciones con sexo, edad, nivel de instrucción (Ryff, 1989); y lugar de residencia (Casullo, 2002).

La *danza*, uno de los factores relacionados directamente al bienestar psicológico, más allá del movimiento, es una expresión, comunicación o representación (Fuentes, 2006) que se da como respuesta a estímulos internos o externos, o la mezcla de ambos. Así, está impregnada de significaciones que nos permiten conocer y expresar nuestros sentimientos y estados de ánimo (Elmore, 2000), no solo a través de nuestros movimientos, sino también de nuestras posturas y formas de utilizar el espacio. Para bailar es importante la aceptación de uno mismo y

de lo que uno siente (Chaiklin, 2008), lo que implica un gran conocimiento personal. Por otro lado, la danza brinda una mayor conciencia del cuerpo, lo cual mejora la imagen corporal y el autoconcepto (Fuentes, 2006).

Asimismo, esta disciplina es reconocida por sus efectos favorables en la salud de las personas. En los '40s surgió la Danza Movimiento Terapia, la cual utiliza el movimiento con fines terapéuticos ocupándose del aspecto corporal del síntoma (Reca, 2005), sosteniendo a la persona a través del camino hacia su autodescubrimiento y bienestar personal (Tortora, s.f.). Igualmente, la danza ha empezado a usarse en clínicas para promover estilos de vida saludables en pacientes con condiciones crónicas, discapacidades, problemas de conducta y problemas psiquiátricos (Ward, 2008).

Existe en el ser humano una búsqueda natural por su bienestar lo que lo lleva a tener cada vez mayor interés sobre alternativas saludables, más allá de las convencionales. Por ello, siguiendo a la psicología positiva, la cual resalta la importancia de entender y aprender las formas de promover las virtudes desde la prevención (Seligman, 2002), sería interesante que en nuestro medio se puedan realizar investigaciones al respecto. Si se difundieran los beneficios de anticiparnos a las enfermedades, no solo se evitaría el malestar de las personas sino que además se reduciría el gasto dedicado a la salud, lo que en un país pobre como el nuestro sería bastante conveniente ya que dicho dinero podría ser dedicado a rubros que también son centrales en la vida de las personas.

En la presente investigación, se busca dar un aporte al estudio de las condiciones favorables en las cuales las personas pueden desarrollarse, centrándonos en el ámbito justamente no del tratamiento de la enfermedad, sino en el de su prevención y el de la promoción de la salud. Así, se pretende conocer las características del bienestar psicológico en un grupo de bailarines de danza contemporánea. Para lograr nuestro propósito de investigación, dicho constructo será medido con la Escala de Bienestar Psicológico desarrollada por Ryff en 1989 y validada en nuestro medio por Cubas en el 2003. El instrumento consta de seis subescalas: autonomía, autoaceptación, crecimiento personal, dominio del ambiente, relaciones positivas con otros y metas en la vida. La danza, por su lado, será evaluada a través de una encuesta basada en Chávez (2008), la cual nos proporcionará datos objetivos y apreciaciones personales subjetivas de la misma. Esta encuesta estará compuesta por preguntas abiertas y cerradas lo que nos permitirá obtener, de manera amplia, las opiniones de los bailarines sin limitar o anticipar sus respuestas.

En el primer capítulo se realiza una revisión teórica basada en el bienestar psicológico y la danza contemporánea, mostrando así la importancia de la presente

investigación y la base que la sustenta. En el segundo, se podrán encontrar las características del estudio, los participantes, los instrumentos utilizados, los procedimientos seguidos y el posterior análisis de los datos obtenidos. En el tercero, se aprecia la presentación de los resultados en base a los objetivos planteados, exponiendo los análisis estadísticos, así como los hallazgos descriptivos y cualitativos. En el cuarto, se discuten los resultados pudiendo conocer si se cumplen las hipótesis establecidas y relacionándolos con la literatura revisada; planteando conclusiones y recomendaciones para posteriores investigaciones.









CAPÍTULO I

Bienestar Psicológico en practicantes de danza contemporánea

Conceptualización del Bienestar Psicológico

Desde la antigüedad, pensadores, filósofos, poetas y científicos han reflexionado y postulado principios sobre el bienestar y la felicidad (Victoria, 2004). Los filósofos griegos los relacionaban con la virtud; por ejemplo, Platón consideraba que únicamente con una vida de virtud y amor sin límites se podía llegar a un bienestar permanente, tanto de la persona como de los demás (Cloninger, 2004). Por su parte, los seguidores de Confucio, en la China tradicional, relacionaban la calidad de vida y el bienestar con una sociedad ordenada, donde las personas ejercían de manera correcta sus roles y cumplían sus responsabilidades (Casullo, 2002).

Desde la psicología, el interés por el bienestar se vislumbra alrededor de la década de los '60 (Ryan y Deci, 2001). Antes, había un enfoque centrado en los aspectos curativos; en el hacer las vidas de las personas más productivas, además de satisfactorias y; en identificar y cuidar los grandes talentos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Sin embargo, debido a las consecuencias de la Segunda Guerra Mundial, este enfoque se orientó mayormente, tanto desde la psicología como desde la psiquiatría, hacia la curación de los desórdenes mentales debido a su gran incidencia y a la falta de tratamientos efectivos. Actualmente, después de 50 años de investigaciones al respecto, se han obtenido métodos de clasificación que permiten hacer diagnósticos, logrando que la vida de las personas con problemas sea menos desdichada. Este esfuerzo no permitió ahondar en estudios relativos a cómo mejorar la vida de las personas que no presentan desórdenes mentales, causando que no se tengan mayores conocimientos acerca de las condiciones benignas en las cuales el ser humano puede prosperar (Seligman, Parks y Steen, 2007).

Así, en la actualidad se puede notar que las sociedades industrializadas – incluso con las amenazas y los problemas que suelen presentarse- han conseguido ampliar sus recursos de manera tal que sus necesidades básicas se encuentran relativamente cubiertas; han mejorado la seguridad y la salud y; las personas cuentan con una mayor libertad. No obstante, a pesar de estos avances, no se logra un acceso a la buena vida, lo que genera una necesidad por descubrir qué más se necesita para llegar a ella (Diener, 2009). Es aquí donde surge la psicología positiva, la cual a su vez le permite tomar fuerza al estudio del bienestar.

La psicología positiva, ve más allá de la víctima, el desvalido y el remedio, intentando entender y construir factores que le permitan a los individuos, familias, comunidades y sociedades florecer. De esta manera, tiene como objetivo lograr un cambio y busca no solo que haya una preocupación por reparar lo malo sino también por construir la mejor calidad de vida. El campo de la psicología positiva se divide en tres niveles, el subjetivo, el individual y el grupal. En cuanto al *nivel subjetivo*, está relacionado a las experiencias subjetivas positivas. Por ejemplo, en el pasado, está ligado al bienestar y la satisfacción; en el presente, a la fluidez, la alegría, los placeres sensuales y la felicidad; y en el futuro, al optimismo, la esperanza y la fe. Por su parte, en cuanto al *nivel individual* se relaciona a rasgos personales positivos como la capacidad de amar, la perseverancia, la originalidad y la sabiduría. Por último, en el *nivel grupal*, se encuentran las instituciones y virtudes cívicas que son las que llevan al individuo hacia la civilización (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

La psicología positiva plantea que se pueden estudiar también otros aspectos del ser humano como la fortaleza y la virtud, no solo la enfermedad, el daño o la debilidad. Así, a pesar de que existan eventos estresores (los cuales son constitutivos al ser humano), hay también fuentes de fortaleza o resiliencia que sirven para superar dichas condiciones, las cuales brindan a la persona un crecimiento continuo por medio del descubrimiento de sus propias capacidades y virtudes. Es por ello que es importante que desde el campo de la prevención se busque entender y aprender en qué forma se pueden promover dichas virtudes (Seligman, 2002), ya que esto permitirá un mejor afrontamiento de los estresores y una mejoría en la salud de las personas.

Ryan y Deci (2001), organizaron las investigaciones previas sobre bienestar en dos grandes tradiciones. La primera, ligada con la felicidad y el placer (bienestar hedónico) y la segunda, con la actualización del potencial humano (bienestar eudaimónico). El bienestar hedónico tiene que ver con la experiencia de placer versus la de displacer y la elaboración de juicios sobre lo que es bueno y malo. Por su lado, el eudaimónico (que proviene del griego eu-bueno y daimon-espíritu interno) tiene que ver con actividades que buscan la elevación del potencial de la persona y afirma que no todas las acciones que se basan en el placer generan bienestar. Otros autores como Keyes, Shmotkin y Ryff (2002) han aportado a la organización de Ryan y Deci al utilizar al constructo bienestar subjetivo como representante esencial de la tradición hedónica y al de bienestar psicológico como representante de la eudaimónica. Si bien estas tradiciones se han desarrollado de manera separada, ambas son aspectos del funcionamiento psicológico positivo. Es por esto que se encuentran asociaciones entre autoaceptación y dominio del ambiente -dimensiones del bienestar psicológico según

Ryff (1989)- y mediciones de felicidad y satisfacción con la vida; sin embargo se encuentran relaciones débiles y mezcladas entre la autonomía, el crecimiento personal, las relaciones positivas con los otros y metas en la vida -también dimensiones del bienestar psicológico según Ryff (1989)- y el bienestar subjetivo, lo que nos reafirma que son distintas. Por su parte, Linley y Joseph (2004) afirman que el bienestar subjetivo estaría influenciado -en gran medida- por circunstancias exteriores, a diferencia del psicológico que sería un resultado intrínseco.

El bienestar subjetivo tiene que ver con la evaluación que hacen las personas sobre sus vidas, tanto en el momento mismo como en periodos largos. Estaría constituido por juicios cognitivos sobre la satisfacción con la vida y por una evaluación afectiva de las emociones y los estados de ánimo. Según investigaciones, el componente cognitivo es más estable en el tiempo que el afectivo, ya que este último es más lábil y cambiante. De esta manera, el bienestar sería estable a largo plazo, pero experimentaría variaciones en función a los afectos predominantes (Diener, Oishi y Lucas, 2003). Así, 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). Veenhoven (1994), de forma alternativa a Diener, Oishi y Lucas, afirma que la satisfacción no es temporalmente estable, ya que hay una evaluación continua de la situación personal, tanto individual como socialmente.

Por su parte, Costa y McCrae (1980) en sus estudios sobre personalidad, hallaron que la dimensión de extraversión está ligada al afecto positivo y por ello a la satisfacción, mientras que la dimensión de neuroticismo lo está al afecto negativo y por ende a la insatisfacción. Sin embargo, a pesar de las correlaciones establecidas entre estos rasgos y los afectos positivo y negativo, aun no existe evidencia de su nexo causal o unidireccional, por ejemplo se observa que en ambos casos hay un nivel similar de satisfacción o felicidad, la diferencia radica en que el camino que los lleva a alcanzar dicho nivel es distinto (Casullo, 2002). Adicionalmente, Casullo y Castro (2000) afirman que los extravertidos serían más sensibles a las señales de recompensa, a diferencia de las personas con alto neuroticismo que serían más sensibles a las de castigo. Estos últimos reaccionarían con fuertes emociones desagradables, mientras que los primeros lo harían con un intenso afecto positivo (Larsen y Ketelaar, 1991). Parecería entonces que el bienestar, al igual que el afecto positivo y negativo, tendría un fuerte componente constitucional.

Es importante, por otro lado mencionar que si bien la diversidad de personalidades se puede atribuir en un 50% al factor genético, está el otro 50% afectado por lo ambiental (Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal y Rich, 1988).

Así, las personas difieren considerablemente una de otra (por ejemplo la profundidad de conocimiento que tienen sobre sí mismas es distinta). No obstante, es preciso subrayar que algo en común entre ellas es la búsqueda de un mayor bienestar, entendimiento de sí mismos y sentido de coherencia. En relación al bienestar, se intenta saber cómo se puede ser feliz, conocer qué es lo bueno; en cuanto al entendimiento de uno mismo, las personas tratan de saber quiénes son, qué es la vida y qué es verdadero y; respecto a la coherencia, se busca un balance saludable. Esta coherencia aumentaría con el crecimiento de la conciencia de uno mismo, lo que a su vez nos llevaría hacia el bienestar. Hay entonces, una necesidad por entender nuestra naturaleza de forma ilimitada, ya que nos permitiría saber qué ocasiona la felicidad e infelicidad y de esta forma lograr vivir mejor. Se puede apreciar entonces, que la felicidad está ligada al sentimiento de bienestar; sin embargo, a pesar de esto, el ser humano ha sido enseñado a postergar la gratificación inmediata, posponiendo su felicidad con la promesa de ser feliz después, aunque realmente quiera serlo ahora y mantenerse en ese estado. Un mayor conocimiento de nuestra naturaleza permitiría un mejor manejo de nuestra felicidad, más allá de las circunstancias externas (Cloninger, 2004).

En base a lo expuesto, se observa en la tradición del bienestar subjetivo un especial interés por el estudio de los afectos y la satisfacción con la vida. En cuanto al bienestar psicológico, a diferencia del subjetivo, la atención se centra en el crecimiento personal y el desarrollo de capacidades, los cuales son indicadores principales del funcionamiento positivo. En sus orígenes, las primeras concepciones del bienestar psicológico estaban articuladas con conceptos como la auto-actualización de Maslow, el funcionamiento pleno de Rogers o la madurez de Allport. No obstante, a pesar de contar con relevancia teórica, ninguna tuvo un impacto significativo en el estudio del bienestar debido a la ausencia de confiabilidad y validez en los procedimientos de medición (Díaz et al., 2006). Otra dificultad, que se mantiene, está relacionada a su delimitación conceptual, su estudio es complejo debido a que intervienen factores objetivos y subjetivos. En cuanto a lo objetivo, se encuentran las condiciones y modo de vida, el desarrollo económico, entre otros; y en cuanto a lo subjetivo, la vivencia subjetiva. Por otro lado, existe una confusión entre lo que determina el bienestar psicológico y lo que constituye su manifestación o consecuencia. Así, por ejemplo, suele ser el resultado de un afrontamiento adecuado de situaciones de estrés, pero también el que una persona cuente con un alto nivel de bienestar lo prepara para enfrentar mejor las demandas (Victoria, 2004).

Ryff (1989), por su parte, hace una crítica a los estudios clásicos de bienestar, ya que considera que lo entienden como la ausencia de malestar o trastornos

psicológicos y la simple estabilidad de los afectos positivos. A su parecer, se ignoran componentes como la autorrealización, el funcionamiento mental óptimo y el significado y ciclo vital. Asimismo, afirma que se desatiende la definición de las características esenciales del bienestar psicológico lo que la impulsa a presentar una concepción alternativa, basándose en la integración de varios dominios teóricos que le permiten operacionalizar seis dimensiones creando un modelo multidimensional que pertenecería a la tradición eudaimónica –el cual será utilizado en la presente investigación. Así, Ryff define el bienestar en base a las dimensiones: autonomía, autoaceptación, dominio del ambiente, metas en la vida, crecimiento personal y relaciones positivas con otros. La autonomía es importante porque brinda una sensación de autodeterminación. La autoaceptación, por su parte, es central en el bienestar, ya que tiene que ver con la evaluación positiva de uno mismo y su vida pasada, a pesar del conocimiento de sus limitaciones. El dominio del ambiente, está relacionado con el manejo efectivo de la vida y del mundo de alrededor; lo que da una sensación de control. Las metas en la vida, proveen de significado y propósito a la vida. El crecimiento personal, está ligado al sentimiento de crecimiento y desarrollo continuo. Finalmente, las relaciones positivas con otros, lo está a la posesión de relaciones de calidad con otros (Ryff y Keyes, 1995).

Factores relacionados con el Bienestar Psicológico

Se han realizado una serie de investigaciones en las cuales se han podido estudiar las relaciones que existen entre el bienestar psicológico y otros factores, los cuales en este caso, serán agrupados en personal-familiares y socio-culturales.

Factores personal-familiares

Burris, Brechting, Salsean y Carlson (2009), realizaron un estudio con un grupo de estudiantes (en su mayoría caucásicos) de una universidad pública de Estados Unidos tratando de identificar factores demográficos, individuales, y conductuales que tengan gran asociación con su salud psicológica. Para ello, basándose en la literatura al respecto, consideraron los siguientes factores: *la valoración de la salud*; *el comportamiento sexual riesgoso*; *la religiosidad-espiritualidad*; y *el optimismo*. En cuanto al primero, encontraron que promueve el bienestar psicológico y previene la angustia, lo que coincide con estudios previos revisados por dichos investigadores en los que se afirma que este factor promueve conductas saludables tales como la actividad física y la evasión del alcohol. En relación al segundo, los resultados sugieren que las universitarias que tiene sexo vaginal con varios compañeros experimentan una angustia mayor en comparación a aquellas que se abstienen o solo tienen un compañero sexual. Este hallazgo estaría relacionado con el hecho de que

tener varios compañeros sexuales aumenta la posibilidad de adquirir alguna enfermedad o quedar embarazada de forma no planeada; en cambio, las que tienen solo un compañero, pueden tener una relación de más compromiso e íntima, lo que las protegería de la angustia que les podría generar dicho tipo de consecuencias. En el caso de la religiosidad, existiría una relación inversa entre ésta y la angustia; mientras que la espiritualidad se le relacionaría de manera directa. Finalmente, en el caso del optimismo, se halló que es un gran predictor tanto de bienestar psicológico como de niveles bajos de angustia.

Por otro lado, existen estudios que relacionan los rasgos de personalidad con el bienestar psicológico. Así, Schmutte y Ryff (1997) afirman que el neuroticismo, la extraversión y la conciencia son predictores fuertes y consistentes de varios aspectos del bienestar, especialmente de la autoaceptación, dominio del ambiente y metas en la vida. La apertura a la experiencia, por su lado, predeciría el crecimiento personal; mientras que la agradabilidad, las relaciones positivas con otros; y la autonomía estaría más vinculada al neuroticismo. Adicionalmente, otra investigación también encontró a la extraversión y la conciencia como fuertes predictores del bienestar psicológico (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002).

Asimismo, en cuanto a la *edad*, siguiendo el modelo de las seis dimensiones de Ryff, aparentemente habría una diversidad en sus patrones (Brim, Ryff, Kessler, 2004; Ryff y Singer, 2008). Así, por ejemplo, la autonomía y el dominio del ambiente se elevarían a través de la edad; mientras que el crecimiento personal y las metas en la vida descenderían desde la adultez joven hacia la vejez; y –solo en el caso de las mujeres– habría ligeras variaciones en relaciones positivas con otros y autoaceptación (Ryff y Singer, 2008). En cuanto al *sexo*, las mujeres tendrían perfiles más positivos de bienestar en relación a los hombres; además, las mujeres frecuentemente tendrían puntajes mayores en la dimensión relaciones positivas con los otros (Ryff, 1989). Cubas (2003) por su parte, en una investigación realizada con una adaptación de la prueba de Ryff en estudiantes universitarios de Lima, halló también que las mujeres presentan una correlación mayor con bienestar psicológico que los hombres.

Respecto a la educación, se encontrarían estudios que afirman que es un buen predictor de bienestar psicológico (Brim, Ryff, Kessler, 2004). Así, estaría fuertemente relacionada de manera positiva a las subescalas autoaceptación y metas en la vida (Ryff, Magee, Kling y Wing, 1999) y según Ryff y Singer (2008) influiría en metas en la vida y crecimiento personal. De forma complementaria, el bienestar psicológico sería estadísticamente un predictor del rendimiento académico, especialmente en las subescalas de autonomía y metas en la vida. En cuanto a las orientaciones vocacionales, los estudiantes de humanidades tendrían puntajes más elevados que los

de ingeniería y ambos tendrían diferencias significativas en las escalas relaciones positivas con otros y metas en la vida (Cubas, 2003).

Otra investigación realizada en Lima con la adaptación de la prueba de Ryff desarrollada por Cubas (2003) permitió determinar las diferencias del bienestar psicológico en un grupo de practicantes de yoga en comparación a un grupo de no practicantes. Mediante dicha investigación, se pudieron observar diferencias significativas en las subescalas crecimiento personal, autoaceptación, dominio del ambiente y autonomía, en las cuales el grupo de yoga obtuvo puntuaciones más elevadas. De esta manera, se puede afirmar que la práctica de yoga está asociada positivamente al bienestar psicológico (Chávez, 2008).

Por otro lado, Cubas (2003) en su estudio encontró una relación directa estadísticamente significativa entre bienestar subjetivo y psicológico, afirmando que si bien ambos están constituidos de manera independiente, se complementan. Este hallazgo coincide con lo referido por Keyes, Shmotkin y Ryff (2002) quienes señalan que existe un traslape entre la perspectiva hedónica y la eudaimónica. A partir de esto, se puede sugerir que los factores que se relacionan al bienestar subjetivo también podrían relacionarse al psicológico. Así, estudios referidos por Benatuil (s.f.) afirman que para las personas adultas el *desempleo*, por ejemplo, tendría un efecto devastador sobre el bienestar, mientras que el *matrimonio* y la *satisfacción con la familia* serían muy buenos predictores del mismo.

La *actividad física regular*, por su parte, generaría muchos beneficios psicológicos influyendo en el estado de ánimo, la ansiedad, la depresión, la autoestima y la emotividad (Molina-García, Castillos y Pablos, 2007; Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008); permitiendo la prevención y mejora de enfermedades. El poder mantenerse activo le da la posibilidad a las personas de sentirse capaces de hacer más cosas de manera eficaz, evitar enfermedades y conservar sus habilidades hasta edades mayores, lo que brindaría una sensación de bienestar psicológico (Biddle y Ekkekakis, 2007). Adicionalmente, estudios referidos por Fiorentino (2004), afirman que la actividad física permite la liberación de hormonas y neurotransmisores que repercuten en el mejoramiento psicológico; así como también proporciona relajación, diversión, sensación de control sobre uno mismo y sobre el propio cuerpo y, la evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables, lo que produce una mayor percepción del estado de bienestar. Por otro lado, esta actividad enaltecería virtudes educativas-socializadoras, permitiendo al individuo tener un afán de superación, de lucha ante el esfuerzo, además de tener capacidad para trabajar en equipo, entre otras.

Otro factor asociado al bienestar es la *danza*, ya que tiene el potencial de provocar efectos positivos en la autoestima –puesto que enriquece la confianza en uno mismo- y la motivación (particularmente en las mujeres) (Quin, Frazer y Redding, 2007). Asimismo, podría también disminuir la ansiedad, mejorar la vida social (Quin, Frazer y Redding, 2007; Bell, 2009), reducir la depresión y aumentar la vitalidad (Koch, Morlinghaus y Fuchs, 2007). Por otro lado, favorecería a la conciencia del cuerpo, generando una mejora en la imagen corporal y el autoconcepto (Fuentes, 2006).

Factores socio-culturales

En cuanto a los factores socio-culturales, existen muchas opiniones, teorías y modelos; sin embargo las pocas investigaciones empíricas al respecto no han permitido verificarlos. Por ejemplo, en estudios que relacionan el bienestar psicológico con el *lugar de residencia*, no se ha llegado a mayor consenso. Algunos autores refieren que los lugares más urbanizados podrían tener consecuencias negativas sobre las relaciones sociales y la salud mental, ya que las personas serían más individualistas, egoístas y aisladas, lo que disminuiría su satisfacción vital debido a la experimentación de sentimientos de extrañamiento, aislamiento y ausencia de control de sus vidas. Mientras que otros, aseguran que al ser el ámbito urbano más estable influye en el registro de menos cambios y el incremento de redes sociales lo que causaría un aumento en el bienestar psicológico y la calidad de vida. Finalmente, hay incluso otros que en sus investigaciones no han encontrado relación entre satisfacción y lugar de residencia o si la han hallado aseguran que si bien puede haber cierta alteración en el nivel de bienestar, esta es momentánea ya que con el tiempo se regresa a la línea base, lo que permitiría pensar que el bienestar psicológico podría estar más relacionado a componentes temperamentales (Casullo, 2002).

No obstante, si bien no se observan diferencias entre los países que tienen más derechos civiles, riqueza y libertades individuales en comparación con los más pobres; sí se puede afirmar que el bienestar psicológico promedio de los países más desarrollados es superior al de los países pobres, esto como consecuencia de que las condiciones de vida mínimas en los segundos no han sido satisfactoriamente alcanzadas (Diener, Diener y Diener, 1995). Por otro lado, en una investigación sobre las influencias de la estructura social realizada por Ryff, Magee, Kling y Wing (1999) se hizo un análisis de la relación entre bienestar psicológico y estatus socioeconómico, el cual estaría compuesto por la educación, el nivel de ingresos y el estatus ocupacional. En dicha investigación solo se utilizó la educación como indicador, ya que los autores aseguran que los otros dos, en gran parte, son consecuencia del primero. De esta manera, encontraron que las personas con más educación tenían significativamente mayores niveles de bienestar psicológico, excepto por la subescala de autonomía;

puédiéndose afirmar que existiría una relación positiva entre estatus socioeconómico y el bienestar psicológico con excepción de la subescala mencionada. Adicionalmente, el estudio también permitió precisar que la educación sería un mejor predictor de bienestar psicológico que los ingresos.

En cuanto a los *contextos culturales*, en el estudio realizado por Diener, Diener y Diener (1995) -en el cual se pudieron comparar 55 naciones- se encontró una correlación positiva entre el individualismo y la satisfacción con el grupo de amistades; mientras que, en los países colectivistas este fue el predictor menos importante. Adicionalmente, se pudo constatar que no habría asociación entre el colectivismo y el grado de satisfacción con la familia. Por su parte, Lucas, Diener y Suh (1996) observaron que en los países más individualistas la autoestima y el optimismo están altamente relacionados al bienestar.

Contribuciones del Bienestar Psicológico a la salud

Lo físico, lo mental y lo social se encuentran entrelazados y son profundamente interdependientes. Así, es sabido que las enfermedades físicas y mentales y los desórdenes de conducta son resultado de la interacción de factores psicológicos, biológicos y sociales. Debido a esto, hay un nuevo entendimiento de la salud mental, en el cual se incluye el bienestar del individuo, de la familia, de la sociedad y de la comunidad (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2001).

Los desórdenes mentales constituyen una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial. A pesar de esto, lamentablemente en muchos países la salud mental ha sido descuidada, generando disfunciones, no solo en la vida de la persona afectada sino también en su entorno -puesto que muy pocos pueden acceder aunque sea a un tratamiento básico (OMS, 2001). Sería importante entonces no solo enfocarnos en la enfermedad (ya que el acceso a tratamientos es bastante limitado), sino también en su prevención y en la promoción de la salud. Para ello sería necesario generar condiciones de vida y ambientes que favorezcan la salud mental, permitiendo a las personas experimentar y hacer suyos estilos de vida saludables. Por otro lado, para que realmente esto genere un impacto positivo, dichas condiciones y ambientes deberían estar al alcance de cada vez más individuos (OMS, 2007).

Así, la salud mental genera conductas saludables. Por ello, con la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud se contribuye a la reducción de otros problemas como por ejemplo la delincuencia, el abandono de la escuela y el abuso de niños. Además, entender la salud mental ayuda a su vez a entender los desórdenes mentales y conductuales, aportando así a la mejoría de tratamientos (OMS, 2001). De esta manera, se puede afirmar que las investigaciones que provean de información

que guíe el desarrollo de intervenciones preventivas y de promoción, así como los tratamientos efectivos, son muy importantes ya que no solo favorecen al individuo sino a su sociedad.

El bienestar psicológico es un indicador positivo de salud mental que media entre la relación del sujeto y su entorno y se manifiesta en los recursos psicológicos que se usan para afrontar tanto las demandas externas como internas protegiendo al individuo (Oramas, Santana y Vergara, 2003). Del mismo modo, aporta a la salud brindando conocimiento sobre las fuentes de fortaleza de las personas y las condiciones en las que pueden mejorar sus vidas. Se podría decir que así como la disposición natural del organismo es hacia la salud, en el área psicológica, dicha disposición apuntaría al bienestar psicológico; ya que este prepara y permite a las personas tener un afrontamiento adecuado de 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).

En un estudio realizado por Ryff, Singer y Love (2004) con mujeres entre los 61 y 91 años se pudieron encontrar asociaciones entre el bienestar psicológico e indicadores fisiológicos. Así, respecto a indicadores neuroendocrinos, puntuaciones elevadas en metas en la vida y crecimiento personal estarían relacionados a niveles más favorables de cortisol en la saliva durante el día. En cuanto a las catecolaminas, se observaría que altos puntajes en autonomía, lo estarían con niveles más altos de noradrenalina. Los indicadores inmunológicos, por su lado, revelarían una asociación entre puntajes altos de metas en la vida y un menor nivel de respuesta inflamatoria. Los cardiovasculares, muestran un vínculo entre los puntajes elevados de relaciones positivas con otros, crecimiento personal y metas en la vida y un menor riesgo cardiovascular. Finalmente, respecto al sueño, las mujeres con los puntajes más altos de dominio del ambiente presentarían periodos mayores de duración del sueño y de permanencia en la cama y, un menor movimiento durante el mismo. Además, el ingreso al sueño REM sería más rápido y tendría una mayor duración.

Danza contemporánea y efectos en la salud mental

Conceptualización de la danza contemporánea

La danza es la acción motriz que proviene de una persona como respuesta a sensaciones internas o percepciones de estímulos externos. Es la forma artística creada por los seres humanos como medio para expresar sentimientos y lograr la cohesión social. De esta manera, ha servido para evitar temores y alienación, así

como para acceder a nuevos conocimientos del mundo y de uno mismo (Chaiklin, 2008). A través de la danza, los individuos se vinculan con su comunidad y expresan de manera grupal sus impulsos y necesidades, ya que al bailar y estar con otros se puede compartir la energía y la fuerza, traspasar las limitaciones o inquietudes personales. Además, ha sido utilizada para el desarrollo físico, aprendizaje y perfeccionamiento de destrezas y habilidades corporales, como búsqueda de la armonía del cuerpo y las formas de buena compostura, soltura y relajación (Fuentes, 2006). Por otro lado, permite que se reconozcan nuestros méritos, luchas y conflictos, generando un sentimiento de alegría. Así, por medio de la danza las personas han descubierto formas de expresión colectiva y procesos de simbolización (Chaiklin, 2008).

Casi en todas las culturas primitivas ha sido utilizada como medio de comunicación y expresión siendo registro de sus sucesos principales (Dallal, 1998). Debido a esto, los grupos culturales pueden ser reconocidos porque tienen un modo propio de movimientos y danzas que han sido creados en base a su estilo de vida y geografía. Por ejemplo, en el Lejano Oriente al estar sus danzas ligadas a lo religioso y espiritual, el entrenamiento de los bailarines no solo les provee los movimientos, sino también historias, mitos y símbolos de su cultura. De esta manera, los espectadores reciben entretenimiento, pero además se enriquecen espiritualmente ya que viven una experiencia religiosa. En Occidente, por su lado, se considera que la danza tiene un poder mágico y que es parte necesaria de la vida. En Grecia antigua, era una manera de congraciarse con las divinidades (Chaiklin, 2008).

La danza comunica, por medio de un lenguaje abstracto, los sentimientos, los estados de ánimo, las formas y las calidades de la persona (Elmore, 2000). A través de cómo nos movemos, el cuerpo habla de nuestra habilidad para poner en acción y expresar nuestros propósitos (Petrozzi, 1996); así como también expresa, de modo similar al de las conductas y palabras, el resultado de las experiencias vividas (Petre, 1997). La danza es efímera, ya que cada acto de comunicación, movimiento o gesto es único e irrepetible. No se puede reproducir aunque el tiempo sea similar, cada frase de movimiento y cada bailarín es diferente, por eso el contenido de la danza varía según la calidad del intérprete (Elmore, 2000). Asimismo, Carola Roles, bailarina y profesora de danza contemporánea, considera que las personas que practican este tipo de danza deben ser capaces de proponer sus propios movimientos, composiciones, ritmos, pausas e ideas, para lo cual es necesario volver a su propia experiencia y llenar de algún contenido particular sus movimientos, convirtiéndolos en únicos (C. Robles, comunicación personal, 25 de Agosto, 2009).

El cuerpo es una fuente de información. Así como manifiesta la enfermedad, también comunica a través de las posturas, los movimientos y la forma de utilizar el espacio, acerca de sus tensiones, emociones, relaciones e historias personales, permitiendo hallar la curación en este mismo cuerpo. Esta práctica tiene su origen en los chamanes (curanderos-brujos), quienes creían en la interrelación entre la mente, el cuerpo y el espíritu (Chaiklin, 2008). La danza, desde mucho tiempo atrás ha sido vinculada con la salud, tradicionalmente, por ejemplo se ha pensado que influye en la fertilidad, el nacimiento y la muerte (Arlotti, 1999).

La práctica de la danza contemporánea

El bailarín es un instrumento que, para desenvolverse de manera eficaz y armoniosa, debe llegar a obtener un equilibrio muy fino entre su cuerpo y mente. Esto le permitiría tener una serenidad interior que lo hará capaz de interpretar de manera precisa los diversos estados de ánimo. Dicha serenidad es buscada por medio de ejercicios cotidianos que le permiten al bailarín desprenderse de sí mismo (Elmore, 2000). Para los iniciados, la danza se convierte en un transfigurarse, en un reto a la gravedad, en una búsqueda del elixir de la juventud, con ella se inmola la condición humana para liberar el espíritu (Flores, 1998). De esta manera, la danza surge de la integración total del cuerpo, el movimiento y la voluntad de expresión interior. Para esto, es necesaria la aceptación de uno mismo y de los propios sentimientos (Chaiklin, 2008). Es entonces importante un gran conocimiento nuestro, ya que esto le brinda contundencia y claridad a la danza. Al danzar, se debe procurar abrirse al influjo y dejarse emocionar, así como intentar captar lo que agite en nuestro interior, esto hace que las interpretaciones sean muy personales (Duato, 2005).

En el inicio del siglo XX, nace la danza contemporánea, la cual se basa en la externalización de la experiencia personal auténtica (Cordova, 2008). Con ella también nacen representantes como Isadora Duncan, bailarina estadounidense, quien rechaza el ballet debido a su formalidad y a que consideraba que deforma a los bailarines, ya que éstos se ven forzados de una manera antinatural a tornar sus caderas y a usar corsets rígidos (Mazo, 1977). Duncan deja de encarnar a un personaje ajeno, como en el ballet, para encarnar al suyo propio. Su danza se inspira en la expresión emotiva y tiene y aporta un estilo libre que no es guiado por movimientos sistemáticos, si no por los impulsos naturales del ser humano (Petrozzi, 1996). Quiso enseñar a sus alumnos a respirar, vibrar y sentir, lo que para ella la danza clásica no permitía debido a que limita la libertad con sus vestuarios, zapatos y pasos impuestos (Mazo, 1977).

Martha Graham, otra representante también estadounidense, buscó concentrar todos los recursos corporales, intelectuales y emocionales mediante el movimiento, para de esta manera poder entender lo que pasa en nuestras mentes, ya que su

objetivo era poder trasladar la experiencia emocional a una forma física (Mazo, 1977). Por medio de la investigación de los movimientos que ella misma creaba formó una técnica para el entrenamiento de los bailarines (Petrozzi, 1996). Así, se va constituyendo la danza contemporánea, en ella el individuo tiene mayor libertad para crear formas y utilizar su cuerpo de manera ilimitada, lo que da lugar a la danza personal, gracias a la exploración de movimientos poco habituales (Chaiklin, 2008).

Sin embargo, a pesar de la libertad, la técnica es parte de este tipo de danza y la provee de un conjunto de procedimientos, ejercicios y rutinas que capacitan al bailarín en un lenguaje dancístico. Estas secuencias físicas permiten que la estructura del cuerpo se haga más flexible y se pueda adaptar a la ejecución de los movimientos (Dallal, 1998). Además, le sirve al bailarín como medio para alcanzar un alto nivel de sensibilidad, ya que a través de la acción disciplinada el cuerpo puede transmitir el espíritu humano. Gracias a esta técnica los músculos se convierten en el soporte de la acción y, por medio de su duración y longitud, así como de la respiración, permitirá al cuerpo evocar una imagen (Elmore, 2000).

En una clase de danza se pueden trabajar muchas sensaciones, tanto en la improvisación como en los movimientos impuestos. Se pueden experimentar sensaciones térmicas, físicas o fantásticas; y en cuanto a los sentidos, puede haber sensaciones auditivas, táctiles, olfativas y gustativas. Todas estas sensaciones se asocian a determinados tipos de movimientos, por ejemplo el frío se asocia a movimientos rápidos, chicos y tensos, mientras que el calor se expresa en movimientos lentos y amplios. Adicionalmente, también se pueden trabajar sentimientos, los cuales producen actitudes particulares en el cuerpo así como el movimiento puede traducirse en un estado de ánimo particular. El conocer y ejercitarse en este tipo de conocimientos mejora la capacidad expresiva del intérprete, ya que cada sentimiento también se relaciona a distintas sensaciones y tipos de movimiento. Por ejemplo, el abatimiento, integra los movimientos del cansancio, calor, dolor y opresión, mientras que la repulsión se asocia a movimientos semejantes a los de la cosquilla (Ossona, 1981).

Así, se puede ver cómo cada calidad de movimiento corresponde a un estado emocional distinto. De la misma manera, cada música te lleva a un estado emocional y cada movimiento corresponde a un estado de pensamiento. Experimentar estas vivencias le permite a la persona ampliar su registro de respuestas brindándole una mayor capacidad de opciones. Por otro lado, la danza contemporánea, lleva al cuerpo a experimentar y jugar con los principios básicos por los cuales nos movemos cuando estamos vivos -como por ejemplo la gravedad y el que la Tierra te sostenga-, lo que

nos confronta con el estado de vida (K. Aguirre, comunicación personal, 1 de Setiembre, 2009).

Para practicar la danza es importante que haya motivación, es decir, que el bailarín tenga la capacidad para persistir en esta actividad a pesar del aburrimiento, fatiga, dolor o deseo de hacer otra cosa que pueda experimentar. La motivación, la capacidad del bailarín para la danza y la dificultad de la danza que se realiza, están ligadas a su rendimiento; sin embargo se le debe dar mayor importancia a la motivación, ya que de los tres es el único factor que puede ser controlado por el bailarín en cualquier momento. Si el bailarín se encuentra motivado le dedicará mayor tiempo, esfuerzo, energía y concentración a sus prácticas; habrá un mayor compromiso lo que se verá reflejado en su condición física, los ensayos técnicos, su preparación mental y un estilo de vida saludable (Taylor y Taylor, 2008).

Además, es fundamental en el bailarín la confianza en sí mismo, la cual se define por la fortaleza de la fe que tiene cuando aprende y ejecuta una técnica y a la hora que representa un papel determinado. Este sentimiento de confianza es importante debido a que no hará uso de las habilidades que tiene mientras no crea en su capacidad física y técnica. En este sentido, es trascendental el papel del profesor, el cual no solo debe encargarse de proporcionar la parte técnica sino también de instaurar en sus alumnos la confianza en sus habilidades. De ser así, habrá una reducción en la ansiedad, frustración, rabia y culpa (sentimientos que se pueden experimentar durante la práctica de esta disciplina), lo que les permitirá relajarse y bailar bien. Cuando el bailarín deja de preocuparse por su rendimiento puede prestar mayor atención a su técnica, expresión artística y a sus entradas a escena, lo que a la vez le brinda mayor satisfacción (Taylor y Taylor, 2008).

Efectos de la danza

La danza, puede generar efectos positivos sobre aspectos psicológicos y cognitivos. Por ejemplo, por medio de la gestión del peso corporal en cada una de las acciones, 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 pueden favorecer a una mayor conciencia del cuerpo, una mejora en la imagen corporal y del autoconcepto. Además, beneficiaría al pensamiento, la atención y la memoria gracias a la imitación, al aprendizaje de secuencias y a la creación (Fuentes, 2006).

En el Reino Unido se llevó a cabo una investigación en una escuela de deportes con chicas entre 13 y 14 años que presentaban niveles altos de descontento por su imagen corporal y bajos de autopercepción y actividad física. Tras una intervención de seis semanas con clases de danza aeróbica se pudo notar una mejora

en las actitudes hacia su cuerpo y en la autopercepción física. Según los investigadores, esto podría deberse, en parte, a la pérdida de peso y la tonificación muscular, lo que permitiría sentirse con menor grasa, con un mejor estado y atractivo físico y, con una menor sensibilidad por lo que su imagen trasmite a los demás (Burgess, Grogan, Burwitz, 2006).

Por otro lado, 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 moverse al ritmo de la música activaría los circuitos de placer del cerebro. Es un tipo de ejercicio aeróbico que mejora la fuerza y la eficiencia 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).

El ejercitarse por periodos largos genera la liberación de neurotransmisores tales como la serotonina y la norepinefrina (ambos encargados de elevar el humor) y las endorfinas (que generan sensaciones de satisfacción, euforia y aumentan la tolerancia al dolor). La práctica de ejercicio inclusive promueve la producción de células en el cerebro que estimulan la generación de nuevas conexiones y como consecuencia le brinda mayor agilidad a la mente (Svoboda, 2007).

Al ser la danza un tipo de ejercicio físico, se podría pensar que ambos generarían los mismos efectos. Sin embargo, una investigación realizada con estudiantes universitarios de Londres sugiere lo contrario. En dicho estudio, los participantes fueron asignados a cuatro escenarios terapéuticos distintos: una clase de danza moderna, una clase de ejercicio, una clase de música o una clase de matemática. Asimismo, sus niveles de ansiedad fueron medidos de manera previa y posterior a los programas, hallándose solo una reducción de la ansiedad en el caso de la clase de danza moderna (Lesté y Rust, 1990).

Otro estudio fue realizado en Italia con pacientes con falla cardiaca crónica. Éstos fueron asignados de manera aleatoria a escenarios diferentes: un grupo de entrenamiento en bicicleta y trotadora; otro de danza, alternando entre valeses lentos y rápidos y; un tercero sin ejercicio. Todos los participantes pasaron por una prueba de ejercicio cardiopulmonar antes del inicio del estudio y tras la finalización de este (ocho semanas); adicionalmente completaron un cuestionario para estimar su calidad de vida. Los resultados indicaron que la danza, mejora de forma significativa la calidad de vida, en comparación a los otros dos grupos. Por otro lado, en cuanto a la salud cardiopulmonar se encontraron resultados similares en el grupo de danza y el de

bicicleta y trotadora, sin embargo, los de danza obtuvieron beneficios ligeramente mayores (Belardinelli, Lacalaprince, Ventrella, Volpe y Faccenda, 2008).

Koch, Morlinghaus y Fuchs (2007), por su parte, realizaron una investigación con pacientes con depresión en Alemania, los cuales fueron asignados a tres condiciones: grupo de danza, grupo de escucha de música o grupo de entrenamiento en bicicleta. En los participantes del grupo de danza se pudo hallar significativamente una reducción en la depresión y un aumento en la vitalidad, resultados que no se encontraron en los otros dos grupos. Los investigadores manifiestan que las diferencias entre el grupo de danza y el de escucha de música podrían deberse a que en el primer grupo la música y la estimulación sensorio-motora a través del movimiento, generarían una sincronización entre el organismo y la música, lo que en el segundo grupo sería más difícil de lograr. Por otro lado, también afirman que el que en el grupo de danza haya mayor interacción y contacto físico entre los pacientes también puede haber contribuido en los resultados.

Debido a sus beneficios sobre la salud y a su versatilidad que le permite ser utilizada en diversos escenarios, la danza ha empezado a usarse para promover los estilos de vida saludable en clínicas (como por ejemplo la Mayo Clinic en Estados Unidos). En estas se han desarrollado programas dirigidos a pacientes con condiciones crónicas, discapacidades, problemas de conducta y psiquiátricos (Ward, 2008).

Por otro lado, más allá de la actividad física que se produce al bailar, psicoanalistas de diferentes escuelas han prestado atención a la actividad artística y creativa. Han sido consideradas como una manera de expresión de deseos, realización simbólica de estos y de sublimación. Mediante la creación artística se pueden expresar sentimientos que de otra forma no podrían ser tolerados, así aspectos de la vida psíquica del artista se camuflarían en la forma estética. Adicionalmente, el poder expresar estos deseos en público y que sean aceptados reduce la culpa que pueden experimentar inconscientemente. En algunos casos, la actividad creativa podría ser una defensa ante las ansiedades inconscientes; por ejemplo, una persona con altos niveles de ansiedad podría lograr y ejercer cierto control imaginario que no alcanzaría en la realidad. En otros, le permitiría a la persona acceder al reconocimiento, respeto y elogio que recibe por su obra. De esta manera, si bien no se ha tratado a la danza directamente, el abordaje de los procesos creativos y la actividad artística, ha permitido que la Danza Movimiento Terapia (DMT) se constituya (Wengrower, 2008).

La DMT en sus orígenes en 1940 es usada como modo de intervención médica y surge como profesión en Estados Unidos entre los años 40's y 50's (Reca, 2005). Se

fundamenta por un lado en la danza, reconocida como una experiencia multidimensional en la cual el sujeto se involucra en fenómenos complejos como sensaciones kinestésicas, estéticas, emocionales, cognitivas, culturales y de la vida psíquica; y por otro, en las ganas de exteriorizar lo propio (Chaiklin, 2008; Wengrower, 2008). Es definida por la American Dance Therapy Association como “el empleo psicoterapéutico del movimiento en un proceso que posibilita la integración física, emocional, cognitiva y social del individuo”. Para esto es necesaria la comprensión de la unión del binomio cuerpo/mente, la cual es considerada de suma importancia tanto en la medicina complementaria como en la alternativa, ya que para que el individuo pueda mantenerse saludable, el cuerpo y la mente deben estar en armonía (Mayo Clinic, 2009).

Los pioneros en esta terapia, son bailarines con muchos años de experiencia, como coreógrafos y docentes. Estas personas pudieron comprender la influencia que tenía el movimiento sobre ellas y el significado que tenía en sus vidas, lo que les permitió preguntarse cómo los demás estarían siendo afectados por la danza y qué podían aprender cada uno con su exploración por sí mismos. Así, por ejemplo, Marian Chace, a raíz de que notó la asistencia a sus clases de alumnos sin la intención de ser profesionales, empezó a observar el movimiento de cada uno y poco a poco fue modificando su modo de enseñanza para poderle dar énfasis a las necesidades individuales. De esta manera, sus sesiones se inspiraban en los estados de ánimo, tensiones o formas en que se constituían los grupos y así, a través del movimiento se expresaba una serie de emociones. Por su lado, Mary Whitehouse, con su trabajo con personas institucionalizadas y sobre la base del concepto jungiano imaginación activa -que consiste en permitir que las imágenes lleguen espontáneamente para sentirlas y observarlas (Quiñones y Mapolón, 2004)-, facilitó una mayor comprensión de los pacientes abriendo las puertas al cambio (Chaiklin, 2008).

Así, como para el psicoanálisis la enfermedad se genera por la palabra no significada y se cura por ella, en la DMT se considera que la interacción de los gestos y movimientos también puede enfermar. Por ello, esta terapia se ocupa del aspecto corporal del síntoma, apuntando a su corporización, es decir, a que deje de ser un síntoma inconsciente. Con este tipo de trabajo se han reportado logros psicológicos como la reducción de la ansiedad, disminución de la depresión, cambios en la autoestima e imagen corporal, progresos en los intercambios con otros, elevación de los niveles de atención y beneficios cognitivos (Reca, 2005). Sin embargo, también se pueden hacer intervenciones desde el ámbito de la educación especial, rehabilitación, en donde haya sufrimiento e incapacidad; además, contribuye a la prevención y cuidado de la salud (Chaiklin, 2008).

Las personas que participan en este tipo de terapia aprenden sobre lo que sus actos no verbales expresan, cómo su estilo de movimiento media en su funcionamiento tanto físico como emocional y sobre la encarnación física del estrés a través de su postura, respiración y sus patrones de tensión muscular. De esta manera se desarrollan habilidades que ayudan a mejorar el manejo de las tensiones y ansiedades, generando así un mayor control sobre sí mismos y una sensación de calma y bienestar personal (Tortora, s.f.). Por otro lado, la danza, al poner en juego la creatividad permite la improvisación de gestos y movimientos que surgen del interior y se conectan con ritmos naturales dando lugar a la expresión de la persona. Así, es posible que se repitan modelos, pero también surgen nuevos movimientos, revelando relaciones con comportamientos propios, lo que brinda un material que induce el cambio (Chaiklin, 2008).

Planteamiento del problema

Los estudios en psicología clínica, en un primer momento, han sido enfocados desde la perspectiva de la enfermedad debido a la urgencia que esta implica y a que es reflejo de experiencias y emociones negativas que constituyen problemas inmediatos o peligros objetivos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). En un segundo momento, se han empezado a preguntar por los factores que podrían propiciar y mantener la buena salud de las personas. Actualmente, existe una propuesta que integra estos dos paradigmas, el patogénico y el salutogénico (Keyes, 2007). Así, la OMS (2007, p. 1), define a la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo desarrolla sus propias habilidades, puede lidiar con los estresores normales de la vida; puede trabajar de manera productiva y fructífera; y es capaz de contribuir a su comunidad”.

Esta nueva perspectiva nos remite al campo de la psicología positiva, permitiéndonos tener un abordaje que contribuya a que las personas permanezcan saludables y en caso de la existencia de enfermedad, puedan superarla. El Instituto especializado de salud mental Honorio Delgado- Hideyo Noguchi (2002) refiere que de la población adulta, dos de cada diez presenta trastornos clínicos, de los cuales los más frecuentes son la depresión y la ansiedad; asimismo menciona un aumento sustantivo en la prevalencia de dichos trastornos en Lima y Callao. En el presente trabajo se intenta rescatar los aspectos salutogénicos que muchas veces son perdidos de vista en nuestro medio y aportar información que permita que la salud sea concebida de una manera más amplia, no solo desde indicadores biológicos. En este sentido, surge el interés por el estudio del bienestar psicológico, indicador de funcionamiento positivo (Oramas, Santana y Vergara, 2003); y de la danza

contemporánea, como disciplina que promueve la integración del cuerpo y la mente, favoreciendo así la salud (Mayo Clinic, 2009).

El bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo. Se encuentra ligado al desarrollo de las potencialidades de la persona, además de propiciar y mantener la salud (Ryff, 1989). La importancia de su estudio radica en la búsqueda de las personas por ser guiadas sobre cómo lograr que sus vidas sean gratificantes y que las sociedades donde viven sean mejores (Diener, 2009). Cuando las personas experimentan mayor felicidad y satisfacción, tienen mejores apreciaciones personales y dominan el entorno de manera más adecuada. Asimismo, la experimentación de emociones positivas lleva a que la persona se vincule de mejor manera y por ende posea mejores habilidades sociales. Además, son personas más optimistas, creativas, enérgicas y decisivas; menos auto-enfocadas, hostiles, abusivas, y vulnerables a las enfermedades (Myers, 2000; Casullo y Castro, 2000).

Por su lado, el movimiento corporal de la danza genera bienestar a través de la liberación de emociones (Tortora, 1994). Además, al permitir manipular y crear, ayuda a la elaboración de los conflictos propios de la existencia, generando un consuelo que incrementaría el impulso vital, favoreciendo el sentimiento de salud (Monseguar, s.f.). Asimismo, existen hallazgos científicos que evidencian sus efectos sobre indicadores cognitivos (Fuentes, 2004), psicológicos (Fuentes, 2004; Burgess, Grogan, Burwitz, 2006) y biológicos (Ryff, Singer y Love, 2004; Svoboda, 2007; Belardinelli, Lacalaprince, Ventrella, Volpe y Faccenda, 2008). Es importante resaltar igualmente que existen estudios que relacionan la danza con la disminución de los síntomas de ansiedad (Lesté y Rust, 1990) y depresión (Koch, Morlinghaus y Fuchs, 2007), los dos trastornos clínicos más frecuentes en los adultos de Lima Metropolitana (Instituto especializado de salud mental Honorio Delgado- Hideyo Noguchi, 2002).

A partir de lo mencionado, se aprecia que la danza podría tener efectos positivos en diversas dimensiones de la persona, incluso sus propiedades han sido reconocidas permitiendo el surgimiento de la danza movimiento terapia (Wengrower, 2008). En base a esto, cabría preguntarnos *¿Cómo es el bienestar psicológico de un grupo de practicantes de danza contemporánea?* Mediante la respuesta a este cuestionamiento se busca conocer si la danza, fuera de un contexto terapéutico, estaría asociada de manera positiva al bienestar psicológico del practicante.

Objetivo general

Describir el bienestar psicológico de un grupo de practicantes de danza contemporánea.

Objetivo específico 1

Describir el bienestar psicológico de un grupo de personas que practica danza contemporánea según variables sociodemográficas, tales como sexo y edad.

Objetivo específico 2

Describir el bienestar psicológico de un grupo de personas que practica danza contemporánea según el tiempo, frecuencia y propósito de práctica.

Objetivo específico 3

Explorar las motivaciones iniciales y actuales para realizar danza contemporánea.



CAPÍTULO II

Metodología

Tipo y diseños de investigación

La presente investigación corresponde al diseño no experimental transversal. Es no experimental, debido a que no habrá una manipulación deliberada de variables sino que se harán inferencias en cuanto a las relaciones entre ellas observándolas en su ambiente natural; y transversal porque las mediciones se realizarán en un momento determinado del tiempo, una sola vez. Es descriptiva ya que mediante la indagación de la incidencia de modalidades o niveles de las variables se busca ubicar a un grupo de personas en dichas variables y así proporcionar su descripción (Kerlinger y Lee, 2002; Hernández, Fernández-Collado y Baptista, 2006).

Participantes

En Lima y a nivel nacional no existe una asociación de bailarines de danza contemporánea en la cual estén inscritos todos ellos. Por dicha razón no se tiene un conocimiento preciso sobre sus características sociodemográficas, lo que nos remite a una selección de muestra de tipo no probabilística, por muestreo propositivo (Kerlinger y Lee, 2002). Por otro lado, debido a dificultades en la convocatoria, se optó también por el uso de la estrategia de bola de nieve para acceder a un mayor número de participantes a través de personas que conozcan del tema y por ende sepan a quiénes referirnos para enriquecer la investigación (Patton, 2002).

La muestra estuvo conformada por 33 bailarines de danza contemporánea de tres academias de Lima Metropolitana, los cuales en su mayoría también habían estudiado o se encontraban estudiando carreras de letras. No obstante, se tuvo que prescindir de dos de ellos. Uno por no haber respondido de manera adecuada los instrumentos dejando cinco ítems en blanco y otro, por ser mucho mayor que los demás participantes. Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- a) Edad: entre 17 y 33 años. Debido a la accesibilidad a la muestra y; a que en dichas edades se espera que los pensamientos lógicos y abstractos se encuentren desarrollados (Tyson, 2000).
- b) Tiempo de práctica de danza: de un año como mínimo para poder asegurar una práctica regular y evaluar sus efectos sobre la persona.
- c) Horas a la semana: más de cuatro horas.

Finalmente la muestra estuvo conformada por 31 personas con una mediana de edad de 22.00 y desviación estándar de 4.28. Los datos sociodemográficos del grupo se pueden apreciar en la Tabla 1.

Tabla 1*Distribución de la muestra según variables sociodemográficas*

Variable	F	%	Variable	f	%
Sexo			Trabajo Actual		
Femenino	25	80,65	Sí	14	45,16
Masculino	6	19,35	No	17	54,84
Pareja Actual			Hijos		
Sí	11	35,48	Sí	0	0,00
No	20	64,52	No	31	100,00
Estado civil			Religión		
Soltero/a	30	96,77	Ninguna	19	61,29
Casado/a	1	3,23	Católica	12	38,71
Educación Actual			Enfermedad o problema de salud actual		
Sí	25	80,65	Sí	5	16,13
No	6	19,35	No	26	83,87
Grado de Instrucción			Tipo de enfermedad		
Secundaria completa	1	3,23	Respiratoria	1	3,23
Técnica completa	1	3,23	Lesión en la rodilla	2	6,45
Universitaria incompleta	21	67,74	Depresión	1	3,23
Universitaria completa	8	25,81	Otros	1	3,23
Carrera			Actividades libres		
Danza contemporánea	13	41,94	Ejercicio	13	41,94
Ciencias de la comunicación	12	38,71	Leer	11	35,48
Letras y ciencias humanas	5	16,13	Música	10	32,26
Ciencias sociales	4	12,90	Danza contemporánea	9	29,03
Administración	2	6,45	Películas, teatro, televisión	9	29,03
Otros	7	22,58	Computadora, videojuegos	4	12,90
No precisa	2	6,45	Estar con amigos	3	9,68
			Otros	5	16,13

n=31

Medición e instrumentos

Ficha de datos personales

La ficha de datos, basada en Chau (2004), incluye información sobre edad, sexo, lugar de nacimiento, número de hermanos, estado civil, si se encuentra con pareja actualmente, distrito de residencia, con quién vive, religión, carrera que estudia, nivel de estudios (en qué ciclo se encuentra), lugar de estudios, tipo de trabajo actual y si presenta alguna enfermedad o problema de salud (Ver Anexo B).

Escala de Bienestar Psicológico

El instrumento fue diseñado por Carol D. Ryff en Wisconsin, Estados Unidos en 1989. Como se mencionó en el capítulo anterior, la autora hace una crítica a los estudios clásicos sobre bienestar. A pesar de esto, consideró que dichos estudios podían ser integrados de manera parsimoniosa, ya que muchos de ellos compartían rasgos similares del funcionamiento psicológico positivo. Es a partir de esta

convergencia que constituye el núcleo de su formulación alternativa, la cual cuenta con seis subescalas: autonomía, autoaceptación, crecimiento personal, dominio del ambiente, metas en la vida y relaciones positivas con otros (Ryff, 1989). La autonomía está relacionada a la independencia, a la autodeterminación y al ajuste; la autoaceptación, tiene que ver con las actitudes positivas hacia uno mismo; el crecimiento personal, está ligado al desarrollo continuo de la potencialidad de la persona y su autorrealización; el dominio del ambiente, está caracterizado por la habilidad para elegir y crear entornos adecuados para las condiciones psíquicas de uno; las metas en la vida, están vinculadas a las creencias que le dan a la persona la sensación de que hay un sentido de vida; y las relaciones positivas con otros, incluye la capacidad de amar (Chávez, 2008) (Tabla 2).

Tabla 2
Interpretaciones de las subescalas de Bienestar Psicológico

Subescalas	Puntajes Altos	Puntajes Bajos
Autonomía	Independientes, que deciden por sí mismos, regulando y evaluando su comportamiento en base a metas personales y resistiendo presiones sociales.	Preocupados por cumplir con las expectativas sociales, tienden a conformarse ante la presión social y guiar sus decisiones por juicios de otros.
Auto - aceptación	Actitud positiva hacia sí mismo, reconociendo y aceptando sus cualidades positivas y negativas, además de sentirse a gusto con su vida pasada.	Insatisfechos y desilusionados con sus vidas, desean ser distintos.
Crecimiento personal	Sensación de un desarrollo y expansión continuos y de la realización del potencial propio. Apertura a nuevas experiencias y mayor conocimiento de uno mismo y de su autoeficacia.	Sensación de estancamiento personal, falta de mejora o expansión a través del tiempo. Sentimiento de desinterés y aburrimiento por la vida.
Dominio del ambiente	Competentes, tienen un gran manejo del ambiente, hacen buen uso de las oportunidades y tienen la capacidad de escoger o crear situaciones adecuadas para sus valores y necesidades.	Se evidencia un manejo dificultoso de las actividades cotidianas lo que genera una sensación de impotencia, así como una falta de reconocimiento de las oportunidades
Metas en la vida	Sensación de direccionalidad, su pasado y presente tienen un significado. Sus creencias, metas y objetivos les brindan propósito.	Falta de sentido en la vida, pocos objetivos, creencias y metas que le puedan dar significado e importancia.
Relaciones positivas con otros	Personas con vínculos cálidos, cercanos y confiables, se preocupan por los demás. Tienen la capacidad de empatía, cariño e intimidad.	Personas con pocos vínculos estables y confiables. Les cuesta mostrarse abiertos y cercanos; se aíslan y experimentan frustración en las relaciones interpersonales.

Obtenido de Ryff (1989), Ryff y Keyes (1995)

Una vez definidas las subescalas, se desarrollaron ítemes para cada una con la consigna de que estos calcen con sus definiciones teóricas, y que puedan administrarse a ambos sexos y a adultos de cualquier edad. Dichos ítemes se aplicaron a una muestra de 321 hombres y mujeres –133 adultos jóvenes, 108 medios y 80 mayores- cuyo nivel educacional era bastante alto y su situación

económica buena o excelente. En relación al estado civil, casi todos los jóvenes eran solteros; la mayoría de adultos medios era casado; la mitad de los mayores era casado y un tercio era viudo. En términos de religión, la mayoría era católico o protestante (Ryff, 1989). Tras este estudio se eliminaron los ítems que mostraban peores indicadores de ajuste, dejando el instrumento con 20 ítems por subescala (Díaz, et. al, 2006).

Tiene una alta consistencia interna, los coeficientes Alfa obtenidos van desde 0.86 a 0.93 en las subescalas. Cuenta también con confiabilidad test-retest que oscila entre 0.81 y 0.85 en una aplicación hecha después de seis semanas ($n=117$). Además, correlaciones con mediciones anteriores muestran validez convergente con instrumentos que miden bienestar y validez divergente con medidas opuestas a él (Ryff, 1989). Posteriormente, se obtuvieron otras versiones más cortas, una de ellas, la de 84 ítems, será utilizada en el presente estudio. Dicha versión presenta correlaciones con el instrumento original que varían entre 0.97 y 0.98 (Díaz, et. al, 2006) y, en las subescalas alcanza un coeficiente de Alfa de Cronbach mayor a 0.80 (Cubas, 2003).

Esta versión ha sido validada por Cubas (2003) (Ver Anexo C) en una muestra de universitarios, entre 18 y 31 años, de la ciudad de Lima ($n=262$). La adaptación consistió en su traducción y validación semántica; además *de un análisis factorial que arrojó un factor que agrupa a las 6 subescalas explicando el 64.1% de la varianza. Asimismo, el índice de consistencia interna, obtenido por la correlación ítem-test corregida, reveló una correlación superior a 0.50* (Chávez, 2008). En cuanto a la confiabilidad, se obtuvo para la escala total un índice de Alfa de Cronbach de 0.89 y para las subescalas uno mayor a 0.77. En el análisis detallado por ítem se halló una correlación mayor a 0.20, con excepción de dos de ellos (uno de autonomía y otro de metas en la vida). Sin embargo, al realizar un análisis sin dichos ítems no hubo gran modificación en el Alfa de las subescalas, por lo cual se decidió no eliminarlos para conservar su variabilidad (Chávez, 2008). En cuanto a los parámetros interpretativos para el bienestar psicológico y las subescalas, Cubas (2003) dividió los puntajes en tres, estableciendo así los niveles bajo, medio y alto para cada caso (Tabla 3).

La adaptación realizada por Cubas (2003) fue utilizada por Chávez (2008) en una investigación en practicantes de yoga ($n=62$). En el análisis de confiabilidad, utilizó correlación ítem-test corregida obteniendo en la escala total un Alfa de Cronbach de 0.96 y en las subescalas un Alfa mayor a 0.75. En el presente estudio se realizó un

análisis similar, obteniendo un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.95 a nivel de la escala y en las subescalas uno mayor a 0.74 (Tabla 4). Sin embargo, en la revisión por ítems de cada subescala se observó que en todas ellas con excepción de autoaceptación existían ítems con correlación ítem test baja, nula o negativa. Debido a esto se optó por neutralizar dichos ítems dándoles el puntaje promedio. Los ítems fueron los siguientes: en la escala relaciones positivas con otros el 25, en autonomía el 38, en dominio del ambiente el 39 y el 81, en crecimiento personal el 4 y en metas en la vida el 11, el 59 y el 65.

Tabla 3
Parámetros interpretativos de la Escala de bienestar psicológico

	Nivel Bajo	Nivel Medio	Nivel Alto
Bienestar psicológico	0-167,99	168,00-336,99	337,00-504,00
Subescalas	0-27,99	28,00-56,99	57,00-84,00

Tabla 4
Coeficiente Alfa de Cronbach por escala y subescalas.

	Alfa de Cronbach
Bienestar psicológico	0,95
Relaciones positivas con otros	0,84
Autonomía	0,85
Dominio del ambiente	0,80
Crecimiento personal	0,78
Metas en la vida	0,75
Autoaceptación	0,89

Encuesta sobre la práctica de danza contemporánea

Se diseñó la encuesta para los practicantes de danza contemporánea en base a la construida por Chávez (2008), quien hizo un estudio similar con yoga. Lo que se busca evaluar mediante los ítems son datos y apreciaciones sobre la danza a través de preguntas abiertas y cerradas. Las áreas son las siguientes: tiempo (ítem 1) y frecuencia (ítems 2 y 3) de práctica de danza contemporánea, propósito de la danza (ítem 4), significado de la danza (ítem 5), motivación inicial para practicar dicha danza (ítem 6) y para seguirla practicando (ítem 7), valoración de la danza (a nivel físico-fisiológico, psicológico-espiritual) (ítem 8), si realiza alguna otra disciplina o danza (ítem 10) y se presenta una pregunta que le permite comentar algo más de sí mismo en relación a la danza contemporánea (ítem 9) (Ver Anexo D).

Procedimiento

Se contactó con academias de danza contemporánea a través de las cuales se pudiera tener acceso a bailarines dispuestos a participar en la investigación. Sin embargo, debido a que no se alcanzó el número de participantes establecido, se

recurrió al método bola de nieve. A pesar de esto, hubo gran dificultad en conseguir personas interesadas en el llenado de la encuesta, quizás por el tiempo que implicaba y porque muchos de ellos se encontraban realizando ensayos para próximas presentaciones.

Se les explicó a los participantes que se estaba haciendo una investigación acerca de los beneficios de la danza en la parte psicológica de la persona y que su participación era libre y anónima. Se les hizo firmar un consentimiento informado y se les indicó el tiempo estimado de la aplicación de los instrumentos (Ver Anexo A).

Los instrumentos fueron aplicados en grupo, sin embargo se desarrollaron de manera personal. En primer lugar se entregó el consentimiento informado, luego la ficha de datos personales junto a la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y la Encuesta sobre la danza contemporánea. Una vez obtenidos los resultados se hicieron los análisis estadísticos y la discusión correspondientes.

Análisis de datos

Se codificaron y calificaron los cuestionarios de acuerdo a los criterios establecidos por la autora y se ingresaron al programa estadístico SPSS 17 para efectuar los análisis que nos permitieran obtener los datos descriptivos correspondientes.

En cuanto a la EBP, como se mencionó anteriormente, se realizó un análisis de consistencia interna mediante el coeficiente de Alpha de Cronbach para corroborar la confiabilidad de la prueba en nuestra muestra. Posteriormente, el criterio de normalidad fue establecido mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Así, se observó que, tanto la escala total como las subescalas relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del ambiente y metas en la vida se ajustaban a la curva normal; mientras que crecimiento personal y autoaceptación no lo hacían. Se determinó así el uso de análisis no paramétricos por U de Mann Whitney (Anexo E).

Para el análisis de la encuesta, se formaron categorías en función a criterios teóricos y a partir de la frecuencia de las respuestas. De esta manera, los resultados obtenidos por el método cuantitativo pudieron ser complementados.

CAPÍTULO III

Resultados

En este capítulo se expondrán los resultados partiendo de los objetivos de investigación planteados. En primer lugar, se hará una descripción del grupo de bailarines en base al constructo bienestar psicológico y sus seis subescalas componentes. Esta descripción será realizada a través de la presentación de tablas con la información estadística correspondiente y considerando las variables sexo, edad, tiempo, frecuencia y propósito de danza. Posteriormente, dicha información será complementada con la recogida a través de la Encuesta sobre la práctica de danza contemporánea, lo que nos permitirá conocer las características de los participantes en relación a la realización de dicha disciplina. Asimismo, para una mejor comprensión de los hallazgos se hará uso de viñetas.

De esta manera, en cuanto a la variable bienestar psicológico -siguiendo los parámetros interpretativos propuestos por Cubas (2003) (Ver Tabla 3)- se observa que el grupo presenta un nivel alto de la misma en la escala total y en todas las subescalas. Así, el puntaje total es de 383.00 y el de las subescalas se encuentra entre 69.50 y 58.00, siendo crecimiento personal la del puntaje más alto y dominio del ambiente la del más bajo (Tabla 5). Adicionalmente, se aprecia que en todos los casos, más de la mitad de los participantes obtiene niveles altos en la escala total y en las subescalas. Sin embargo, en el caso de la subescala dominio del ambiente la distribución de frecuencias entre el nivel alto y medio es similar, lo cual coincide con que dicha subescala represente la de menor puntaje en la muestra. Ningún participante obtiene nivel bajo en ninguno de los casos (Tabla 6).

Tabla 5

Puntajes de la Escala de Bienestar Psicológico a nivel de escala total y subescalas

	<i>Me</i>	<i>DE</i>
Bienestar psicológico	383,00	36,85
Relaciones positivas con otros	66,50	8,15
Autonomía	60,50	8,74
Dominio del ambiente	58,00	8,01
Crecimiento personal	69,50	6,70
Metas en la vida	63,50	6,79
Autoaceptación	65,00	9,14

n=27, 4 casos perdidos.

Por otro lado, se realizó el análisis de la variable en cuestión considerando el sexo de los participantes. Como se mencionó en el capítulo anterior, la muestra no se ajusta a la curva normal, por lo cual se realizaron análisis no paramétricos mediante la

prueba U de Mann Whitney. Solo se hallaron diferencias significativas en la subescala metas en la vida ($p=0.04$), observándose a las mujeres ($Me=65.00$, $DE=6.32$) con puntajes más favorables que los hombres ($Me=58.00$, $DE=6.89$). A nivel de la escala total y de las otras subescalas no se presentan diferencias por sexo. Además se advierte, a nivel descriptivo, que en todos los casos las mujeres obtienen puntajes mayores en relación a los hombres. Asimismo, las mujeres alcanzan un nivel alto en la escala total y todas las subescalas, en contraste a los hombres, quienes tienen un nivel alto a nivel de escala total y subescalas, pero en dominio del ambiente presentan un nivel medio. Tanto en hombres como en mujeres, la subescala con puntaje más elevado es crecimiento personal (Tabla 7).

Tabla 6

Distribución de la muestra según los parámetros interpretativos de Cubas

	Nivel alto		Nivel medio	
	f	%	f	%
Bienestar psicológico	24	77,42	3	9,68
Relaciones positivas con otros	27	87,10	2	6,45
Autonomía	19	61,29	11	35,48
Dominio del ambiente	17	54,84	14	45,16
Crecimiento personal	28	90,32	3	9,68
Metas en la vida	23	74,19	7	22,58
Autoaceptación	27	87,10	4	12,90

$n = 27$, 4 casos perdidos.

Tabla 7

Puntajes de la Escala de Bienestar Psicológico según sexo.

	Femenino ^a		Masculino ^b		U	p
	Me	DE	Me	DE		
Bienestar psicológico	393,00	36,98	363,50	33,43	37,50	0,14
Relaciones positivas con otros	67,50	8,97	64,50	3,93	54,00	0,44
Autonomía	60,50	9,43	59,50	5,67	67,00	0,81
Dominio del ambiente	58,00	6,12	53,00	13,39	58,50	0,41
Crecimiento personal	69,50	6,45	68,50	7,61	58,50	0,43
Metas en la vida	65,00	6,32	58,00	6,89	33,00	0,04*
Autoaceptación	66,00	9,74	63,00	5,86	48,00	0,19

^a $n=21$, 4 casos perdidos. ^b $n=6$.

* $p < 0,05$

En un análisis más detallado, siguiendo los parámetros interpretativos de Cubas (2003), se observa que las mujeres mayoritariamente obtienen niveles altos en la escala total y las subescalas. En contraste, la mayoría de los hombres obtiene niveles altos en la escala total y todas las subescalas con excepción de metas en la vida y dominio del ambiente. En metas en la vida, los puntajes están divididos equitativamente entre el nivel alto y el nivel medio, mientras que en dominio del ambiente la mayoría obtiene puntajes medios (Tabla 8).

Tabla 8

Distribución de la muestra por sexo según los parámetros interpretativos de Cubas

	Femenino ^a				Masculino ^b			
	Nivel alto		Nivel medio		Nivel alto		Nivel medio	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bienestar psicológico	19	76,00	2	8,00	5	83,33	1	16,67
Relaciones positivas con otros	21	84,00	2	8,00	6	100,00	0	0,00
Autonomía	15	60,00	9	36,00	4	66,67	2	33,33
Dominio del ambiente	15	60,00	10	40,00	2	33,33	4	66,67
Crecimiento personal	23	92,00	2	8,00	5	83,33	1	16,67
Metas en la vida	20	80,00	4	16,00	3	50,00	3	50,00
Autoaceptación	22	88,00	3	12,00	5	83,33	1	16,67

^a n =21, 4 casos perdidos. ^b n=6.

Respecto al análisis del bienestar psicológico según la variable edad, se realizó el análisis de correlación mediante el coeficiente Rho de Spearman. En este caso, se encontró una asociación significativa en la subescala dominio del ambiente ($p=0.02$, $r=0.41$). Dicha asociación es positiva y mediana según el criterio de Cohen ($0.3 \leq r < 0.5$), lo que indicaría que los puntajes de la subescala mencionada irían aumentando a través de los años, es decir, habría un incremento del dominio del ambiente con la edad. En la escala total y otras subescalas no se observa correlación (Tabla 9).

Para un mejor análisis de la edad, se optó por dividir a los participantes en dos grupos. Siguiendo a Papalia, Wendkos y Feldman (2005) se pueden distinguir dos etapas en los participantes, la adolescencia tardía y la adultez joven. En este caso, el primer grupo está conformado por los que se encuentran entre los 17 y 20 años; y el segundo por los que se encuentran entre los 21 y 33. De esta manera, se aprecia que en la escala total y todas las subescalas con excepción de relaciones positivas con otros, los del segundo grupo obtienen puntajes más favorables que los del primero. Se puede notar además, que la subescala con mayor puntaje en el primer grupo es la de relaciones positivas con otros; mientras que la del segundo, crecimiento personal (Tabla 9).

Por otro lado, el primer grupo muestra un nivel alto en la escala total y todas las subescalas con excepción de dominio del ambiente; el segundo en contraste, muestra un nivel alto en todos los casos. Se observa de manera clara la diferencia significativa referida en la subescala dominio del ambiente: los adolescentes tardíos presentan un nivel medio ($Me=52.50$, $DE=8.77$), mientras que los adultos jóvenes un nivel alto ($Me=59.00$, $DE=6.98$) (Tabla 9). Asimismo, el análisis de la edad según los niveles interpretativos de Cubas (2003) nos permite apreciar la diferencia de los puntajes en dicha subescala. De esta manera, se evidencia que solo el 30.00% del primer grupo obtiene nivel alto; mientras que del segundo lo hace el 66.67% (Tabla 10).

Tabla 9
Puntajes de la Escala de Bienestar Psicológico según edad

	17-20 ^a		21-33 ^b		r	P
	Me	DE	Me	DE		
Bienestar psicológico	367,00	43,86	390,50	33,34	0,10	0,61
Relaciones positivas con otros	67,50	6,82	66,50	8,47	-0,13	0,50
Autonomía	61,50	12,18	59,50	7,15	-0,12	0,53
Dominio del ambiente	52,50	8,77	59,00	6,98	0,41	0,02*
Crecimiento personal	66,50	7,22	69,50	6,27	0,28	0,12
Metas en la vida	61,00	8,59	64,00	5,91	0,10	0,62
Autoaceptación	64,50	13,14	65,00	6,79	0,14	0,46

^a n=9, 1 caso perdido. ^b n=18, 3 casos perdidos.

*p<0,05

Tabla 10
Distribución de la muestra por edad según los parámetros interpretativos de Cubas

	17-20 ^a				21-33 ^b			
	Nivel alto		Nivel medio		Nivel alto		Nivel medio	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bienestar psicológico	8	80,00	1	10,00	16	76,19	2	9,52
Relaciones positivas con otros	10	100,00	0	0,00	17	81,00	2	9,52
Autonomía	6	60,00	3	30,00	13	61,90	8	38,10
Dominio del ambiente	3	30,00	7	70,00	14	66,67	7	33,33
Crecimiento personal	9	90,00	1	10,00	19	90,48	2	9,52
Metas en la vida	7	70,00	3	30,00	16	76,19	4	19,05
Autoaceptación	9	90,00	1	10,00	18	85,71	3	14,29

^a n=9, 1 caso perdido. ^b n=18, 3 casos perdidos.

Otro análisis realizado fue el de bienestar psicológico y la variable tiempo de práctica de danza contemporánea (medida en años). Al igual que con la edad, se realizó un análisis de correlación mediante el coeficiente Rho de Spearman, en el cual no se hallaron correlaciones significativas ni en la escala total ni en las subescalas. A nivel descriptivo, también se optó por establecer una división entre dos grupos, pero en este caso por medio del percentil 50. Así, el primero está conformado por un periodo de práctica entre uno y cuatro años; y el segundo entre más de cuatro y trece años. Se observa que el primer grupo alcanza un nivel alto en la escala total y en todas las subescalas con excepción de dominio del ambiente. Por su lado, el segundo alcanza el nivel alto en todos los casos, obteniendo un nivel más favorable de bienestar psicológico en relación al primero. En ambos grupos, la subescala con mayor puntaje es la de crecimiento personal (Tabla 11).

De la misma forma, se realiza el análisis entre bienestar psicológico y frecuencia de práctica de danza contemporánea (medida en horas a la semana), nuevamente haciendo uso del coeficiente Rho de Spearman. En este caso se hallan correlaciones significativas en la escala total ($p=0.01$, $r=0.48$) y las subescalas crecimiento personal ($p=0.01$, $r=0.45$), metas en la vida ($p=0.04$, $r=0.38$) y

autoaceptación ($p=0.28$, $r=0.41$). Dichas asociaciones son positivas y medianas según el criterio de Cohen ($0.3 \leq r < 0.5$), lo que indicaría que, en el caso de los participantes, la escala total y las subescalas mencionadas se ven favorecidas con la mayor cantidad de horas dedicadas a la semana a la práctica de la danza contemporánea. Asimismo, de igual forma que en el caso del tiempo de danza, para facilitar el análisis descriptivo se dividió a los participantes en dos grupos: el primero, de baja frecuencia, le dedica entre 4.50 y 10.50 horas a la semana a la práctica de dicha disciplina; y el segundo, de alta frecuencia, entre más de 10.50 y 30 horas. Se observa que en todos los casos el segundo obtiene nivel alto, mientras que el primero lo hace en todos los casos con excepción de la subescala dominio del ambiente. Sin embargo, ambos grupos obtienen un nivel alto de bienestar psicológico. Se advierte además que en todos los casos el segundo grupo obtiene puntajes más favorables. Por otro lado, la subescala con mayor puntaje en el primero es crecimiento personal, en contraste al segundo en el cual es autoaceptación (Tabla 12).

Tabla 11

Puntajes de la Escala de Bienestar Psicológico según tiempo (años) de práctica de danza contemporánea

	1-4 ^a		>4-13 ^b		r	p
	Me	DE	Me	DE		
Bienestar psicológico	370,50	39,44	388,00	33,86	0,00	0,99
Relaciones positivas con otros	67,50	9,71	66,50	5,65	-0,12	0,54
Autonomía	62,00	9,80	58,00	6,73	-0,28	0,13
Dominio del ambiente	55,00	8,30	59,50	7,20	0,31	0,09
Crecimiento personal	69,50	6,37	69,50	7,46	0,19	0,30
Metas en la vida	60,50	7,29	64,50	5,97	0,10	0,61
Autoaceptación	63,00	10,06	67,00	7,43	0,11	0,56

^a n=16, 3 casos perdidos. ^b n=11, 1 caso perdido.

Tabla 12

Puntajes de la Escala de Bienestar Psicológico según frecuencia (horas por semana) de danza contemporánea

	4,5-10,5 ^a		>10,5-30 ^b		r	p
	Me	DE	Me	DE		
Bienestar psicológico	365,00	40,42	395,50	27,77	0,48	0,01*
Relaciones positivas con otros	63,50	7,63	68,00	8,92	0,26	0,17
Autonomía	59,50	10,32	61,50	7,19	0,01	0,95
Dominio del ambiente	55,50	7,95	60,00	7,03	0,33	0,07
Crecimiento personal	66,50	7,47	69,50	4,18	0,45	0,01*
Metas en la vida	59,50	7,40	65,50	5,38	0,38	0,04*
Autoaceptación	63,00	10,59	70,00	5,91	0,41	0,02*

^a n=13, 3 casos perdidos. ^b n=14, 1 caso perdido.

*p<0,05

Finalmente, se analizó el bienestar psicológico junto a la variable propósito de danza, la cual está conformada por las opciones profesión en desarrollo y otro

propósito. En este caso, correspondió utilizar la prueba U de Mann Whitney. No fueron halladas diferencias significativas ni en la escala total ni por subescalas. A nivel descriptivo se observa que los que consideran la danza contemporánea como una profesión en desarrollo obtienen puntajes más favorables que los que tienen otro propósito. Así, los primeros alcanzan un nivel alto en la escala total y subescalas, mientras que los segundos obtienen nivel alto en la escala total y todas las subescalas con excepción de autonomía y dominio del ambiente. Adicionalmente, se aprecia que en ambos casos la subescala con mayor puntaje es crecimiento personal (Tabla 13).

Tabla 13

Puntajes de la Escala de Bienestar Psicológico según propósito de danza.

	Profesión en desarrollo ^a		Otro propósito ^b		U	p
	Me	DE	Me	DE		
Bienestar psicológico	393,50	35,15	364,50	40,48	46,00	0,16
Relaciones positivas con otros	67,00	6,01	61,00	11,82	56,00	0,23
Autonomía	61,50	8,63	55,50	9,91	86,00	0,86
Dominio del ambiente	59,00	8,87	55,00	5,97	64,00	0,17
Crecimiento personal	69,50	6,41	64,50	7,30	55,00	0,07
Metas en la vida	64,50	5,78	60,50	7,83	66,50	0,28
Autoaceptación	67,00	9,49	63,00	8,99	68,00	0,24

^a n=21, 3 casos perdidos. ^b n=9, 1 caso perdido.

A fin de enriquecer la investigación se presentará un análisis del contenido cualitativo basado en los datos recogidos con la Encuesta sobre la práctica de danza contemporánea. Para ello, se prestará principal atención a las motivaciones iniciales y actuales del grupo de bailarines para practicarla, tomando en consideración la frecuencia de práctica de danza ya que se encontraron diferencias significativas en el nivel de bienestar psicológico según esta variable. Como se señaló previamente, esta variable ha sido dividida en dos, por medio del percentil 50, para facilitar el análisis. De esta forma, el primer grupo, que le dedica entre 4.50 y 10.50 horas a la semana a la práctica de la disciplina, ha sido denominado grupo de baja frecuencia; mientras que el segundo, que le dedica entre más de 10.50 y 30 horas, grupo de alta frecuencia.

Así, en el caso de la motivación inicial se observan seis categorías que se explicitan a continuación citando algunas viñetas ilustrativas:

1. Gusto por actividades vinculadas al movimiento: se evidencia el gusto por el baile y/o movimiento.
 - “Siempre me ha gustado bailar, desde pequeña ha sido una manera de expresión personal”. (Baja frecuencia)
 - “A mi me gustaba desde chica las danzas, nunca pude hacer ni ballet ni danza contemporánea”. (Alta frecuencia)

2. Interés por el cuerpo: deseo por contactarse con cuerpo, trabajarlo, explorarlo y hacer uso de él.
 - *“La necesidad de explorar mi cuerpo”*. (Baja frecuencia)
 - *“Entrar en contacto con mi cuerpo”*. (Alta frecuencia)
3. Alternativa al ballet clásico: interés por probar o desarrollarse en algo distinto al ballet clásico.
 - *“A decir verdad, me cansé de la danza clásica y decidí probar algo distinto”*. (Baja frecuencia)
 - *“Siempre estudié ballet clásico desde los seis años. Al entrar a la universidad sentí la necesidad de expandir esta formación pues el ballet no calzaba con mi estructura corporal (las exigencias físicas)”*. (Alta frecuencia)
4. Expandir las técnicas: deseo por complementar técnicas o aprender nuevos estilos y expandir la formación.
 - *“Necesitaba encontrar un tipo de danza en la cual pudiera mezclar y complementar diferentes técnicas para decir algo”*. (Baja frecuencia)
 - *“También soy actriz y en la práctica de teatro descubrí que me gustaba el trabajo corporal y encontré a la danza que complementa mi carrera de actuación”*. (Alta frecuencia)
5. Impacto al presenciar danza: el haber visto a otros bailarines, su forma de bailar y el movimiento realizado.
 - *“Quedé impactado al ver cosas de danza por la forma como bailaban y por la forma como hacían ver sencillo expresarse sin necesidad de palabras”*. (Baja frecuencia)
 - *“En el 2004 fui con mi madre a ver una de las clases de la escuela en la que hoy me encuentro. Yo tenía otra idea de lo que sería (más baile moderno que danza) pero me quedé asombrada con el movimiento y me llamó muchísimo la atención, sobre todo la pequeña intervención que tiene el ballet en la danza”*. (Alta frecuencia)
6. Querer expresarse: necesidad de expresar de una manera distinta a la verbal.
 - *“Desde pequeña ha sido mi manera de expresión personal”* (Baja Frecuencia)
 - *“Tenía dificultades de comunicarme verbalmente me quedaba corta con las palabras, fue liberador encontrar esto”* (Alta frecuencia)

A continuación en la Tabla 14 se observa cómo respondieron los participantes a las motivaciones iniciales según su frecuencia de danza. El gusto por las actividades ligadas al movimiento es la motivación más manifestada tanto en el grupo de baja

frecuencia (BF) (43.75%) como en el de alta frecuencia (AF) (33.33%). En el caso del AF, la mayor motivación también es el interés por el cuerpo (33.33%), sin embargo esta categoría, en el caso del BF, es la motivación más baja (6.25%). Se advierte además que la alternativa al ballet es la motivación de más de casi un tercio (31.25%) del BF, pero parece no ser relevante en el AF, ya que un bajo porcentaje (6.67%) lo refiere. Asimismo, el impacto al presenciar danza representa casi un quinto (18.75%) de las motivaciones en el BF, pero en el AF alcanza un bajo porcentaje (6.67%). Por su lado, el expandir técnicas es referida por un quinto (20.00%) del AF, a diferencia del BF en el cual alcanza un porcentaje menor (12.50%). El deseo por expresarse, tanto en el BF (12.50%), como en el AF (6.67%) logra un porcentaje pequeño. Adicionalmente, es importante mencionar que la alternativa otros adquiere un porcentaje elevado en ambos casos, lo que nos indica que existe una diversidad de motivaciones iniciales hacia la danza, independientemente del propósito.

Tabla 14*Motivación inicial para practicar danza contemporánea*

	Total ^a		4.5-10.5 ^b		>10.5-30 ^c	
	f	%	f	%	f	%
Gusto por actividades vinculadas al movimiento	12	38.71	7	43.75	5	33.33
Interés por el cuerpo	6	19.35	1	6.25	5	33.33
Alternativa al ballet	6	19.35	5	31.25	1	6.67
Expandir la técnicas	5	16.13	2	12.50	3	20.00
Impacto al presenciar danza	4	12.90	3	18.75	1	6.67
Deseo de expresarse	3	9.68	2	12.50	1	6.67
Otro	12	38.71	6	37.50	6	40.00

^a n=48, ^b n=26, ^c n=22.

En cuanto a las motivaciones para seguir practicando danza contemporánea se observan cinco categorías.

- Emociones positivas: se manifiestan emociones relacionadas al placer, relajación, bienestar y satisfacción.
 - “Me relaja y disfruto mucho bailando”. (Baja frecuencia)
 - “La pasión que siento por esta expresión artística y también que es un canalizador del estrés, energías cargadas y sobre todo me centra y concentra”. (Alta frecuencia)
- Progreso artístico: deseo de mejorar y crecer en el trabajo del cuerpo y en el campo artístico.
 - “Pienso en el futuro y me veo como bailarín profesional. Creo que estoy aprendiendo de verdad qué es la danza y mi cuerpo se amolda de manera natural a ella, por ello también quiero seguir porque veo mejoras”. (Baja frecuencia)

- *“Me parece interesante como se puede entrenar el cuerpo y que con el tiempo pueda resultar un movimiento más limpio y perfeccionar la técnica. La danza es un reto constante, donde pequeñas metas a corto plazo crean una larga meta a largo plazo”.* (Alta frecuencia)
3. Aspectos relacionados al cuerpo: interés por trabajar, manejar y perfeccionar el cuerpo, así como comprenderlo y cuidarlo.
 - *“El hecho de que cada día puedo aprender a como manejar mi cuerpo”.* (Baja frecuencia)
 - *“Es el arte de la preservación del mismo cuerpo, de su cuidado y su comprensión”.* (Alta frecuencia)
 4. Comunicar-expresar: poder expresar a través del movimiento y la creación.
 - *“Necesidad de expresarme con la música y mi cuerpo”.* (Baja frecuencia)
 - *“Quiero hacer de mi cuerpo un buen instrumento de comunicación”.* (Alta frecuencia)
 5. Aprender cosas nuevas: posibilidad de aprender más sobre aspectos relacionadas al manejo del cuerpo, la danza o de uno mismo.
 - *“Cada día puedo aprender cosas nuevas y descubrir cosas nuevas en mí”.* (Baja frecuencia)
 - *“Hay mucho más por aprender de la danza, de la vida y de mí misma”.* (Alta frecuencia)

Se observa que la motivación más importante para seguir practicando danza contemporánea es la percepción de emociones positivas, tanto en el BF (62.50%) como en el AF (53.33%). En el caso del BF se aprecia que un cuarto se motiva en el progreso artístico (25.00%), mientras que en el AF lo hace un tercio (33.33%). Asimismo, los aspectos relacionados al cuerpo constituyen dos quintos (40.00%) de estas motivaciones en el AF, mientras que en el BF compone menos de un quinto (18.75%). Respecto a la motivación por comunicar-expresar es referida por un quinto (20.00%) del AF y por poco menos de un quinto (18.75%) del BF. Poco menos de un quinto (18.75%) del BF también alude al aprender cosas nuevas, esta motivación adquiere un porcentaje menor (13.33%) en el grupo de AF. Finalmente, se evidencia un porcentaje elevado en ambos grupos que indica otras motivaciones. Al igual que en el caso de la motivación inicial, habría una diversidad de motivaciones para seguir practicando la danza contemporánea (Tabla 15).

Tabla 15

Motivación para seguir practicando danza contemporánea

	Total ^a		4.5-10.5 ^b		>10.5-30 ^c	
	f	%	f	%	f	%
Emociones positivas	18	58.06	10	62.50	8	53.33
Progreso artístico	9	29.03	4	25.00	5	33.33
Aspectos relacionados al cuerpo	9	29.03	3	18.75	6	40.00
Comunicar-expresar	6	19.35	3	18.75	3	20.00
Aprender cosas nuevas	5	16.13	3	18.75	2	13.33
Otros	11	35.48	5	31.25	6	40.00

^a n=58, ^b n=28, ^c n=30.

Por otro lado, la Encuesta permitió recoger también información adicional referente al significado y valoraciones de la práctica de dicha disciplina. Así, respecto al significado más de la mitad de la muestra (64.52%) considera que la danza significa un modo de expresión y/o comunicación; un segundo grupo (45.16%) señala emociones positivas tales como sentimientos de vitalidad, felicidad y libertad; un tercer grupo la considera como un medio de acceso al desarrollo personal (19.35%); un cuarto (9.68%), una revaloración de las cosas; y poco más de la mitad (58.06%) refiere otros significados como por ejemplo el vincularse con otros, el arte corporal, la conciencia de cuerpo y la conexión con uno mismo (Tabla 16).

Tabla 16

Significado de la danza contemporánea

	f	%
Comunicación-expresión	20	64,52
Afectos positivos	14	45,16
Desarrollo personal	6	19,35
Revaloración de las cosas	3	9,68
Otros	18	58,06

n=61

En cuanto a las valoraciones de la danza contemporánea, estas fueron divididas en base a sus efectos en dos niveles, el físico-fisiológico y el psicológico-espiritual. En el primer caso, más de la mitad de la muestra de bailarines (61.29%) refiere que la danza contemporánea es saludable, otro porcentaje (48.39%) señala que mejora la destreza corporal. En menor medida, se indica que ayuda a ejercitarse (35.48%) y a la postura (25.81%) y un pequeño porcentaje (6,45%) alude a la segregación de la hormona de la felicidad (Tabla 17). Por otro lado, en el segundo nivel, más de tres cuartos hace mención a emociones positivas (77.42%) tales como la relajación, el bienestar y la elevación del ánimo; otro porcentaje (41.94%) manifiesta que permite una diálogo interno. Un menor número determina un beneficio cognitivo (12.90%) y un vínculo con otros favorable (12.90%). Asimismo, un porcentaje (25.81%)

hace referencia a diferentes efectos psicológico-espirituales como por ejemplo la frustración y la conciencia corporal (Tabla 18).

Tabla 17

Efectos de la danza contemporánea a nivel físico-fisiológico

	<i>f</i>	<i>%</i>
Saludable	19	61,29
Destreza corporal	15	48,39
Ejercitarse	11	35,48
Postura	8	25,81
Segregación de la hormona de la felicidad	2	6,45

n=55

Tabla 18

Efectos de la danza contemporánea a nivel psicológico-espiritual

	<i>f</i>	<i>%</i>
Percepciones positivas	24	77,42
Diálogo interno	13	41,94
Cognitivo	4	12,90
Vínculo con otros	4	12,90
Otros	8	25,81

n=53

Finalmente, a través de la Encuesta también se puede advertir la realización de otras disciplinas paralelas a la danza contemporánea. Una gran parte de los bailarines participantes (77,42%) realiza otras disciplinas paralelamente. Así, la más practicada sería el baile (43,75%), del cual el más resaltante sería el ballet clásico (71,43%). La siguiente disciplina sería el circo (19.35%), seguido por la actuación (12.90%) y el yoga (9.68%); asimismo un porcentaje (16.13%) se dedica a otro tipo de disciplinas (Tabla 19).

Tabla 19

Práctica de otras disciplinas

	<i>f</i>	<i>%</i>
Baile	14	43,75
Circo	6	19,35
Actuación	4	12,90
Yoga	3	9,68
Otros	5	16,13

n=32



CAPÍTULO IV

Discusión

A través de las revisiones teóricas realizadas se ha podido observar que la danza, en este caso específico la contemporánea, ha sido relacionada a diversas variables psicológicas medibles permitiendo una aproximación científica a la disciplina. Dicha relación nos permite suponer que también podría estar ligada al bienestar psicológico, constructo propuesto por Ryff (1989), dando lugar a la presente investigación. En este capítulo, se presentará la discusión de los resultados obtenidos permitiéndonos describir y reflexionar acerca del bienestar psicológico de un grupo de practicantes de dicha danza. Para ello, se tomarán los resultados obtenidos en base a la Escala de Bienestar Psicológico, considerando las variables sociodemográficas edad y sexo y, características tales como tiempo, frecuencia y propósito de práctica. De igual manera, estos datos serán complementados y enriquecidos con el análisis del contenido cualitativo recogido por la Encuesta de danza contemporánea.

Así como se mencionó en el capítulo anterior, el grupo de bailarines obtuvo un nivel alto tanto en la escala total como en las subescalas. A continuación, se presentará un análisis por cada una de ellas, debido a que en conjunto componen el constructo en cuestión. De esta manera, se intentará hacer una descripción de las razones por las cuales la práctica de dicha disciplina estaría asociada al bienestar psicológico.

En primer lugar, se profundizará en la subescala *relaciones positivas con otros*. Se puede apreciar que con la danza los individuos se vinculan con su comunidad y expresan de manera grupal sus impulsos y necesidades. La danza no solo permite desarrollar formas de expresividad y comunicación con uno mismo, sino también con el entorno, pudiendo mejorar la capacidad de comunicación corporal y desarrollar nuevas formas de expresión no verbal. Asimismo, se alcanza un florecimiento que permite nuevas vías de interacción que contribuyen a un mejor conocimiento de uno mismo y de los demás, favoreciendo la cohesión social y el encuentro entre las personas (Fuentes, 2006). Así, permite entrar en relación con otros, en un diálogo, “escucha” y “silencios” corporales, en los cuales hay un respeto del espacio, de la energía y de la presencia del otro (C. Robles, comunicación personal, 14 de Setiembre, 2009). Adicionalmente, a la hora de bailar, el bailarín busca conectarse con el espectador a un nivel energético, sensorial –el cual siempre está presente pero con la danza es más claro- brindando más opciones para conectarse con los demás y

con el medio ambiente (K. Aguirre, comunicación personal, 1 de Setiembre, 2009). En ese sentido, la práctica de esta disciplina podría favorecer las relaciones con los otros.

Del mismo modo, en la Encuesta –fundamentalmente conformada por preguntas abiertas- la mayoría de participantes define la danza contemporánea como un espacio de comunicación y/o expresión. Un espacio como este, tal como se mencionó en el párrafo anterior, fomenta el vínculo con el otro, la cohesión social y el encuentro. Adicionalmente, poco más de un décimo del grupo refiere el vincularse con otros como un efecto de la disciplina a nivel psicológico-espiritual, es decir, consideran la danza como promotora de relaciones positivas con otros. Asimismo, es preciso mencionar que el ítem 25, perteneciente a esta subescala fue neutralizado por poseer una correlación ítem-test baja. Al hacer un análisis de los ítemes de la subescala se puede observar que este es el único que hace referencia a la importancia de escuchar los problemas de los amigos cercanos. Quizás la baja correlación esté asociada a la apertura que brinda la danza contemporánea al desarrollo de formas de comunicación que van más allá de la verbal, donde si bien lo verbal es importante, no es el único canal ni vía de interacción.

En cuanto a la subescala *autonomía*, recordemos que la danza contemporánea surge del rechazo a la formalidad del ballet clásico (Mazo, 1977) y que busca un estilo libre (Petrozzi, 1996). Así, esta disciplina es animada y marcada por un espíritu individualista que rechaza una reconocida autoridad artística, trazando de esta forma su evolución con la negativa a someterse a lo convencional (Cordova, 2008). Se puede notar entonces que desde sus orígenes está relacionada a la independencia y a la capacidad de tomar decisiones de manera personal. Por otro lado, la elección de la danza contemporánea es también una elección propia que brinda la posibilidad de experimentar y explorar por uno mismo con su cuerpo. Debido a esto, la edad de inicio en esta disciplina va más o menos desde los 15 años en adelante, ya que implica que cada uno desarrolle y proponga sus propios movimientos, ritmos y pausas, suponiendo que uno entregue de sí (C. Robles, comunicación personal, 14 de Setiembre, 2009). En la danza contemporánea se evidenciaría entonces una autonomía en las decisiones, las cuales estarían marcadas por metas individuales, más que por presiones sociales.

Asimismo, Ryff y Singer (2008) señalan que esta subescala se eleva a través de la edad. La mediana de edad del grupo de bailarines es 22.00, situándose en la etapa de la adultez joven, la cual es caracterizada por la consolidación de la autonomía y la identidad, dándose la inserción activa al mundo laboral y social (Florenzano, 1992). Por otro lado, al igual que en la subescala anterior, se neutralizó un ítem por obtener una correlación ítem-test baja: el 38. Este ítem tampoco alcanzó

una correlación ítem-test de 0.20 en la adaptación realizada por Cubas (2003), sin embargo decidió conservarlo debido a que su eliminación no implicaba una modificación en el Alfa de la escala. Adicionalmente, se observa que dicho ítem, a diferencia de los otros de la subescala, se enfoca desde afuera del individuo, desde el trato de los demás como reflejo del nivel de autonomía alcanzado. No obstante, no logra mostrar, a un nivel más reflexivo, la capacidad del individuo de tomar decisiones propias y el predominio del interés personal sobre las presiones sociales. En este sentido, se puede comprender que no haya una consistencia en las respuestas del grupo.

El nivel alto de la subescala *dominio del ambiente* por su lado, podría vincularse a lo que plantean estudios referidos por Schnitt y Schnitt (1988), según los cuales los bailarines bien entrenados presentarían un alto desarrollo del locus de control interno. De esta manera, se sentirían capaces de controlar sus vidas y responsables por ellas, sin creer en la suerte, el destino o eventos poderosos que puedan determinar lo que les sucede. Esto también estaría relacionado al deseo y esfuerzo de los bailarines por alcanzar un mayor control de sus cuerpos, lo que les permite creer fuertemente en su habilidad para influir sobre el control de su salud y sobre el resto de aspectos de sus vidas. Así, tendrían un buen manejo del ambiente haciendo uso de las oportunidades que se le presenten o creando situaciones acordes a sus necesidades.

En esta subescala se neutralizaron dos ítems: el 39 por tener una correlación ítem-test nula y el 81 por una correlación ítem-test baja. En ambos casos se aprecia que el ítem está conformado por dos ideas, lo que dificulta la respuesta ya que cada una puede tener una respuesta distinta. Asimismo, en el caso del ítem 81 se hace alusión a la capacidad para crear situaciones adecuadas para uno, sin embargo, por como está fraseado el ítem, implica que uno considere importante el generar dichas situaciones. En ese sentido, para que la persona responda de manera adecuada tendría que sentirse en la necesidad de buscar un espacio que le vaya mejor a sus características propias.

En cuanto a la subescala *autoaceptación*, se puede observar que la danza, al surgir de la integración del cuerpo, el movimiento y la voluntad de expresión, promueve el conocimiento y la aceptación de uno mismo. Los bailarines pueden conocer y expresar sus sentimientos y estados de ánimo facilitándose el reconocimiento y aceptación de las cualidades propias. El aceptarse y valorarse es un proceso complejo en nuestra sociedad, la cual al estar regida por el consumo y la modernidad, genera una tendencia a seguir patrones y por ende lleva a inscribirse en una forma de vida que no necesariamente es la que le acomoda a uno, apartándolo de

lo que realmente es. Mediante la experiencia que brinda la danza, las personas pueden reconocerse, conectándose con aspectos propios que no conoce pero que intuye que son parte de sí (K. Aguirre, comunicación personal, 1 de Setiembre, 2009).

Se puede apreciar en la Encuesta que casi la mitad hace alusión al diálogo interno como beneficio de la danza contemporánea a nivel psicológico-espiritual, por ejemplo mencionando el trabajo y la comunicación con uno mismo. De esta manera, la danza invita a tener una actitud positiva hacia uno mismo, reconociendo y aceptando sus cualidades, sean positivas o negativas. Por su parte, los psicoanalistas señalan que a través de la danza se pueden expresar deseos, realizarlos de manera simbólica y sublimarlos, brindando un control imaginario, además del reconocimiento, respeto y elogio de los espectadores (Chaiklin, 2008). Este efecto sobre los espectadores reforzaría la valoración positiva de uno mismo.

En el caso del *crecimiento personal*, la danza contemporánea busca dar herramientas para que el alumno potencie sus capacidades para que pueda desarrollar y crecer en lo que ya tiene (C. Borasino, comunicación personal, 4 de Noviembre, 2009). Así, es importante que se fomente la autoconfianza, ya que esta es necesaria para un buen uso de las habilidades y un adecuado desenvolvimiento técnico. Es por eso trascendental que los profesores no solo se centren en enseñar la técnica, sino que además deben enfocarse en instaurar dicha confianza, la cual finalmente favorecerá también los demás aspectos de sus vidas. Asimismo, la danza promueve un estilo de vida comprometido, debiéndose asumir hábitos saludables y disciplinados (Taylor y Taylor, 2008). De esta manera, se puede apreciar que esta actividad beneficia la apertura a un mayor conocimiento de uno mismo, reconociendo sus habilidades y autoeficacia; del mismo modo, guía al desarrollo del potencial propio favoreciendo al crecimiento personal. En este sentido, se puede comprender que esta sea la subescala con mayor puntaje en el grupo.

Adicionalmente, casi un quinto de los bailarines de la muestra señala el desarrollo personal cuando define la danza contemporánea. En cuanto a las motivaciones, en el caso de la motivación para iniciar la práctica de dicha disciplina poco más de un sexto del grupo refiere un deseo por expandir las técnicas; y en el caso de la motivación para seguir practicándola poco más de un cuarto alude al progreso artístico y poco más de un sexto a las ganas de aprender. En este sentido, se evidencia en una parte de la muestra la búsqueda del desarrollo, la expansión, el progreso y la apertura a nuevos conocimientos, características del crecimiento personal.

Por otro lado, en esta subescala se neutralizó el ítem 4 debido a una correlación ítem-test baja. Este ítem hace referencia a la “expansión de horizontes”

como vía para el crecimiento personal. Se podría argumentar que dicha expresión quizás es un poco amplia y puede ser comprendida de distintas maneras, por lo que no se halla consistencia en las respuestas del grupo. En base a las respuestas de los demás ítems de la subescala, referentes al acceso al conocimiento, aprendizaje y desarrollo, sí se aprecia una correlación ítem-test aceptable, por lo que se podría pensar que tal vez ha habido diferentes interpretaciones del ítem 4.

Finalmente, se profundizará en la subescala *metas en la vida*. La práctica de danza contemporánea es una disciplina que implica bastante perseverancia y entrega, ya que la única forma de mejorar es mediante el compromiso, trabajo duro y esfuerzo. Para ello, son necesarias muchas horas dedicadas al desarrollo físico y técnico (Taylor y Taylor, 2008) que le permitan obtener al bailarín poder aeróbico, fuerza y balance muscular, así como integridad de huesos y articulaciones (Koutedakis y Jamurtas, 2004). De esta manera, la práctica de la danza contemporánea le brindaría una sensación de direccionalidad que lo lleva hacia el perfeccionamiento. En este sentido, se observa que la muestra del estudio está conformada por bailarines constantes y comprometidos que le dedican a la danza contemporánea mínimo 4.5 horas a la semana desde al menos hace un año. Más de las dos terceras partes del grupo la considera una profesión en desarrollo y casi un décimo señala que le gustaría desarrollarla como tal en algún momento. Asimismo, poco más de un cuarto manifiesta que su motivación para seguir practicando danza contemporánea es el progreso artístico. Esto nos permite pensar que el crecimiento en esta danza es una meta muy importante para gran parte de los participantes.

Además, a esto se agrega que es un grupo que paralelamente en un alto porcentaje se encuentra realizando sus estudios superiores y desarrollando otras disciplinas como por ejemplo el baile, el circo o la actuación. Por otro lado, en promedio, el grupo se encuentra instalado en la adultez joven, por ende se encontraría aprovechando al máximo sus habilidades con el fin de lograr los objetivos que se proponen (Florenzano, 1992). De esta forma, tendría metas planteadas que le brindan direccionalidad y propósito.

En la subescala metas en la vida es en la que se tuvieron que neutralizar más ítems. El 11 por correlación ítem-test baja y el 59 y 65 por correlación ítem-test negativa. Esta es la única subescala en la que se presentan ítems con correlación negativa. Sin embargo, a pesar de esto, el grupo obtiene un nivel alto de la subescala lo que nos permite pensar que tal vez sus metas tengan un matiz diferente. De esta manera, por ejemplo haciendo una revisión de cada ítem de la subescala se puede apreciar que en los participantes existe una sensación de importancia por las actividades del presente y una satisfacción por lo logrado, así como el disfrute por

hacer planes y volverlos realidad. No obstante, al parecer, sus objetivos gozarían de cierta flexibilidad y apertura, dándoles a sus vidas cierta espontaneidad. Asimismo, es importante mencionar, que el ítem 65 en la adaptación realizada por Cubas (2003) tampoco alcanzó una correlación ítem test de 0.20, a pesar de ello la autora decidió conservarlo ya que su eliminación no implicaba una modificación en el Alfa de la subescala.

Por otro lado, han sido encontradas diferencias interesantes dentro del mismo grupo de bailarines que valdría la pena rescatar. En cuanto al sexo, se puede notar que en todos los casos las mujeres contaron con puntajes más favorables que los hombres e incluso en la subescala metas en la vida se observaron diferencias significativas. Estos hallazgos coinciden con los previos en donde se ha observado que las mujeres presentan perfiles más favorables de bienestar psicológico (Ryff, 1989; Cubas, 2003; Chávez, 2008) y bienestar subjetivo que los hombres (Helliwell, 2003). Es importante mencionar que ambos tipos de bienestar están conectados ya que buscan elevar la capacidad humana (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002).

Adicionalmente, otros estudios señalan especialmente diferencias en la subescala de relaciones positivas con otros, mostrando las mujeres fortaleza en la dimensión interpersonal (Ryff, 1989; Ryff, Singer, Wing y Love, 2001). Este dato podría estar relacionado a que existen diversos factores sociales, culturales y psicológicos que impulsan a las mujeres a estar en mayor contacto consigo mismas y con el entorno (Cubas, 2003). El que no se hayan encontrado diferencias significativas en la subescala relaciones positivas con otros según el sexo -a pesar de que existen diferencias en las experiencias relacionales entre hombres y mujeres (Ryff y Singer, 2000)- podría estar asociado a que, como se mencionó anteriormente, la danza favorece la cohesión social y el encuentro entre personas (Fuentes, 2006) y por ende a la mejora de la vida social (Quin, Frazer y Redding, 2007; Bell, 2009). De esta manera, permite que también los hombres desarrollen vínculos más cálidos, cercanos y confiables, así como la capacidad de empatía, el cariño y la intimidad. Asimismo, los hombres que practican danza contemporánea son una minoría que quizás esté despojada de esquemas en cuanto a roles de género, lo que les permitiría explotar otras áreas distintas al prototipo de hombre productivo, asertivo y práctico, lo que les brindaría la posibilidad de desarrollarse en otros aspectos.

En cuanto a la diferencia significativa en la subescala metas en la vida, los altos puntajes de las mujeres podrían estar relacionados a los cambios en el rol femenino que se han producido desde hace algunos años. Así, el medio de autorrealización personal de la mujer de sector medio de la década de los 90 es el trabajo, a pesar de ser la maternidad el eje de identidad más sólido (Fuller, 1998); a

diferencia de la de los 70, época en la cual su identidad y autorrealización eran definidas por su maternidad y conyugalidad, quedando en segundo plano el ámbito laboral (Kogan, 1996). Adicionalmente, el que las mujeres obtengan puntajes significativamente más elevados que los hombres, si bien las medianas de edad son bastante similares (mujeres=22.00 y hombres=23.00), quizás esté relacionado a temas evolutivos, ya que según estudios referidos por Papalia, Wendkos y Feldman (2005) las mujeres maduran más temprano que los hombres.

Del mismo modo, aunque esto será precisado más adelante, es importante mencionar que en el presente estudio se halló una correlación positiva y mediana entre bienestar psicológico y frecuencia de práctica de danza contemporánea. Más de la mitad de mujeres mantiene una alta frecuencia de práctica, mientras que dos tercios de los hombres, mantiene una baja. En este sentido, se podría pensar también que la frecuencia de alguna manera está influyendo en las diferencias encontradas según sexo. Asimismo, estos resultados deben ser tomados con precaución porque, la muestra está constituida por 31 personas y porque las mujeres representan poco más de cuatro quintos de la misma, lo que podría sesgar los resultados. Sin embargo, esto está reflejando cómo son los grupos de danza contemporánea en cuanto a proporciones reales, ya que la danza es considerada como una disciplina femenina (Hanna, 1987).

Por otro lado, en cuanto a la *edad*, se encontraron diferencias significativas en la subescala dominio del ambiente. Al realizar una división de la edad según las etapas propuestas por Papalia, Wendkos y Feldman (2005), adolescencia tardía y adultez joven, se observó que los menores tenían un puntaje inferior en relación a los mayores en todos los casos excepto en la subescala relaciones positivas con otros. Esto coincide con estudios anteriores, según los cuales, habría una variación en los patrones de las subescalas (Ryff, 1989; Brim, Ryff y Kessler, 2004; Ryff y Singer, 2008). Por ejemplo, Ryff (1989) señala un aumento de la autonomía y el dominio del ambiente en la mediana edad, mientras que en la autoaceptación no habría variaciones. Otras investigaciones hallaron que la autonomía y el dominio del ambiente tendrían puntajes más elevados a través de la edad; el crecimiento personal y las metas en la vida irían descendiendo desde la adultez joven en adelante; y –en el caso de las mujeres- se presentarían pequeñas variaciones en relaciones positivas con otros y autoaceptación (Ryff y Keyes, 1995; Ryff, Singer, Wing y Love, 2001; Ryff y Singer, 2008). Por su lado, Brim, Ryff y Kessler (2004) señalan un aumento del dominio del ambiente y un descenso de metas en la vida a través de la edad. Se observa así, que en todos los casos los mayores tendrían un dominio del ambiente más elevado.

Se puede notar entonces que la diferencia significativa encontrada en la subescala dominio del ambiente se sustenta en investigaciones previas que específicamente relacionan su incremento con el avance de la edad. Asimismo, en cuanto a cuestiones evolutivas, se observa que el adolescente tardío, se encuentra en un periodo de transición hacia un comportamiento similar al modelo adulto, desarrollándose una búsqueda de un proyecto personal y de la adquisición de habilidades para la inserción laboral (Carvajal, 1993). De esta manera, el adolescente tardío de la muestra se encuentra realizando sus estudios superiores, cumpliendo con el desarrollo de su proyecto a futuro, pero a la vez manteniendo cierta dependencia de sus padres. En cambio, el adulto joven, ya se encuentra inserto en el mundo laboral y social, aprovechando al máximo sus habilidades con el fin de lograr sus objetivos. En esta etapa también se concreta y estabiliza la vida de pareja y de familia, transformándose el plano material en una preocupación importante (Florenzano, 1992). Así, esta etapa exigiría un mayor uso de oportunidades y capacidades para cubrir de manera adecuada las necesidades.

La subescala dominio del ambiente no es solo la que tiene nivel más bajo en el grupo entre 17 y 20 años, sino que también lo tiene a nivel de la muestra. En este sentido, quizás el grupo de adolescentes tardíos, es el que de alguna manera crea una tendencia hacia nivel medio. Por otro lado, la subescala relaciones positivas es la de mayor puntaje en dicho grupo, lo que estaría ligado al hecho de que en dicha etapa es importante el establecimiento de la relación de pareja como modelo relacional central. Así, el joven universitario debe atravesar un proceso interno que le permita que empiece a primar lo eminentemente social sobre lo personal narcisístico (Carvajal, 1993).

Respecto al *tiempo de práctica de danza contemporánea*, si bien no fueron halladas asociaciones significativas con el bienestar psicológico. Se observó, a nivel descriptivo, que en todos los casos los que tienen más tiempo de práctica cuentan con puntajes más favorables. Esto nos permitiría pensar que la práctica de esta disciplina, si bien no de manera significativa, estaría asociada en alguna medida el bienestar psicológico. Por otro lado, dichas diferencias también podrían estar relacionadas a que los que practican más tiempo (>4-13 años) tienen una mediana de edad de 27.00, mientras los que practican menos tiempo (1-4 años) tienen una mediana de 20.00. En este sentido, como se mencionó anteriormente, la edad es un factor que influye en el bienestar psicológico, en el caso particular de la muestra, lo hace de manera significativa en la subescala dominio del ambiente.

En cuanto a la *frecuencia de práctica de danza contemporánea*, se hallaron correlaciones positivas con bienestar psicológico y las subescalas crecimiento

personal, metas en la vida y autoaceptación. Así, en cuanto a la subescala crecimiento personal, podría sugerirse que una mayor frecuencia de la práctica permitiría un mayor avance en la técnica, lo que brindaría una sensación continua de desarrollo y realización del potencial propio. Asimismo, propiciaría un mayor conocimiento de uno mismo proporcionando información sobre la autoeficacia. En el caso de metas en la vida, se puede observar que la mayoría de los que tienen una alta frecuencia de práctica de danza contemporánea la considera como una profesión en desarrollo. En ese sentido, la práctica de dicha disciplina podría brindarles una sensación de direccionalidad y sus metas y objetivos, propósito. Asimismo, como se refirió anteriormente, poco más de un cuarto manifiesta que su motivación para seguir practicándola es el progreso artístico.

La autoaceptación, por su lado, sería favorecida debido a que la danza es un medio de conocimiento y expresión de sentimientos y estados de ánimo, lo que permite el reconocimiento y aceptación de las cualidades propias. Una mayor frecuencia de práctica posibilitaría un mayor contacto interno y actitud positiva hacia uno mismo. Adicionalmente, es importante mencionar que en el grupo de alta frecuencia de práctica de danza contemporánea la subescala con mayor puntaje es autoaceptación y en el caso del grupo de menor frecuencia es crecimiento personal. Esto permitiría sugerir que, al menos en este grupo en particular, una mayor frecuencia podría favorecer la autoaceptación. Por otro lado, cabe indicar que esto podría estar relacionado a cuestiones de edad y ésta tiene un efecto diverso sobre los patrones de las subescalas (Ryff, 1989; Brim, Ryff y Kessler, 2004; Ryff y Singer, 2008).

Respecto al *propósito de danza*, se observa que no hay diferencias significativas ni en la escala total ni en las subescalas. Sin embargo, descriptivamente, el grupo que considera la danza contemporánea como una profesión en desarrollo (GP) obtiene puntajes más favorables que los que tienen otro propósito (GO). Se podría pensar que el GP podría tener una importante entrega a la danza contemporánea y por ello gozar en mayor medida de sus beneficios. En ese sentido, se aprecia que, en cuanto a la práctica, poco más de tres quintos del GP tiene una alta frecuencia en contraste al GO, en el cual menos de un cuarto tiene tal frecuencia. Como se mencionó anteriormente, en el presente estudio se ha encontrado correlación positiva y mediana entre bienestar psicológico y frecuencia de práctica de danza contemporánea. De esta manera, el nivel de bienestar del GP podría estar siendo influido por su alta frecuencia de práctica.

Asimismo, se aprecia que la mediana de edad del GP es 24.00, mientras que la del GO es 21.00. Si bien no hay diferencias significativas entre los grupos, el GO tiene

un puntaje medio en las escalas autonomía y dominio del ambiente, mientras que el GP tiene un puntaje alto. Estas dos subescalas, se elevan a través de la edad (Ryff y Keyes, 1995; Ryff, Singer, Wing y Love, 2001; Ryff y Singer, 2008), incluso en el presente estudio, se han encontrado diferencias significativas en dominio del ambiente. De esta manera, se podría pensar que la variable edad también estaría influyendo en los resultados según propósito de danza. Adicionalmente, otra diferencia encontrada entre el GP y GO es el tiempo de práctica de danza contemporánea. En el GP más de la mitad le dedica más de 4 años, mientras que en el GO solo lo hace poco más de un décimo. En el presente estudio no han sido halladas diferencias significativas según esta variable, sin embargo, descriptivamente a mayor tiempo se han encontrado puntajes más favorables de bienestar psicológico.

Por otro lado, existen otras variables que influyen en el bienestar psicológico, como por ejemplo la educación, la cual sería un buen predictor de bienestar psicológico (Brim, Ryff, Kessler, 2004). Este factor estaría fuertemente relacionado de manera positiva a las subescalas autoaceptación y metas en la vida (Ryff, Magee, Kling y Wing, 1999) y según Ryff y Singer (2008) además de influir en metas en la vida lo haría en crecimiento personal. Así, considerando que la mayoría de la muestra se encuentra realizando sus estudios superiores, se podría esperar que la educación influya en los niveles altos de bienestar psicológico, sin embargo es importante resaltar que el bienestar psicológico es un constructo que supone una vasta cantidad de elementos y por ello es necesario tener una aproximación global sin quedarse con una sola interpretación (Chávez, 2008).

La variable personalidad es otra variable que influye en el bienestar psicológico. Así, el neuroticismo, la extraversión y la conciencia serían fuertes predictores del bienestar y especialmente de las subescalas autoaceptación, dominio del ambiente y metas en la vida. Por su lado, la apertura a la experiencia predeciría el crecimiento personal; mientras que la agradabilidad, las relaciones positivas con otros y: el neuroticismo estaría vinculado a la autonomía (Schmutte y Ryff, 1997). Otro estudio también halló a la extraversión y la conciencia como fuertes predictores de bienestar psicológico (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002). En este sentido, es importante preguntarse si las personas que ingresan a la danza tienen rasgos de personalidad comunes. Sobre esto, Schnitt y Schnitt (1988) refieren que si bien se encuentra un número notable de actitudes de grupo, creencias y sentimientos en los estudios hechos con bailarines, no se ha identificado evidencia de una personalidad del bailarín. A la danza ingresan personas con toda la gama de personalidades.

Es importante señalar que si bien los hallazgos y la literatura revisada nos indican una asociación entre el bienestar psicológico y la práctica de danza

contemporánea, no se ha establecido la dirección de dicha asociación. Así, no queda claro si la danza contemporánea promueve el bienestar psicológico o si personas con un alto nivel de bienestar psicológico ingresan a esta disciplina. Como refieren Schnitt y Schnitt (1988), existen aspectos en común en los bailarines, en este sentido sería interesante que en adelante se realicen investigaciones que puedan determinar la dirección de tal relación.

Por otro lado, es relevante mencionar además, que la Encuesta realizada permitió recoger información sobre la experimentación de emociones positivas vinculadas al disfrute. De esta manera, la danza contemporánea también podría estar relacionada al bienestar subjetivo, lo cual, al haber hallado un nivel alto de bienestar psicológico en la muestra, coincidiría con estudios que han encontrado relación entre los dos constructos. Así, Cubas (2003), afirma que existe una asociación directa estadísticamente significativa entre ambos tipos de bienestar. Por su lado, Keyes, Shmotkin y Ryff (2002) señalan que ambas tradiciones tienen distribuciones que se traslapan y que guían a caracterizaciones de formas genuinas de lo que significa el estar bien. El hallazgo de emociones positivas en la presente investigación es significativo, ya que estas ayudan a mantener o mejorar la salud y el bienestar (Myers y Diener, 1997). Asimismo, amplían el repertorio de pensamiento-acción del individuo, brindándole mayores formas de pensar y afrontar las circunstancias. Esto es particularmente importante en una sociedad como la nuestra, donde se promueve el trabajo “duro” y la autodisciplina y se desvaloriza el ocio y el placer (Fredrickson, 2000).

La información recogida en la Encuesta ha sido bastante valiosa y permite complementar y enriquecer los resultados cuantitativos de la investigación. Debido a ello, se considera necesario hacer un análisis cualitativo de mayor profundidad en cuanto a las *motivaciones iniciales y actuales* para practicar danza contemporánea. Para ello, dichas motivaciones serán divididas según la frecuencia de práctica de la disciplina, tratando de rescatar la tendencia general que se encuentra en cada grupo. Con respecto a la *motivación inicial*, en el caso de ambos grupos se puede observar que la más importante es el gusto por las actividades vinculadas al movimiento. De esta manera, independientemente de la frecuencia, el motivo principal por el cual las personas de la muestra se han acercado a la danza ha sido por el deseo de entrar en contacto con el movimiento. Muchos de ellos refieren dicho deseo desde pequeños, lo que nos indicaría una conexión particular con el cuerpo y su desenvolvimiento en el espacio. El movimiento de la danza es una manifestación de la vida, de la realidad humana; por ello, está impregnado de experiencias biológicas, psicológicas, sociales y culturales (Fuentes, 2006). En este sentido, estas personas sentirían atracción por una

modalidad de comunicación a través de la experiencia del movimiento, lo que les permite conectarse con información a un nivel distinto del verbal.

En el caso del grupo de alta frecuencia (AF), la mayor motivación también es el interés por el cuerpo, haciendo referencias al querer contactarse, trabajar, explorar y expresar por medio de él. Este punto de alguna manera está relacionado al movimiento y por ende a la motivación principal del grupo. Sin embargo, a pesar de esto llama la atención que en el grupo de baja frecuencia (BF) un pequeño porcentaje haga alusión al cuerpo dentro de sus motivaciones. La siguiente motivación del AF es el interés por expandir las técnicas, esto estaría relacionado a que más de cuatro quintos del grupo se dedica a otras disciplinas, muchas de ellas relacionadas a la danza, música o actuación. De esta manera consideran la práctica de danza contemporánea como un desarrollo para su formación. En el BF, en contraste, si bien un gran porcentaje también realiza otras disciplinas, la danza contemporánea no representaría necesariamente una forma de expansión de la técnica. Esta diferencia entre los grupos quizás podría marcar una distinción en el nivel de compromiso de cada grupo hacia la danza contemporánea.

Otra de las motivaciones del AF es considerar la danza contemporánea como una alternativa al ballet clásico. Esta motivación también es encontrada en el BF y con mayor frecuencia. En ambos casos se hace referencia a la danza contemporánea como búsqueda de algo distinto, lo que nos sugeriría que una parte del grupo podría encontrarse en un proceso de exploración. Por otro lado, el impacto al presenciar danza es una motivación encontrada en ambos grupos, pero nuevamente se encuentra mayor frecuencia en el BF. Dicho impacto estaría relacionado con lo que la danza comunica y despierta en cada persona. Finalmente, en menor grado en ambos grupos también se encuentra el deseo por expresarse. El movimiento corporal siempre ha sido una forma natural para la expresión de sentimientos. Desde la antigüedad ha sido una forma de expresión y comunicación (Arlotti, 1999), es natural entonces encontrar como motivación para iniciar la práctica de la danza contemporánea el deseo de expresión.

Se puede apreciar entonces una similitud entre las motivaciones iniciales del BF y el AF, sin embargo, hay motivaciones que predominan más que otras según el grupo. Así, en el AF, las motivaciones más importantes son el gusto por las actividades vinculadas al movimiento, el interés por el cuerpo y el deseo por expandir las técnicas. En el BF, por su lado, las más importantes son el gusto por las actividades vinculadas al movimiento, la alternativa al ballet y el impacto al presenciar danza. En el AF, se privilegian entonces motivaciones asociadas al movimiento, al cuerpo y al desarrollo en la disciplina; mientras que en el BF igualmente se privilegian

las motivaciones asociadas al movimiento, pero también la alternativa al ballet y el impacto que generó el presenciar danza. Se puede comprender dicha diferencia ya que, es esperable que el AF tenga un mayor compromiso en su trabajo de la danza, por ello la importancia del cuerpo y su interés por expandir su formación a través de la práctica de otras disciplinas.

Respecto a las motivaciones actuales para practicar danza contemporánea, la principal en ambos grupos es la experimentación de emociones positivas. Schnitt y Schnitt (1988) refieren que muchos bailarines serios se inician o se mantienen en la danza en parte por los sentimientos que esta evoca en ellos. Es importante recordar que los participantes del estudio son un grupo de bailarines que realiza danza contemporánea hace por lo menos un año y que la practica por más de cuatro horas a la semana, por lo que se podría plantear que el hallazgo coincide con los autores. Asimismo, es necesario mencionar, que también en ambos casos la percepción de emociones positivas es considerada por la mayoría como un efecto de la danza a nivel psicológico espiritual. La siguiente motivación del AF son los aspectos relacionados al cuerpo, en ella se manifiestan el interés por trabajar, entrenar y preservar el cuerpo. Esta motivación se encuentra en menor medida en el BF. Se puede apreciar que esta categoría es bastante similar a la referida en las motivaciones iniciales. En ese caso, también fue mayormente referida por el AF, quizás el interés por el cuerpo de alguna manera marque la frecuencia que se le dedica a la práctica de la disciplina. Posteriormente, se hace alusión al progreso artístico (un tercio del AF y un cuarto del BF), lo que nos demuestra que en ambos grupos hay una cantidad similar de participantes motivados por su desarrollo como bailarines, más allá de la cantidad de horas que le dediquen a su práctica.

El comunicar-expresar y el aprender nuevas cosas son motivaciones que obtienen un porcentaje bajo en ambos grupos. Sin embargo, en relación a las motivaciones iniciales, se puede observar que el deseo de expresar se habría elevado, más que nada en el caso del AF, en donde se habría triplicado. Quizás esto esté relacionado a que la danza permite entrar en mayor contacto con el cuerpo, con el sentir y por ende también con la necesidad de expresión; lo cual estaría siendo promovido más aun por la alta frecuencia de práctica. Por su parte, el aprender nuevas cosas estaría evidenciando que un pequeño grupo siente que la danza contemporánea le brinda conocimientos no solo sobre la disciplina en sí, sino también sobre sí mismos, su cuerpo y la vida. Se puede apreciar entonces, a diferencia de las motivaciones iniciales, que la jerarquización de las motivaciones actuales en ambos grupos es más similar.

Se estimó interesante además poder observar las motivaciones actuales considerando el propósito de danza. Así, se aprecia que la experimentación de emociones positivas es casi la única motivación del grupo de otros propósitos (GO). En contraste, en el grupo de profesión en desarrollo (GP) se les da importancia también al progreso artístico, a los aspectos relacionados al cuerpo, al comunicar-expresar y al aprender. Estas motivaciones nos permiten notar que el GP está enfocado en su desenvolvimiento como bailarines. En ese sentido, el progresar, el manejar y trabajar el cuerpo, así como el aprender, son tareas que los encausan e impulsan en el camino de convertirse en bailarines profesionales. El GO, por su lado, se mantendría en la disciplina, principalmente por la forma en que les hace sentir. Estos datos nos permiten distinguir una marcada diferencia en las motivaciones dependiendo del propósito de danza.

Finalmente, se concluye que el grupo de bailarines de la muestra presenta un nivel alto de bienestar psicológico, lo que nos permite afirmar que existe una asociación entre dicho bienestar y la danza contemporánea, sin embargo no se puede establecer su dirección. Gracias a la literatura científica sobre el tema y a los datos recogidos por La Encuesta sobre danza contemporánea se ha podido dar explicación y complementar los resultados. Asimismo, dicha encuesta ha sido una herramienta que permitió que la investigación pueda disponer de información acerca de la vivencia subjetiva de la práctica de la disciplina, la cual difícilmente hubiese podido ser recogida por medio de una prueba o cuestionario de preguntas cerradas.

En el presente estudio se encontraron datos que concuerdan y no concuerdan con investigaciones previas. Así, respecto al sexo, las mujeres obtuvieron niveles de bienestar psicológico más favorables que los hombres coincidiendo con los estudios de Ryff (1989), Cubas (2003) y Chávez (2008). No obstante, no se hallaron diferencias significativas en la subescala relaciones positivas con otros, en contraste a otras investigaciones (Ryff, 1989; Ryff, Singer, Wing y Love, 2001). Esto podría estar relacionado a que la danza mejora la vida social (Quin, Frazer y Redding, 2007; Bell, 2009), permitiendo que tanto hombres como mujeres desarrollen vínculos más cálidos, cercanos y confiables. Asimismo, se halló diferencia significativa en metas en la vida, obteniendo las mujeres puntajes más beneficiosos, lo que podría asociarse a los cambios en los roles de género que se han producido en los últimos años (Fuller, 1998).

Del mismo modo, en cuanto a la edad, si bien la mayoría de los participantes se encuentra ubicada en la adultez joven, se encontró diferencia significativa en la subescala dominio del ambiente, siendo los mayores los que obtuvieron puntajes más elevados. Este hallazgo coincide con estudios previos y se relaciona a que la etapa

adulto exige un mayor uso de las oportunidades y capacidades para cubrir las necesidades de manera adecuada (Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995; Ryff, Singer, Wing y Love, 2001; Brim, Ryff y Kessler, 2004; Ryff y Singer, 2008)

Por otro lado, es fundamental mencionar que se hallaron asociaciones significativas entre el bienestar psicológico y la frecuencia de práctica de la danza contemporánea, lo que brinda mayor valor a la presente investigación. De esta manera, se han encontrado indicios que una práctica constante de la disciplina estaría relacionada a un alto nivel en el bienestar psicológico de los bailarines, especialmente en crecimiento personal, metas en la vida y autoaceptación. Adicionalmente, es importante señalar que los resultados de la investigación no pueden ser generalizados, ya que fueron obtenidos de un pequeño grupo de bailarines seleccionados de una manera no probabilística.

Debido al hallazgo de asociaciones significativas entre bienestar psicológico y frecuencia se consideró pertinente realizar un análisis cualitativo sobre las motivaciones iniciales y actuales para la práctica de danza contemporánea en los participantes. Esto nos permitió observar que en el AF se privilegian motivaciones asociadas al movimiento, al cuerpo y al desarrollo en la danza; mientras que en el BF, si bien también es importante el gusto por el movimiento, se hace referencia además a la alternativa al ballet y el impacto al presenciar danza. En cuanto a las motivaciones actuales, se evidenció una jerarquización similar en ambos grupos, en donde las emociones positivas son las manifestadas por más de la mitad en ambos grupos. Esto motivó a hacer una revisión de estas motivaciones pero según el propósito de práctica. De esta manera se aprecia que el GP está motivado en su desenvolvimiento como bailarines; mientras que el GO mantendría su práctica principalmente por la forma en que les hace sentir.

En la actualidad en nuestro medio existen pocos estudios que relacionen psicología y práctica de danza contemporánea, y menos aun aquellos que la asocian específicamente con el bienestar psicológico. El presente estudio ha buscado proporcionar información que permita dar bases para investigaciones posteriores, las cuales beneficiarían el mundo de la danza, brindando conocimiento sobre los bailarines, sus conductas y actitudes, generando mayor conciencia psicológica en dicha disciplina.

Para estudios posteriores, sería recomendable hacer una comparación del bienestar psicológico de un grupo de bailarines de danza contemporánea y un grupo que no realice dicha actividad para poder precisar si existen diferencias entre los niveles de bienestar de ambos grupos. Esto nos permitiría precisar en qué medida la práctica de danza contemporánea se asocia al bienestar psicológico en contraste a un

grupo que no ha sido expuesto a ella. Por otro lado, también sería interesante poder realizar un estudio longitudinal para evaluar en qué magnitud el bienestar psicológico de la persona que practica danza contemporánea varía a través del tiempo. Asimismo, considerando que existen rasgos de personalidad que influyen en el bienestar psicológico (Schmutte y Ryff, 1997; Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002), sería relevante desarrollar una investigación sobre las variables de personalidad asociadas a las personas que practican danza contemporánea, para apreciar así cómo podrían estar relacionadas a su nivel de bienestar psicológico.



Referencias bibliográficas

- Arlotti, M. (1999). Taller de danza y movimiento e imagen del propio cuerpo en un grupo de niñas institucionalizadas. Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Belardinelli, R., Lacalaprice, F., Ventrella, C., Volpe, L. y Faccenda, E. (2008). Waltz Dancing in Patients With Chronic Heart Failure: New Form of Exercise training. *Circulation Heart Fail. Journal of the American Heart Association*, 1, 107-114.
- Bell, E. (2009). So you think you can't dance? *Psychology Today*, Marzo/Abril, 55.
- Benatuil, D. (s.f.) El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate, Psicología, Cultura y Sociedad*, 3, 43-58.
- Biddle, S. y Ekkekakis, P. (2007). Physically active lifestyles and well-being. En F. Huppert, N. Baylis y B. Keverne (Ed.). *The Science of Well-Being* (pp. 141-168). New York: Oxford University Press.
- Brim, O., Ryff, C. y Kessler, R. (2004). The MIDUS national survey: an overview. En O. Brim, C. Ryff y R. Kessler (Ed.). *A national study of well-being in midlife* (pp. 1-36). Chicago: The university of Chicago press.
- Burgess, G., Grogan, S. y Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3, 57-66.
- Burris, J., Brechting, E., Salsean, J. y Carlson, C. (2009). Factors Associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American college health*, 57 (5), 536-543.
- Carvajal, G. (1993). *Adolescer: la aventura de una metamorfosis. Una revisión psicoanalítica de la adolescencia*. Bogotá: Tiresias.
- Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación de bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 23 (1), 35-67.
- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico. En M. Casullo (Comp.) *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica* (pp. 11-29). Buenos Aires: Paidós.
- Chaiklin, S. (2008). Hemos danzado desde que pusimos nuestros pies sobre la tierra. En: H Wengrower y S. Chaiklin (coords.) *La vida es danza: el arte y la ciencia de la danza movimiento terapia* (pp. 27-37). Barcelona: editorial Gedisa.
- Chávez, S. (2008). Bienestar psicológico en practicantes de yoga. Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Chau, C. (2004). Determinants of alcohol use among university students. The role of stress, coping and expectancies. Tesis de doctorado, Katholieke Universiteit Leuven. Bélgica.

- Cloninger, C. (2004). *Feeling Good, the science of well-being*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Cordova, B. (2008). Defining the indefinable: modern dance. *Journal of physical education, recreation & dance*, 79 (8), 4-7.
- Costa, P. y McCrae, R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- Cubas, M. (2003) Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Tesis de Licenciatura, Universidad de Lima. Lima, Perú.
- Dallal, A. (1998). Procesos espontáneos y procesos inducidos en el arte dancístico. *Danza y cultura del cuerpo*, 575, 18-27.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 575-577.
- Diener, E., Diener, M. y Diener, C. (1995) Factors Predicting the Subjective Well-Being of Nations. *Journal of personality and social psychology*, 69 (5), 851-864.
- Diener, E., Oishi, S. y Lucas, R. (2003) Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E. (2009). Positive Psychology: past, present and future. En E. Diener (Ed.). *Oxford Handbook of Positive Psychology*, 2da. edición (pp. 7-11). Nueva York: Oxford University Press.
- Duato, N. (2005). *El placer de la danza*. Madrid: Síntesis.
- Elmore, K. (2000). El lenguaje de la danza. En: M. Hildebrandt. *El Perú en los albores del siglo XXI – 4. Ciclo de Conferencias* (pp. 305-315). Lima: Fondo editorial del congreso del Perú.
- Fiorentino, M. (2004). Conductas de la salud. En L. Oblitas (Cord.) *Psicología de la salud y la calidad de vida* (pp.57-81). México: Internacional Thomson Editores.
- Florenzano, R. (1992). *En el camino de la vida. Estudios sobre el ciclo vital entre la adolescencia y la muerte*. Santiago: Editorial universitaria.
- Flores, O. (1998). El cuerpo sometido y liberado por la danza. *Danza y cultura del cuerpo*, 575, 9-11.
- Fredrickson, B. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3, Artículo 0001a.
- Fuentes, A. (2006). *El valor pedagógico de la danza*. Tesis de doctorado. Universitat de Valencia: Servei de Publicacions.

- Fuller, N. (1998). Dilemas de la femineidad. Mujeres de clase media en el Perú, 3ra. edición. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Hanna, J. (1987) Patterns of dominance: men, women and homosexuality in dance. *The drama review*, 31 (1), 22-47.
- Helliwell, J. (2003). How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Economic Modelling*, 20, 331-360.
- Hernández, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación, 4ta. edición. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Instituto especializado de salud mental "Honorio Delgado – Hidelyo Noguchi" (2002). Estudio epidemiológico metropolitano en salud mental. *Anales de salud mental. Publicación oficial del Instituto Especializado de Salud Mental*, 18 (1 y 2), 7-197.
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 8 (1), 185-202.
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). Métodos de investigación en ciencias sociales, 4ta. edición. México: Mc-Graw Hill/Interamericana.
- Keyes, C., Shmotkin, D. y Ryff, C. (2002) Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(6), 1007-1022.
- Keyes, C. (2007). Toward a Science of Mental Health. En E. Diener (Ed.). *Oxford Handbook of Positive Psychology*, 2da. Edición (pp. 89-95). New York: Oxford University Press.
- Koch, S., Morlinghaus, K. y Fuchs, T. (2007). The joy dance Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 34, 340–349.
- Kogan, L. (1996). Estudios sobre relaciones de género en los sectores medios y altos de Lima. En P. Ruiz-Bravo (Ed.). *Detrás de la puerta hombres y mujeres en el Perú de hoy* (pp. 27-37). Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Koutedakis, Y. y Jamurtas, A. (2004). The dancer as a performing athlete. *Sports Medicine*, 34 (10). 561-661.
- Larsen, R. y Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 132-140.
- Lesté, A. y Rust, J. (1990). Effects of dance on anxiety. *American journal of dance therapy*, 12(1), 19-25.

- Linley, P. y Joseph, S. (2004). Toward a Theoretical Foundation for Positive Psychology in Practice. En: P. Linley y S. Joseph (Ed.). *Positive Psychology in Practice* (pp. 713-731). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Lucas, R., Diener, E. y Suh, E. (1996). Discriminant Validity of Well-Being Measures. *Journal of personality and social psychology*, 71(3), 616-628.
- Mayo Clinic. (2009). Complementary and alternative medicine: What is it? En: <http://www.mayoclinic.com/health/alternative-medicine/PN00001>. Recuperado el 17 de Agosto del 2009.
- Mazo, J. (1977). *Prime Movers. The Makers of Modern Dance in America*. Nueva Jersey: Princeton Book Company.
- Molina-García, J; Castillos, I. y Pablos, C. (2007). Bienestar Psicológico y práctica deportiva en universitarios. *European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
- Monsegur, T. (s.f.). Propiedades terapéuticas de la danza. En: <http://www.danza-terapia.com/danza/terapiad2.html>. Recuperado el 06 de Setiembre del 2009.
- Myers, D. & Diener, E. (1997) The new scientific pursuit of happiness. *Harvard Mental Health Letter*, 4 (2), 4-7.
- Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55 (1), 56-67.
- 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.
- Organización Mundial de la Salud (2001). *The world health report 2001. Mental health: New understanding. New hope*. Geneva, World Health Organization.
- Organización Mundial de la Salud (2007). *Mental health: strengthening mental health promotion*. En: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>. Recuperado el 22 de Setiembre del 2009.
- Ossona, P. (1981). *Danza moderna, la conquista técnica*. Buenos Aires: Librería Hachette.
- Papalia, D. Wendkos, S. y Feldman, R. (2005). *Desarrollo Humano*. México, D.F.: McGraw-Hill.
- Patton, M. (2002) *Qualitative Research & Evaluation Methods*, 3ra. edición. California: Sage Publications, Inc.
- Petre, F. (1997). Lo psicossomático como fenómeno reconstitutivo. *Andares, revista de la asociación de psicoterapia psicoanalítica*, 4, 112-119.
- Petrozzi, M. (1996). La danza moderna más allá de los géneros: hacia el descubrimiento de un lenguaje corporal en la mujer. *Márgenes*, 57-72.

- Quin, E., Frazer, L. y Redding, E. (2007). The Health Benefits of Creative Dance: improving children's physical and psychological wellbeing. *Education and Health, 25*(2), 31-33.
- Quiñones, I. y Mapolón, Y. (2004). Creación de una técnica psicoterapéutica para niños. *Humanidades Médicas, 4*(11).
- Reca, M. (2005) Qué es Danza/movimiento terapia: el cuerpo en danza. Buenos Aires: Grupo Editorial Lumen.
- Ryan, R. y Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.
- Ryff, C., Magee, W., Kling, K. y Wing, E. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. En C. Ryff y V. Marshal (Ed.). *The self and society in ageing processes* (pp. 247-278). New York: Springer publishing company.
- Ryff, C. y Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: a positive health agenda for the new millennium. *Personality and social psychology review, 4*(1), 30-44.
- Ryff, C., Singer, B., Wing, E. y Love, G. (2001). Elective affinities and uninvited agonies: mapping emotions with significant others onto health. En: C. Ryff y B. Singer (Eds.) *Emotions, social relationships, and health* (pp. 133-175). New York: Oxford University press.
- Ryff, C, Singer, B. y Love, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical transactions of the royal society of London, 359*, 1383-1394.
- Ryff, C. y Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies, 9*, 13-39.
- Schutte, P. y Ryff, C. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of personality and social psychology, 73*, 549-559.
- Schnitt, J. y Schnitt, D. (1988). Psychological aspects of dance. En P. Clarkson y M. Skriner (Ed.) *Science of dance training* (pp.239-267). Illinois: Human Kinetics.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.

- Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. En C.R. Snyder y S. J. Lopez (Ed.). Handbook of Positive Psychology (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M., Parks, A. y Steen, T. (2007). A balanced psychology and full life. En F. Huppert, N. Baylis y B. Keverne (Ed.). The Science of Well-Being (pp.141-283). New York: Oxford University Press.
- Svoboda, E. (2007). Spin Control. *Psychology today*, 40(2), 61-62.
- Taylor, J. y Taylor C. (2008). Psicología de la Danza. Técnicas y ejercicios para superar obstáculos mentales y alcanzar la plenitud del potencial artístico. Madrid: Gaia Ediciones.
- Tellegen, A., Lykken, D., Bouchard, T., Wilcox, K., Segal, N. y Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1031-1039.
- Tortora, S. (1994) Join my dance: the unique movement style of each infant and toddler can invite Communications, expression and intervention. *Zero to Three: National Center for Clinical Infant Programs*, 15 (1), 1-11.
- Tortora, S. (s.f.) Dance Therapy. En: <http://www.suzitortora.org/pg8.htm>. Recuperado el 26 de marzo del 2009.
- Tyson, P. (2000). Teorías psicoanalíticas del desarrollo. Lima: Publicaciones psicoanalíticas.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? *Social Indicators Research*, 32, 101-160.
- 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. *Journal of physical education, recreation & dance*, 79 (4), 33-36.
- Wengrower, H. (2008). El proceso creativo y la actividad artística por medio de la danza y el movimiento. En: H Wengrower y S. Chaiklin (coords.) La vida es danza: el arte y la ciencia de la danza movimiento terapia (pp. 39-57). Barcelona: editorial Gedisa.

ANEXOS



Anexo A

Consentimiento Informado

Acepto libre y voluntariamente, sin ningún tipo de coerción de por medio, ser participante del Proyecto de Investigación que conduce la estudiante de Psicología Belén Zulay Meza Lafón con el respaldo y la aprobación de la especialidad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Entiendo que el propósito de la investigación es el de entender el efecto de la danza sobre la vida de las personas. Además soy conciente de que si participo en el proyecto, me van a preguntar aspectos relacionados a cómo me siento y cómo pienso, sin embargo, se me ha explicado que las respuestas a los cuestionarios son de carácter confidencial y que nadie tendrá acceso a ellas. Mis datos personales se mantendrán confidenciales también y se me identificará dentro del estudio mediante un código.

Es de mi conocimiento que llenaré unos cuestionarios y que la sesión durará aproximadamente entre 30 y 40 minutos. Mi participación es totalmente voluntaria, y si deseo, puedo retirarme en cualquier momento.

Entiendo que los resultados de la investigación serán presentados de manera grupal, no individual, por lo que no se mencionarán mis datos personales ni mis respuestas en ningún momento. Asimismo, si tengo cualquier duda, puedo comunicarme al teléfono 4425092.

He leído y entendido este consentimiento informado.

Firma

Fecha

Anexo B

Ficha de datos personales

Te pedimos que contestes con la *mayor sinceridad y rapidez posible* a todas las preguntas que te hacemos en el cuestionario. Recuerda que este *no* es un examen, y por lo tanto no hay respuestas correctas ni incorrectas, puedes responder con toda libertad.

En esta encuesta no sabremos tu nombre, ni quién eres.

La información que nos brindes es muy importante porque servirá para conocer la realidad de los jóvenes como tú.

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Por favor, marca con una X en el caso que corresponda o escribe con letra clara en la línea.

1. ¿Qué edad tienes? _____
2. ¿Cuál es tu sexo?

Femenino ()	Masculino ()
--------------	---------------
3. ¿En qué ciudad naciste? _____
4. ¿Cuántos hermano/as tienes? _____
5. ¿Cuál es tu estado civil?

Soltero/a ()	Divorciado/a ()
Padre soltero/Madre soltera ()	Conviviente ()
Casado/a ()	Separado/a ()
Viudo/a ()	
6. ¿Tienes pareja/enamorado(a) actualmente?

Sí ()	No ()
--------	--------

 Si tienes pareja/enamorado(a), ¿hace cuánto tiempo (años)? _____
7. ¿Tienes hijos?

Sí ()	No ()
--------	--------

 Si tienes hijos, ¿cuántos? Indica la edad de cada uno de ellos.

8. ¿En qué distrito vives actualmente? _____
9. ¿Hace cuánto vives ahí? _____

10. ¿Con quiénes vives?

11. La casa en la que vives es:

- | | | | |
|-----------------------------|-----|---------------------------|-----|
| Propia | () | Ocupada sin pago/prestada | () |
| Propia comprándola a plazos | () | Invadida | () |
| Alquilada | () | Otros _____ | |

12. ¿Cuál es el material predominante en las paredes de tu casa?

- | | | | |
|-------------------|-----|--------------------------|-----|
| Ladrillo/concreto | () | Estera | () |
| Adobe o tapia | () | Quincha (caña con barro) | () |
| Madera/palos | () | Otros _____ | |

13. ¿Cuál es el material predominante en los pisos de tu casa?

- | | | | |
|-------------------------|-----|-------------|-----|
| Parquet o madera pulida | () | Losetas | () |
| Cemento | () | Tierra | () |
| Vinílicos o similares | () | Otros _____ | |

14. ¿Cuántas habitaciones para dormir tiene tu casa? _____

15. ¿Cuántos baños tiene tu casa? _____

16. ¿Cuál es tu grado de instrucción y/o educación?

- | | | | |
|-------------------------|-----|-----------------------------------|-----|
| No asistió a la escuela | () | Superior Técnica Completa | () |
| Primaria Completa | () | Superior Técnica Incompleta | () |
| Primaria Incompleta | () | Superior Universitaria Incompleta | () |
| Secundaria Completa | () | Superior Universitaria Completa | () |
| Secundaria Incompleta | () | | |

Si realizaste estudios técnicos y/o universitarios, indicar carrera:

17. ¿Estudias actualmente?

Sí ()

No ()

Si estudias:

¿Qué estudias? _____

¿Dónde estudias? _____

¿En qué ciclo te encuentras (en promedio)? _____

18. ¿Trabajas actualmente?

Sí ()

No ()

Si trabajas, ¿de qué manera lo haces?

- | | | | |
|---------------|-----|----------|-----|
| Dependiente | () | Estable | () |
| Independiente | () | Temporal | () |

19. ¿Qué te gusta hacer en tus momentos libres? (puedes marcar más de una)

Ejercicio ()

Tejer ()

Leer ()

Otro () _____

Si marcaste la opción ejercicio:

¿Qué ejercicio? _____

¿Hace cuánto tiempo? _____

¿Con qué frecuencia (días) y por cuántas horas?

20. ¿Qué beneficio te brinda la realización de esta(s) actividad(es)?

21. ¿Pertenece a alguna religión?

Sí ()

No ()

Si perteneces a alguna:

¿Cuál? _____

¿Hace cuánto tiempo (años)? _____

¿La practicas?

Sí ()

No ()

22. ¿Actualmente sufres de alguna enfermedad o problema de salud?

Sí ()

No ()

Si sufres de alguna enfermedad o problema de salud:

¿Cuál? _____

¿Hace cuánto tiempo (años)? _____

Muchas Gracias

Anexo C

Cuestionario A

Para cada pregunta, por favor encierra en un círculo la opción que mejor describa <u>tu parecer</u>:	
TDes: Totalmente en Desacuerdo LAc: Ligeramente de Acuerdo	Des: Desacuerdo Ac: De Acuerdo
LDes: Ligeramente en Desacuerdo TAc: Totalmente de Acuerdo	
1. La mayoría de personas me ven como alguien afectuoso.	TDes Des LDes LAc Ac TAc
2. A veces cambio la forma en que actúo o pienso para parecerme más a los que me rodean.	TDes Des LDes LAc Ac TAc
3. En general, siento que estoy a cargo de mi vida.	TDes Des LDes LAc Ac TAc
4. No estoy interesado/a en actividades que vayan a expandir mis horizontes.	TDes Des LDes LAc Ac Tac
5. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	TDes Des LDes LAc Ac Tac
6. Cuando pienso en la historia de mi vida, me agrada cómo han resultado las cosas.	TDes Des LDes LAc Ac TAc
7. Mantener relaciones cercanas con otros ha sido algo difícil y frustrante para mí.	TDes Des LDes LAc Ac TAc
8. No tengo miedo de dar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	TDes Des LDes LAc Ac TAc
9. Las exigencias de la vida diaria con frecuencia me desalientan.	TDes Des LDes LAc Ac Tac
10. En general, siento que a medida que pasa el tiempo, continúo aprendiendo más sobre mi mismo.	TDes Des LDes LAc Ac TAc
11. Vivo la vida día a día y en realidad no pienso sobre el futuro.	TDes Des LDes LAc Ac TAc
12. En general, me siento confiado/a y optimista sobre mí mismo.	TDes Des LDes LAc Ac TAc
13. Con frecuencia me siento solo/a porque tengo pocos amigos cercanos con los que puedo compartir mis preocupaciones.	TDes Des LDes LAc Ac TAc
14. En mis decisiones no influyen lo que los demás están haciendo.	TDes Des LDes LAc Ac TAc
15. No encajo muy bien con la comunidad y las personas que me rodean.	TDes Des LDes LAc Ac TAc
16. Soy el tipo de persona que le gusta probar cosas nuevas.	TDes Des LDes LAc Ac TAc
17. Tiendo a centrarme en el presente, porque el futuro casi siempre me trae problemas.	TDes Des LDes LAc Ac TAc
18. Siento que la mayoría de personas que conozco han obtenido más cosas de la vida que yo.	TDes Des LDes LAc Ac TAc
19. Disfruto las conversaciones con los miembros de mi familia y mis amigos.	TDes Des LDes LAc Ac TAc
20. Me preocupa lo que los otros piensen de mí.	TDes Des LDes LAc Ac TAc
21. Soy bastante bueno/a en manejar las diversas responsabilidades de mi vida cotidiana.	TDes Des LDes LAc Ac TAc

Pasa a la siguiente página →

TDes: Totalmente en Desacuerdo LAc: Ligeramente de Acuerdo	Des: Desacuerdo Ac: De Acuerdo	LDes: Ligeramente en Desacuerdo TAc: Totalmente de Acuerdo
22. No quiero intentar nuevas maneras de hacer las cosas – mi vida está bien así.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
23. Tengo un sentido de dirección y propósito en mi vida.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
24. Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas sobre mí.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
25. Es importante para mí el escuchar los problemas de mis amigos cercanos.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
26. El sentirme contento conmigo mismo es más importante para mí que tener la aprobación de los demás.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
27. Con frecuencia me siento abrumado por mis responsabilidades.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
28. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen la manera como piensas sobre ti mismo y el mundo.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
29. Mis actividades diarias frecuentemente me parecen triviales y poco importantes.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
30. Me gustan la mayoría de aspectos de mi personalidad.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
31. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
32. Tiendo a dejarme influir por personas con opiniones sólidas.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
33. Si me sintiera infeliz con mi vida, tomaría los pasos necesarios para cambiarla.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
34. Cuando reflexiono, pienso que no he mejorado mucho como persona a lo largo de los años.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
35. No estoy seguro/a de lo que estoy tratando de conseguir en mi vida.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
36. He cometido algunos errores en el pasado, pero siento que finalmente todo ello ha contribuido al mejor resultado.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
37. Siento que recibo mucho de mis amistades.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
38. Las personas pocas veces me piden hacer cosas que no quiero hacer.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
39. Generalmente manejo bien mis finanzas y asuntos personales.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
40. Creo que la gente de cualquier edad puede continuar creciendo y desarrollándose.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
41. Antes yo me proponía una serie de metas, pero ahora eso me parece una pérdida de tiempo.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
42. Me siento desilusionado, de muchas maneras, por los logros de mi vida.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
43. Me parece que la mayoría de las personas tienen más amigos que yo.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
44. Es más importante para mí “encajar” en situaciones sociales, que el mantenerme solo/a en mis principios.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
45. Encuentro estresante el no poder estar al día con todas las cosas que tengo que hacer.	TDes Des LDes LAc Ac Tac	

Pasa a la siguiente página →

TDes: Totalmente en Desacuerdo LAc: Ligeramente de Acuerdo	Des: Desacuerdo Ac: De Acuerdo	LDes: Ligeramente en Desacuerdo TAc: Totalmente de Acuerdo
46. Con el tiempo, he ganado mucho de conocimiento sobre la vida, y eso me ha hecho más fuerte y capaz.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
47. Disfruto haciendo planes para el futuro y haciendo lo necesario para volverlos realidad.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
48. En gran parte, estoy orgulloso/a de quien soy y de la vida que llevo.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
49. Se me podría describir como una persona generosa, que está dispuesta a compartir su tiempo con otros.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
50. Tengo confianza en mis opiniones, incluso cuando éstas son contrarias al consenso general.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
51. Soy bueno/a distribuyendo mi tiempo de tal manera que pueda hacer todo lo que se necesita hacer.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
52. Siento que he desarrollado mucho como persona a lo largo del tiempo.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
53. Soy una persona activa en llevar a cabo los planes que he establecido para mí.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
54. Envidio a muchas personas por la vida que llevan.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
55. No he experimentado muchas relaciones cálidas y confiables con otros.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
56. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos controversiales.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
57. Mi vida diaria es ocupada, pero me siento satisfecho/a de mantenerme al día con mis cosas.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
58. No me agrada estar en situaciones nuevas que requieren cambiar mi forma usual de hacer las cosas.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
59. Algunas personas van por la vida improvisadamente, pero yo no soy una de ellas.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
60. La actitud que tengo sobre mí mismo no es tan buena como la que tienen los demás sobre sí mismos.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
61. Cuando de amistades se trata, con frecuencia siento como si estuviera excluido/a.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
62. Con frecuencia cambio mis decisiones si mi familia o amigos están en desacuerdo.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
63. Me frustró cuando trato de planear mis actividades diarias porque nunca cumplo con las cosas que me propuse hacer.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
64. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, cambio y crecimiento.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
65. A veces siento que he hecho todo lo que hay que hacer en la vida.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
66. Muchas veces despierto sintiéndome desalentado/a respecto a como he vivido mi vida.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
67. Sé que puedo confiar en mis amigos y que ellos saben que pueden confiar en mí.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
68. No soy del tipo de persona que se rinde ante las presiones sociales para actuar o pensar de cierta manera.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	

Pasa a la siguiente página →

TDes: Totalmente en Desacuerdo LAc: Ligeramente de Acuerdo	Des: Desacuerdo Ac: De Acuerdo	LDes: Ligeramente en Desacuerdo TAc: Totalmente de Acuerdo
69. Mis esfuerzos para encontrar los tipos de actividades y relaciones que necesito, han sido muy exitosos.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
70. Me gusta observar que mi manera de mirar las cosas ha cambiado y madurado a lo largo de los años.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
71. Mis objetivos en la vida han sido una fuente más de satisfacción que de frustración.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
72. El pasado ha tenido sus altas y bajas, pero en general, no me gustaría cambiarlo.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
73. Encuentro realmente difícil abrirme cuando hablo con otras personas.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
74. Me preocupa cómo otras personas evalúan las decisiones que he tomado en mi vida.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
75. Tengo dificultades en organizar mi vida de manera que me resulte satisfactoria.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
76. Hace tiempo que me he rendido de intentar hacer mejoras o cambios en mi vida	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
77. Encuentro satisfactorio pensar sobre lo que he logrado en mi vida.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
78. Cuando me comparo con mis amigos y conocidos, me siento bien acerca de quien soy.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
79. Mis amigos y yo nos comprendemos en nuestros problemas.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
80. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, y no por lo que otros valoran como importante.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
81. He sido capaz de construirme un espacio personal y un estilo de vida que van con mi forma de ser.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
82. El dicho: "No le puedes enseñar trucos nuevos a un perro viejo", es cierto.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
83. Haciendo un análisis final, no creo que mi vida aporte mucho.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	
84. Todas las personas tienen sus debilidades, pero parece que yo tengo más de lo que me corresponde.	TDes Des LDes LAc Ac TAc	

😊 ¡¡Llegaste a la última!! Muchas Gracias.

Anexo D

Cuestionario B

A continuación vas a encontrar algunas preguntas relacionadas a la práctica de danza contemporánea que realizas. Te pedimos ser lo más claro/a posible en tus respuestas y en caso de ser necesario especificar con letra clara en las líneas.

1. ¿Hace cuánto tiempo (años) realizas danza contemporánea? _____

2. ¿Con qué frecuencia a la semana (días) practicas danza contemporánea?

3. ¿Por cuántas horas realizas danza contemporánea cada día?

4. La danza contemporánea para ti es: (marca solo una respuesta con una X)

Un hobby ()

Una profesión que estás desarrollando ()

Otro _____

5. ¿Qué significa la danza contemporánea para ti?

6. ¿Cuál fue tu motivación inicial para empezar a practicar danza contemporánea?

7. ¿Qué te motiva a seguir practicando danza contemporánea?

8. ¿Consideras que el practicar danza contemporánea tiene efectos importantes para ti (por ejemplo a nivel físico-fisiológico, psicológico-espiritual)? ¿Cuáles y cómo así?

Si () (Por favor especifica en las _____ No ()

líneas)

Físico-fisiológico: _____

Psicológico-espiritual: _____

9. ¿Hay algo más que quieras contar acerca de ti mismo en relación a tu práctica de danza contemporánea?

10. ¿Realizas algún otro tipo de danza o disciplina?

Sí () No ()

¿Cuál? _____

¿Hace cuánto tiempo? _____

¿Con qué frecuencia a la semana (días) la practicas? _____

¿Por cuántas horas la practicas cada día? _____

Muchas Gracias

Anexo E

Tabla 20

Prueba de normalidad

	Shapiro-Wilk		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Bienestar psicológico	0,94	27	0,11
Relaciones positivas con otros	0,95	27	0,18
Autonomía	0,97	27	0,71
Dominio del ambiente	0,94	27	0,12
Crecimiento personal	0,88	27	0,00
Metas en la vida	0,93	27	0,07
Autoaceptación	0,90	27	0,01

