



PONTIFICIA  
**UNIVERSIDAD**  
**CATÓLICA**  
DEL PERÚ

## FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS

### **Bienestar Psicológico y Bienestar Social en estudiantes universitarios que realizan danzas Folklóricas**

Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología Clínica que presenta la Bachillera:

ADRIANA AYLEEN ZAPATA JARA

Asesora:

MÓNICA CASSARETTO

LIMA-PERÚ

2016





*“La expresión más auténtica de un pueblo está en sus danzas y su música. Los cuerpos nunca mienten”.*

**Agnes De Mille**

## Agradecimientos

En primer lugar, quiero dar gracias a Dios por la oportunidad de vivir y estar rodeada de una hermosa familia; además, de tener grandes y enriquecedoras experiencias tanto a nivel académico como a nivel personal. A través de ellas, he aprendido a valorar y amar más mi cultura peruana y la historia, y sentir que soy parte de ella.

De igual manera, mi agradecimiento es infinito hacia mis padres. Ambos me dieron la oportunidad de continuar estudios profesionales y nunca se opusieron a la decisión de estudiar esta hermosa carrera como es Psicología. Su energía y motivación me alientan a seguir formándome profesionalmente; para ellos, su felicidad no radica en ver cumplido sus sueños en mí, sino que luchan por ver que nuestros sueños se hagan realidad.

Gracias a mis hermanos Diana y Fernando a quienes les debo la paciencia, la tolerancia y las miles de horas que no pude compartir con ellos; por el apoyo y el aliento a no rendirme. Mi Nachi que sin su pujanza y su fuerza no entendería el valor del esfuerzo y humildad.

A mi asesora Mónica Cassaretto quien confió en mí para realizar esta tesis a pesar de ser un tema poco investigado. Cada asesoría, cada mensaje por correo electrónico y su apoyo constante y paciente me ayudaron a hacer posible esta investigación y a cumplir este sueño: que mi pasión por las danzas folklóricas se enlace con mi carrera profesional.

A Manuel por asesorarme con la parte de estadística y por responder mis mensajes aún cuando tenía otros trabajos. A mis amigos de Idiomas Católica, de Psicología y de Estudios Generales letras. Con todos ellos, guardo miles de recuerdos que forman parte de mi esencia como ser humano y profesional. Y a la UCV por darme la oportunidad de poder aplicar realizar parte de mi aplicación de tesis; sin ellos, esta investigación sería diferente.

Y, finalmente, agradecer al arte peruano y en especial a las danzas folklóricas. Danzo desde que tengo uso de razón; desde las presentaciones de inicial, primaria y secundaria hasta miembro del elenco de danzas en mi colegio de secundaria. Lo que siento por las danzas es indescriptible y de sólo pensar en ello, soy feliz. Cuando danzo, es cuando vivo y respiro, y el amor hacia mi patria crece mucho más.

## Resumen

El objetivo de la presente investigación fue comparar el bienestar psicológico (BP) y el bienestar social (BS), global y por dimensiones, de un grupo de estudiantes universitarios que practican danzas folklóricas con otro grupo de características similares que no lo practique. Participaron 117 estudiantes universitarios de dos universidades privadas de Lima Metropolitana, con edades entre 17 y 28 años ( $M = 20.92$ ,  $DE = 2.54$ ); 58 estudiantes practicaban danzas folklóricas (DF) y 59, no lo practicaban. Para la medición, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico versión de 84 ítems, adaptada por Cubas (2003) y la Escala de Bienestar Social de 33 ítems, adaptada por Blanco y Díaz (2006). Los resultados muestran que los estudiantes que practican DF manifiestan mayor BP y BS que aquellos que no lo practican, a nivel global y de sus dimensiones. De ello, se infiere que es posible que ambos tipos de bienestar sean percibidos de forma diferente en quienes practican DF. Específicamente, estudiantes que sólo practican DF reportaron mayor BP y BS a nivel global y en las dimensiones *Relaciones positivas con otros* de BP e *Integración social* de BS frente aquellos que son sedentarios, y mayor BS global frente aquellos que practican algún tipo de actividad física (relajación, deporte, actividad cardiovascular y baile). Finalmente, no se reportaron diferencias de BP y BS entre los participantes según el sexo, edad, universidad de procedencia y tipo de carrera, ni con las variables propias de la práctica de danzas folklóricas, horas y días de ensayo por semana.

Palabras claves: bienestar psicológico, bienestar social, danzas folklóricas, estudiantes universitarios.

## Abstract

The aim of the research was to compare psychological well-being and social welfare, overall and by dimensions, among students that practiced folk dance and students who did not practice. In general, 117 college students from two private universities in Lima-Perú, between 17 to 28 years old ( $M = 20.92$ ,  $DE = 2.54$ ) participated; 58 students practiced folk dance and 59, did not practice. We use Psychological Well-being Scale (PWS), the version of 84 items, adapted to similar Peruvian context by Cubas (2003), and Social Well-being Scale (SWS), the version of 33 items adapted to similar European context by Blanco and Díaz (2006). Results showed students who practice folk dance show greater BP and BS than students who do not practice, overall and by dimensions. From this, it is inferred that both types of welfare are perceived differently in DF dancers. Specifically, students who only practice folk dance report greater BP and BS than sedentary students, overall and by the dimensions: *positive relations with others* (BP) and *social integration* (BS); and also greater global BS against students who practice some physical activity (relaxation, sport, cardiovascular activity and dance). Finally, no difference in BP and BS was found among students by sex, age, university and career; even with characteristics of folk dance like time in hours and days of practice per week.

Keywords: psychological well-being, social well-being, folk dance, university and students.

## TABLA DE CONTENIDOS

### Introducción

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Bienestar                  | 1  |
| Bienestar psicológico      | 2  |
| Bienestar Social           | 2  |
| Danzas                     | 6  |
| Danzas folklóricas         | 7  |
| Planteamiento del problema | 11 |

### Método

|               |    |
|---------------|----|
| Participantes | 13 |
| Medición      | 14 |
| Procedimiento | 17 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| <b>Resultados</b> | 19 |
|-------------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| <b>Discusión</b> | 25 |
|------------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| <b>Referencias</b> | 33 |
|--------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| <b>Apéndice</b> | 49 |
|-----------------|----|



La danza es una actividad física y artística a nivel mundial que se asocia con el desarrollo del ser humano, ya que a través de ella el danzante puede expresar, transmitir y enriquecerse de conocimiento y cultura (Buckland, 1999; Frazer, 1981; Kaepler, 2000). En el Perú, las danzas folklóricas son un tipo de danza importante a nivel cultural y social porque representan el saber y la tradición nacional y local (Buckland, 1999; Iriarte, 2007, Nieminen, 1998, Vásquez, 2007). No obstante, además de su valor histórico, poco se conoce sobre la práctica de este tipo de danza en el estado de bienestar de quienes lo practican.

El estado de bienestar es central en el estudio de la salud, debido a que éste depende de aspectos positivos como son la resiliencia, los recursos y las habilidades del ser humano, en oposición al enfoque tradicional biomédico de la salud que es vista más como ausencia de enfermedad (Carr, 2004; Ryan y Deci, 2001; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2002). Asimismo, el bienestar juega un rol de protección importante contra la enfermedad, la discapacidad y la mortalidad temprana a partir de la promoción de la buena salud (Ryff, 2013b). En este sentido, la Psicología Positiva propone y trabaja en el estudio de las fortalezas y capacidades del hombre que pueden lograrse a través de un estado óptimo de funcionamiento, los cuales le permiten crecer y fortalecerse para así obtener una vida de florecimiento (Carr, 2004; OMS, 2001; Seligman, 2002 y 2014; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Del mismo modo, el bienestar se vincula con la felicidad, la satisfacción y la realización personal (Cloninger, 2004; Csikszentmihalyi, 2012; Diener, 1984; Seligman, 2002). Además, con las emociones y relaciones positivas, el compromiso y los logros. (Ryan & Deci, 2000; Seligman, 2014; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Por ello, de acuerdo con lo mencionado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), define el bienestar como el estado en el cual “el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2001). En otras palabras, el bienestar implica el desarrollo tanto individual como social, el sentido de pertenencia y la confianza: ser felices y trascender (Carr, 2004; Cloninger, 2004; Deci & Ryan, 2006; Ryff & Keyes, 1995; Seligman, 2002).



Estudios en Psicología Positiva postula tres posibles enfoques de bienestar, los cuales son: (1) el bienestar subjetivo, (2) el bienestar psicológico y (3) el bienestar social (Carr, 2004). Estos enfoques del bienestar están relacionados (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) e incluso existen intentos por integralos (Diener et al, 2010); no obstante, para el presente estudio, se hará mención sólo a los dos últimos tipos.

En relación al bienestar psicológico (BP), este se define como el óptimo funcionamiento individual a partir de la realización del verdadero potencial humano, y la ejecución de actividades con un objetivo coherente e intrínseco. El propósito es la superación, el logro personal y el sentido a la vida a través de la percepción integral de sí mismo (Deci & Ryan, 2006; Diener & Suh, 2000; Keyes, et al. 2002; Ryff, 1989; Ryff, 2013 a/b; Ryff & Keyes, 1995). En base a ello, Carol Ryff delimita el concepto en seis dimensiones: auto-aceptación es la evaluación positiva de sí mismo y su pasado, a partir de sus capacidades y limitaciones; autonomía es la visión propia de vivir de acuerdo a sus convicciones personales. Crecimiento personal es hacer uso del talento y el potencial personal; dominio del ambiente es la capacidad de crear entornos favorables para el disfrute personal. Propósito en la vida son las metas y objetivos, la sensación de direccionalidad; y, relaciones positivas con otros es la calidez y la confianza en las relaciones interpersonales (Ryff, 1989; Ryff, 2013 a/b; Ryff & Keyes, 1995).

No obstante, el bienestar no sólo refiere a un estado óptimo de funcionalidad a nivel personal sino que también tiene que ver con el desenvolvimiento del individuo tomando en cuenta el entorno social, puesto que ambos niveles intervienen en la sensación de prosperidad y crecimiento psicológico individual (Deci & Ryan, 2001; Keyes, 1998, Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). En congruencia a esto, la propuesta realizada por Keyes (1998) da énfasis a aspectos como la interacción social e intersubjetividad (Rogoff, 2003), pensándose –en este sentido- en una nueva área del bienestar, denominado bienestar social.

El bienestar social (BS) alude a la valoración que realiza la persona sobre las circunstancias en las que vive y su funcionamiento dentro del entorno social (Keyes, 1998; Keyes & Shapiro, 2004); es decir, es el auto-reporte de la calidad de sus relaciones con otros, con su entorno cercano en el barrio, la vecindad; y su comunidad (Keyes, 1998). Esto se da porque todo individuo está establecido bajo estructuras sociales en los cuales se potencializan y crecen (Keyes, 1998; Keyes & Shapiro, 2004; Blanco & Díaz, 2005). A partir de ello, Keyes (1998)



delimita el concepto a cinco dimensiones: integración social refiere a la evaluación cualitativa de las relaciones sociales; aceptación social, el sentido de pertenencia hacia un grupo y comunidad, donde se enfatiza la confianza, la aceptación y las actitudes positivas hacia otros. Contribución social, el sentido de utilidad como miembro vital de su sociedad; actualización social, la percepción del potencial y el dinamismo del entorno social, a fin de obtener metas y objetivos beneficiosos para uno mismo. Por último, coherencia social es la capacidad de entender la dinámica y funcionamiento de su sociedad (Blanco & Díaz, 2005; Keyes, 1998; Keyes & Shapiro, 2004).

A partir de cada enfoque del bienestar, se infiere que estas propuestas se complementan, ya que ambos enfoques comparten al ser humano como elemento de estudio pero desde aspectos diferentes. De este modo, mientras el BP tiene como foco principal la realización de su potencial y el valor intrínseco de éste; el segundo (BS), se centra en la dinámica de su desenvolvimiento y el aporte, dentro de su comunidad (Keyes, 1998; Keyes, et al. 2002). En suma, ambas perspectivas contribuyen a la optimización del ser humano, a la búsqueda de nuevas metas y al crecimiento personal (Ryan & Deci, 2001).

Investigaciones realizadas del BP con factores socio-demográficos indican que la edad está vinculada con el bienestar psicológico (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008; Springer, Pudrovská & Hauser, 2010). Al respecto, cuando la persona posee una mayor edad, su nivel de bienestar psicológico es mayor (Clarke, Marshall, Ryff & Rosental, 2000; Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008). Dicho aumento es mayor en algunas dimensiones como son *dominio del ambiente* y *autonomía*, en contraste con las dimensiones de *crecimiento personal* y *propósito en la vida*, cuyos niveles disminuyen con el paso de los años (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff, Keyes & Hughes, 2003; Ryff, Kwan & Singer, 2001, Ryff, Magee, Kling & Wing, 1999; Ryff & Singer, 2006; Springer et. al 2010).

Cabe señalar que el rango de edad de los participantes de estos estudios osciló entre los 24 a 74 años. No obstante, un estudio realizado con estudiantes universitarios encontró un nivel alto de bienestar psicológico a nivel global y a nivel de sus dimensiones, esto a partir de criterios de interpretación propuesto por Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y Van Dierendock (2006) (Zubieta & Delfino, 2010).

En cuanto al sexo, estudios realizados con rangos de edad entre los 18 a 65 años, indican que las mujeres presentan mayor bienestar psicológico (Marmot, Fuher, Ettner, Marks, Bumpass & Ryff, 1998; Roothman, Kirsten & Wssing, 2003; Ryff, et. al, 1999; Ryff & Singer, 2006; Zubieta & Delfino, 2010) sobre todo en las dimensiones de *relaciones positivas con otros* y *crecimiento personal* (Ryff, 1995a; Ryff, 1989; Ryff, Lee & Na, 1993). Asimismo, estudios con población universitaria no reportaron diferencias significativas en las dimensiones del BP (Bhullar, Hine & Phillips, 2013; Lapa, 2015; Pérez, 2012); con excepción a las dimensiones de *autonomía* y *auto-aceptación* cuyo nivel es mayor en varones (Bhullar, Hine & Phillips, 2013; Lapa, 2015; Pérez, 2012), y en las dimensiones de *relaciones positivas con otros* y *propósito en la vida*, cuyos niveles son mayores en mujeres (Bhullar, Hine & Phillips, 2013; Pérez, 2012; Zubieta & Delfino, 2010).

En relación al bienestar social, algunos estudios indican que características como la edad y el sexo se vinculan con este (Keyes, 1998; Keyes & Shapiro, 2004; Shapiro & Keyes, 2008). Al respecto, estos estudios encontraron que las personas que poseen menor edad, tienen mayor nivel de bienestar social (Keyes, 1998; Keyes & Shapiro, 2004). De igual manera, otro estudio reportó que los varones obtuvieron mayor nivel de BS, esto es a nivel global; y a nivel de su dimensión *coherencia social* (Keyes & Shapiro, 2004). Por otro lado, estudios reportaron mayor nivel global de BS en las mujeres; a nivel de sus dimensiones *coherencia social* e *integración social* (Keyes, 1998; Shapiro & Keyes, 2008).

Cabe incidir que los estudios ya mencionados corresponden a participantes con rangos de edad entre los 24 a 74 años de edad. En contraste, un estudio realizado con estudiantes universitarios encontró mayor nivel de bienestar social en las mujeres, específicamente en las dimensiones de *integración social*, *contribución social* y *actualización social* (Zubieta & Delfino, 2010).

Algunos estudios indican la relación entre el BP y el BS (Arellano, 2011; Balbuena, 2013; Zubieta & Delfino, 2010). Con relación a esta, una investigación realizada por Zubieta y Delfino (2010) con 124 estudiantes universitarios argentinos reportaron la relación significativa entre ambos tipos de bienestar a nivel de sus dimensiones. De acuerdo a sus resultados, encontraron fuerte relación entre la dimensión *auto-aceptación* de BP con las dimensiones *integración social* y *contribución social* de BS; así también, estas dos últimas dimensiones con la dimensión

*dominio del entorno* y con la dimensión *propósito en la vida* (BP); por último, entre la dimensión *crecimiento persona* de BP con la dimensión *contribución social* de BS. De igual manera, se encontró relación de intensidad media entre la dimensión *relaciones positivas con otros* de BP con la dimensión *actualización social* de BS, y entre la dimensión *autonomía* de BP con la dimensión *coherencia social* de BS.

En el Perú, dos investigaciones realizadas con participantes de comunidades rurales del norte del país y con rango de edades entre los 17 a 70 años reportaron relación significativa entre BP y BS (Arellano, 2011; Balbuena, 2013). Por un lado, el estudio hecho por Arellano (2011) con 80 personas de un centro poblado menor de Catalina en La libertad reportó relación significativa y de intensidad fuerte a nivel global entre el BP y el BS. Asimismo, una relación significativa y de intensidad mediana entre el BP global con las dimensiones del BS *integración social*, *actualización social* y *coherencia social*; y una relación significativa y fuerte con la dimensión *contribución social*. En relación con el BS global, encontró relación significativa y de intensidad mediana con las dimensiones del BP *propósito en la vida*, *crecimiento personal* y *dominio del entorno*, y una relación significativa y fuerte con la dimensión *relaciones positivas con los demás*.

Por otro lado, la investigación realizada por Balbuena (2013) con 82 personas de una comunidad rural ubicada en el Valle de Jequetepeque, La Libertad, encontró relación significativa y de intensidad mediana entre el BP y el BS a nivel global, como a nivel de sus respectivas dimensiones. En detalle, encontró relación significativa entre el BP global con las dimensiones *integración social*, *contribución social* y *coherencia social* del BS; de igual manera, se reportó la relación significativa entre el BS global con las dimensiones *auto-aceptación*, *dominio del entorno* y *propósito en la vida* del BP.

Frente a estos estudios encontrados, resulta oportuno contribuir y reforzar los resultados ya reportados con nuevas investigaciones. Particularmente, parece conveniente que puedan desarrollarse investigaciones sobre el bienestar psicológico y el bienestar social en el campo de las actividades culturales de nuestro país tales como las danzas folklóricas para analizar la práctica de este tipo de actividad desde el enfoque psicológico.

Ahora bien, existen estudios que relacionan ciertas prácticas o actividades físicas como el ejercicio o el yoga con el bienestar psicológico (Biddle, Fox & Boutcher, 2000; Bigorra, & Medel, 2005; Chávez, 2008; Connolly, Quin & Redding, 2011; Jiménez, Martínez, Miró & Sánchez, 2008; Reigal, Videra, Parra & Juárez, 2012; Stubbe, Moor, Boomsma & Geus, 2007). En relación a actividades vinculadas al baile o la danza, son pocos los estudios y con variables a fines al BP (Behera y Rangalah, 2014a/b; Connolly, Quin & Redding, 2011; Meza, 2010).

De igual manera, no existen investigaciones que relacionen el BS con actividades vinculadas al ejercicio físico y al baile. Sin embargo, algunos estudios enfatizan la importancia de la práctica de danza en tanto promueve espacios de vínculo social, socialización, identificación e interacción social; además de ser un recurso social y cultural con legado histórico (Arts Council England, 2006; Franklin, 2013; Mendoza, 2004; Markessinis, 1995; Nieminen, 1998; Malkogeorgos, Zaggelidou, Manolopoulos & Zaggelidis, 2012; Stickley, Paul, Crosbie, Watson & Souter, 2015).

Estudios indican que actividades físicas como el ejercicio, el yoga y la danza son actividades que ofrecen beneficios tanto a nivel físico como psicológico (Flint & Lammy, 2006; Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashley & Gillis, 2009; Malkogeorgos, Zaggelidou, Manolopoulos & Zaggelidis, 2012; Reigal, Videra, Parra & Juárez, 2012). Aunque la danza -sobre todo las danzas folklóricas- ofrece un recurso extra para aquellas personas que lo practican: el acercamiento y el conocimiento de las tradiciones culturales y costumbres de un pueblo o nación y, por consiguiente, su desarrollo e inclusión social (Balzelkov & Ignatova, 2012; Mendoza, 2004).

En general, la danza es un medio artístico que utiliza el movimiento corporal, usualmente con música, como recurso de expresión de las emociones, sentimientos y pensamientos; que posibilita la interacción social y la comunicación con el entorno natural (Cohen & Matheson, 1992; Frazer, 1981; Kaepler, 2000, Sonali, 2012; Vásquez, 2007). Asimismo, es una actividad que permite el desarrollo de la audición y del ritmo; en este sentido, la musicalidad (Jocic, 1999). A través de la danza, se expresan símbolos culturales y sociales (Cohen & Matheson, 1992; Markessinis, 1995; Nieminen, 1998), y es un medio de comunicación de la sociedad en respuesta a los eventos políticos, sociales y religiosos al que suele ser alusión (Hanna, 1987; Kassing, 2007).

Existen varios tipos de danzas tales como la danza contemporánea y clásica, salsa, flamenco, bailes de salón y danzas folklóricas, por mencionar algunos (Connolly, Quin & Redding, 2011; Domene, Moir, Pummell & Easton, 2016; Eyigor, Karapolat, Durmaz, Ibisoglu & Cakir, 2009; Fonseca, Thrum, Vecchi & Gama, 2014; Jeon, Bark, Lee, Im, Jeong & Choe, 2005; Sonali, 2012). Un tipo de danzas que es representativo a la cultura peruana son las danzas folklóricas.

Al respecto, las danzas folklóricas son una forma de danza que ha sobrevivido como tradición cultural nacional o local, que representa una comunidad y expresa el saber y la cultura popular (Buckland, 1999; Iriarte, 2007, Nieminen, 1998). Es también un fenómeno multifacético que envuelve, además de lo que se ve y se escucha, un contenido invisible profundo e intransferible que se ubica entre el sistema de conocimientos/cultura que lo crea y el contexto social-político: los valores (Kaepler, 2000).

Las temáticas giran en torno a varios aspectos tales como rituales religiosos/espirituales (adoración, liberación, protección y curación), sociales (vínculo esperados entre los diferentes sexos, interrelación) y de la salud (aspecto físico) (Gutems, 2014; Iriarte, 2007; Markessinis, 1995; Sonali, 2012) y conecta aspectos ideológicos, sucesos históricos, y la cosmovisión de los pueblos en base a los cuales ésta se expresa (Aramburú, 1989; Iriarte, 2007). Su perdurabilidad en el tiempo se debe al contenido histórico/espiritual (Sonali, 2012), a su reelaboración y adecuación al contexto actual y a los grupos folklóricos, a través de sus danzantes como exponentes (Aramburu, 1989, Marina, 2013; Nieminen, 1998).

Las danzas folklóricas también influyen en la construcción de la identidad (Aramburú, 1989; Carr, 2004; Nieminen, 1998; Vásquez, 2007). Entendiéndose por identidad como el concepto que tiene la persona sobre sí misma; es decir, una auto-definición integrada y coherente que se da durante toda la vida (Erikson, 1980). En esta formación de la identidad confluyen procesos cognitivos, afectivos y sociales que serán guía para la identificación hacia cierto grupo social (Vignoles, Regalia, Manzi, Golledge, & Scabini, 2006). En tal sentido, se infiere que aspectos vinculados a la construcción de la identidad y también del bienestar de las personas podrían verse afectados por la práctica de las danzas tradicionales.



Actualmente, no se han registrado estudios que relacionen la práctica de danza folklórica con el bienestar psicológico y/o el bienestar social. No obstante, algunas investigaciones indican la relación entre esta práctica de danza con variables afines al BP, tales como: Satisfacción con la vida, Madurez emocional, Autoestima y Calidad de vida. En la misma línea, estos reportaron la relación entre algunas variables socio-demográficas (edad y sexo) con otras propias de la danza (años de práctica, espacio urbano o rural) (Behera & Rangalah, 2014 a/b). Incluso, un estudio sugiere que la pasión del danzante puede repercutir en aspectos afines al BP (Padham & Aujla, 2014).

Por un lado, las investigaciones realizadas por Behera y Rangalah (2014) con 240 y 200 bailarines, entre la danza folklórica ceremonial Odissi (danza clásica de la India) y otras danzas folklóricas afines respectivamente, encontraron un mayor nivel de *Satisfacción con la vida* en varones; asimismo, esta satisfacción con la vida se relacionaba significativamente con la *madurez emocional* a nivel global y en la mayoría de sus dimensiones. También encontraron que la satisfacción con la vida fue mayor en danzarines de la danza Odissi y, a parte, en aquellos que pertenecían a la zona rural (Behera & Rangalah, 2014a/b). Finalmente, reportaron que esta satisfacción con la vida se relacionaba significativamente con otras variables como son la *autoestima*, edad y años de práctica.

Por otro lado, el estudio realizado por Padham y Aujla (2014) con 92 bailarines profesionales, entre ballet clásico, contemporáneo y moderno, reporta que la pasión armoniosa (identificación hacia algo y el auto-control interior) predice de forma positiva la autoestima, mientras que la pasión obsesiva (control obsesivo por algo) predice la auto-evaluación y la necesidad de perfección. Así también, reportaron la relación entre el bienestar psicológico (satisfacción personal) y la pasión armoniosa, el cual lo explican en tanto el bailarín se identifica con la danza y lo hace parte de sí mismo (Padham & Aujla, 2014; Vallerand, 2012).

En el Perú, el estudio realizado por Meza (2010) con 33 bailarines de danza contemporánea encontró niveles altos de bienestar psicológico, sobre todo en la dimensión de *crecimiento personal*, y medio en *dominio del ambiente*; esto a partir de los parámetros interpretativos propuesto por Cubas (2003). Asimismo, reportó mayor bienestar psicológico en las mujeres a nivel global, y a nivel de sus dimensiones en la dimensión *propósito en la vida*. Además, encontró que mayor es el BP mientras mayor edad tiene, sobre todo en las dimensiones *dominio*

*del ambiente y autonomía.* Para concluir, la autora menciona que otras variables relacionadas con la práctica de danza (frecuencia y años) se relacionaron con los niveles de BP a nivel global y a nivel de sus dimensiones.

Así como estudios mencionan que la actividad física y el baile promueven aspectos relacionados a la salud física y también aspectos vinculados la satisfacción, el bienestar y variables afines a esta (Behera & Rangalah, 2014a/b; Connolly, Quin & Redding, 2011; Flint & Lammy, 2006; Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashley & Gillis, 2009; Meza, 2010). Es posible presumir que aquellas personas que practican danzas folklóricas podrían obtener beneficios similares a estas, sobre todo a nivel de bienestar.

Entre otros aportes, las danzas folklóricas pueden ofrecer beneficios vinculados con la forma de acceso. Al respecto, la práctica no requiere de altos costos ni de previa formación académica y/o profesional de parte de los danzantes no profesionales (Aramburú, 1989; Benza, 2009; Prieto, Naranjo & García, 2005; Wengrower & Chaiklin, 2008). Del mismo modo, existen variedad de grupos y asociaciones folklóricas en el Perú y en el extranjero (Benza, 2009), así como profesores con conocimientos en danzas folklóricas que trabajan de manera independiente o en centros educativos básicos y superiores.

Por ejemplo, Lima Metropolitana cuenta con un gran número de asociaciones folklóricas entre los que se encuentra la Asociación Cultural “Brisas del Titicaca”, el Taller de Danza Folklórica “Todas las Sangres” o la Red de Instituciones Folklóricas de Villa El Salvador, por mencionar algunos de ellos. Estas agrupaciones/asociaciones están a disposición del público como espacios de recreación fuera del ámbito académico-laboral; cuyo objetivo es la promoción cultural y social a través de la divulgación y la práctica de danzas folklóricas (Asociación Cultural “Brisas del Titicaca”, 2014; Ministerio de Cultura; Taller de Danza Folklórica “Todas las Sangres”).

Otro, es que este tipo de danzas pueden formar parte como actividades no académicas/integradoras en las universidades, a través de concursos y presentaciones organizadas por éstas con el fin de fomentar el arte folklórico entre sus bailarines y espectadores. Entre ellos está el Centro de Música y Danza de la Pontificia Universidad Católica del Perú (CEMDUC), elenco compuesto por músicos y bailarines de la misma casa de estudios que



fomenta el arte cultural y el desarrollo personal a través de sus actividades internas y externas a la universidad. Igualmente, está la Oficina de Servicios Universitarios de la Universidad César Vallejo, que a través del área Actividades Integradoras, promueve a las danzas folklóricas como actividad complementaria a la parte académica. El Elenco de Danza de la Universidad Ricardo Palma o el Elenco de Danzas Interfacultades de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, quienes promueven a partir de talleres artísticos o elencos la práctica de dicho arte, y así cada vez más universidades están integrando elencos y grupos de características similares (Servicios Deportivos PUCP, 2015; Grupo CEMDUC; Servicios Universitarios UCV; Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2015; Universidad Ricardo Palma).

Finalmente, tal como lo señala Behera y Rangalah (2014b) es probable que la práctica de danza folklórica posibilite y potencialice el desarrollo de aspectos tales como: la intuición, el razonamiento y la imaginación; del mismo modo, que fortalezca la salud, la autoestima, la autoconfianza y la auto-imagen. Incluso, esta práctica podría promover el desarrollo y el fortalecimiento de las habilidades sociales, esto a partir del trabajo en equipo y las presentaciones en público, y del aspecto cognitivo-conductuales a partir del control de los movimientos del cuerpo.

A partir de los beneficios propios del baile encontrados (Aramburú, 1989; Behera & Rangalah, 2014b; Prieto, Naranjo & García, 2005; Wengrower & Chaiklin, 2008) y otros beneficios vinculados con su forma de acceso; resulta oportuno realizar un estudio sobre la práctica de danzas folklóricas desde el enfoque de la Psicología de la Salud. El interés está en conocer la afinidad del bienestar psicológico y del bienestar social en relación con la práctica de las danzas folklóricas, además de su posible efecto en la vida del ser humano.

Asimismo, abordar tanto el bienestar psicológico como el bienestar social en practicantes de danzas folklóricas incide en la revaloración de aspectos propios de la persona, tales como la realización personal y el sentido de pertenencia a la cultura. Ambos procesos podrían verse afectados por la tendencia al consumo mercantil y a la satisfacción de necesidades materiales de la sociedad actual, la que se realiza a costa de sus propios recursos y valores (Baudrillard, 2009; Restrepo, 2004; Robledo & López, 2007). En este sentido, conocer la relación entre bienestar y sus dimensiones con la práctica de una danza folklórica es relevante ya que nos brindaría información sobre otros recursos importantes para el bienestar y la salud en población joven.

En este sentido, el objetivo del presente estudio será comparar tanto el bienestar psicológico como el bienestar social de un grupo de estudiantes universitarios que practican danzas folklóricas con otro grupo de características similares que no lo practique. Como objetivos específicos, se realizará una comparación en cada tipo de bienestar con las variables socio-demográficas como son la edad y el sexo; además de variables propios de la práctica de danzas folklóricas como son el tiempo (días a la semana) y la frecuencia (horas por semana). Finalmente, se realizará una correlación entre el BP y el BS tanto a nivel de escala global como a nivel de sus respectivas dimensiones. Se espera que quienes practican danzas folklóricas muestren diferencias tanto en el bienestar psicológico como social en comparación con aquellos que no lo practican; del mismo modo, que dicha diferencia fuese mayor en el bienestar social que el psicológico dado la naturaleza cultural y social que compone a las danzas folklóricas.

Para llegar a los objetivos propuestos se evaluará en un único momento y de manera voluntaria e individual a estudiantes universitarios jóvenes entre las edades de 17 a 30 años, a quienes se accederá a través de sus instituciones superiores correspondiente. A partir de dichos grupos, se podrá comparar tanto el bienestar psicológico como el bienestar social con los factores socio-demográficos edad y sexo, y características asociadas a la práctica de danza.



## Método

### Participantes

El presente estudio estuvo conformado por 117 estudiantes universitarios; 64 mujeres y 53 varones, entre las edades de 17 a 28 años de edad ( $M = 20.92$ ,  $DE = 2.54$ ) y pertenecientes a dos universidades privadas de Lima Metropolitana (57 y 60 estudiantes). Participaron 64 (54.7%) estudiantes mujeres y 53 (45.3%) varones; la distribución de edad, sexo y práctica de danza fue similar entre universidades.

Los participantes fueron elegidos en función a la pertenencia a dos grupos, uno de estudiantes que practican regularmente danzas folklóricas y otro grupo que no las practica, sus datos fueron recogidos en una ficha de datos específicos para cada grupo (Apéndice C). En cuanto al primer grupo, 58 estudiantes universitarios practican danzas folklóricas, 32 mujeres (55.2 %) y 26 varones (44.8 %), con un rango de edad entre los 17 a 28 años ( $M = 21.33$ ,  $DE = 2.92$ ) y correspondientes a carreras de letras y ciencias, 44 letras (75.9%) y 14 ciencias (24.1%). Para este grupo, el número de días de ensayo oscilaron entre 1 a 5 días por semana ( $M = 2.41$ ,  $DE = 1.14$ ); y las horas, entre 3 a 19 horas semanales ( $M = 8.95$ ,  $DE = 4.15$ ). Además de la práctica de este tipo de danzas, se encontró que los estudiantes realizaban otro tipo de actividad física tales como la relajación (17.2 %), actividad cardiovascular (44.8 %), deporte (43.1 %) y baile (41.1%) (Apéndice A).

Sobre el segundo grupo, 59 estudiantes universitarios no practican danzas folklóricas, 32 mujeres (54.2 %) y 27 varones (45.8 %), y muestran un rango de edad entre los 17 a 25 años de edad ( $M = 20.53$ ,  $DE = 2.05$ ); 29 estudiantes pertenecen a carreras de letras (49.2%) y 30, a ciencias (50.8%). En cuanto a la práctica de otras actividades físicas, también se encontró que algunos estudiantes practicaban actividades tales como relajación (11.9 %), actividad cardiovascular (25.4 %), deporte (42.4 %) y baile (20.3%) (Apéndice A).

De acuerdo a los estándares éticos, el estudio hizo entrega de un consentimiento informado con las siguientes indicaciones: participación voluntaria, anonimato del participante y confidencialidad de los datos recogidos (Apéndice B).

## Medición

Para la medición del bienestar psicológico se utilizó la **Escala de Bienestar Psicológico (EBP)** construido por Carol Ryff (1989). El propósito del estudio fue realizar una prueba que mida el bienestar psicológico y encaje con la estructura teórica propuesta por la autora (Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995).

El instrumento está compuesto por 84 ítems, entre oraciones positivas y negativas, divididas en 14 ítems por cada dimensión a evaluar. En relación a las respuestas, estas son del tipo Likert enumeradas del 1 al 6, donde 1 es *Totalmente en desacuerdo* y el 6 es *Totalmente de acuerdo*. El constructo se compone por seis dimensiones: auto-percepción, autonomía, crecimiento personal, dominio del ambiente, propósitos en la vida y relaciones positivas con otros (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

En relación al instrumento, un primer análisis se realizó con 20 ítems por dimensión. El instrumento se aplicó a 321 participantes pertenecientes al estado de Wisconsin, contactados por medio de las comunidades y organizaciones civiles del mencionado estado, entre las edades de 25 años en adelante. Mostró consistencia interna con valores alfa de Cronbach superiores a .85 a nivel de sus dimensiones (Ryff, 1989). Posteriormente, se realizaron otras versiones cortas de la prueba, de 14 y 3 ítems por dimensión, con resultados exitosos. La presente investigación utilizará la versión de 84 ítems totales (14 por dimensión) con valores de confiabilidad alfa de Cronbach entre .82 a .90 (Ryff, 1989; Lee, Essex & Schmutte, 1994; Ryff & Keyes, 1995).

En cuanto a la validez del instrumento, éste correlaciona de manera positiva y significativa con medidas de funcionamiento psicológico positivo tales como Satisfacción con la vida, Autoestima, Locus de Control Interno y Desarrollo Moral; con coeficientes entre .25 a .70. Del mismo modo, mostró correlación negativa con medidas de funcionamiento psicológico negativo tales como Depresión, Locus de control externo; con coeficiente que oscilaron entre -.30 a -.60 (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008).

El instrumento ha sido adaptado en diversas poblaciones, estos estudios reportan que el modelo de seis dimensiones es el que mejor encaja al constructo y al instrumento (Cheng & Chang, 2005; Clarke, Marshall, Ryff, & Wheaton, 2001, Ryff & keyes, 1995; Sirigatti, Penzo,

Iani, Mazzeschi, Hatalskaja, Giannetti & Stefanile, 2012; Telef, 2013; Tomas, Meléndez, Oliver, Navarro & Zaragoza, 2010).

Se utilizará el instrumento adaptado y validado por Cubas (2003) con un grupo de 262 estudiantes que cursaban el quinto semestre o niveles superiores de su carrera de una universidad privada de Lima Metropolitana, con edades entre los 18 y 31 años. El análisis factorial de componentes principales indicó la presencia de un factor que agrupa las 6 sub-escalas y explica el 64.1 % de la varianza; además, la correlación ítem-test corregida muestra valores superiores a .50 que indican que los ítems presentan buena capacidad discriminativa. Finalmente, mostró consistencia interna con un índice alfa de Cronbach de .89 a nivel de escala global, e igualmente a nivel de dimensiones con valores superiores a .77 (Citado en Chávez, 2008).

Asimismo, el instrumento sido utilizado en diversas investigaciones nacionales los cuales muestran niveles de confiabilidad mayor a .90 a nivel de escala global, así también valores mayores de .70 a nivel de sus dimensiones (Becerra & Otero, 2013; Chávez, 2008; Gastañaduy, 2013; Meza, 2010; Pardo, 2010).

Para la presente investigación, se reportó niveles de consistencia interna con alfa de Cronbach de .95 a nivel de la escala global y valores a nivel de sus dimensiones de .76 en *Autonomía*, de .82 en *Relaciones positivas con otros*, de .88 en *Auto-aceptación*, de .80 en *Dominio del Ambiente*, de .79 en *Propósito en la vida* y de .81 en *Crecimiento personal*. Asimismo, a partir de análisis de correlación ítem-test corregida se reportó que la prueba muestra buena capacidad discriminativa para la mayoría de ítems con valores entre .30 y .80, con excepción a los ítems 38, 45, 59, 65 y 82 cuyos valores son menores a .20 pero superiores a 0 (Apéndice E).

Para la medición del bienestar social se utilizó la **Escala de Bienestar Social (EBS)** construido por Keyes (1998) cuyo objetivo fue realizar un instrumento que mida el bienestar social y refleje la salud social positiva (Keyes, 1998).

El instrumento se compone por 33 ítems entre oraciones positivas y negativas. Al respecto de las respuestas, estas son del tipo Likert enumeradas del 1 al 5, donde 1 es *Fuertemente en desacuerdo* y el 5 es *Fuertemente de acuerdo*. El constructo está conformado por cinco



dimensiones: integración social, aceptación social, contribución social, actualización social y coherencia social (Keyes, 1998).

La primera investigación estuvo conformada por dos sub-estudios. El primer estudio se realizó en EE.UU. con 373 personas con edades entre los 18 años a más, en base a 50 ítems divididos en las cinco escalas. El segundo estudio se aplicó en 48 estados del mismo país con 3 032 personas con edades entre los 25 a 74 años de edad, en base al uso de 3 ítems elegidos en forma aleatoria. Para ambos estudios, las respuestas fueron tipo Likert del 1 al 7, donde 1 es *totalmente en desacuerdo* y 7, *totalmente de acuerdo* (Keyes, 1998).

Acerca de la validez, entre ambos sub-estudios se generó 7 modelos/hipótesis que fueron comparados (el modelo x, con el modelo inmediato) a partir del análisis de contrastes de hipótesis. Se reportó que el modelo que mejor se ajusta al constructo es el correspondiente a la teoría de los 5 factores, con valores ( $\chi^2= 914$ ;  $df= 454$ ) y ajuste mediano de .86 (.84) en el primer estudio; y valores ( $\chi^2= 705$ ;  $df=67$ ) y un buen ajuste del modelo con .95 (.92) correspondiente al segundo estudio (Keyes, 1998).

Asimismo, este correlaciona de manera positiva con las medidas Satisfacción con la vida Acción comunitaria, Generatividad, Calidad del vecindario con coeficientes entre .13 a .46. Del mismo modo, correlaciona de manera negativa con las medidas Anomia, Percepción de restricciones y Disforia con coeficientes entre -.22 a -.55. A través de la correlación ítem-test muestra consistencia interna con valores alfa de Cronbach superiores a .60 en todas las dimensiones, con excepción a *coherencia social* y *aceptación social*, cuyos valores fueron menores en ambos estudios (Keyes, 1998).

El presente estudio utilizó la adaptación española realizada por Blanco y Díaz (2005) con 469 personas entre estudiantes y empleados de diversas empresas de la Comunidad de Madrid. El análisis factorial confirmatorio indicó que el modelo de 5 factores es aquel que mejor se ajusta al constructo con valores ( $\chi^2= 789.28$ ;  $df= 265$ ) y con un ajuste mediano ( $GFI= .88$ ;  $AGFI= .85$ ,  $CFI= .85$ ,  $RMSEA= .06$ ) a un nivel de  $p < .001$ . Asimismo, encontró validez convergente con las escalas de Satisfacción y bienestar, Aportación y acción social y Salud de la comunidad y validez divergente con Anomia y Limitaciones con valores  $r$  menores a .30 en ambos tipos de validez (Blanco & Díaz, 2005). Cabe considerar que los resultados encontrados responden a un análisis



preliminar ítem-test que eliminó aquellos valores de correlación menores a .30, utilizando para el análisis los 25 ítems a nivel global.

En el contexto peruano, le instrumento ha sido utilizado en investigaciones con población universitaria, estos estudios encontraron buena consistencia interna a nivel global con valores entre .86 y .93 (Genna & Espinoza, 2012; Espinoza & Tapia, 2011; Espinoza, Beramendi & Zubieta, 2013; León, 2012; Tarma, 2011; Tapia, 2011 y Robles, 2014). Asimismo, dos estudios realizaron una versión reducida de la escala a sólo 15 ítems y obtuvieron valores de confiabilidad aceptable y mayores a .73 a nivel global, y mayores a .50 a nivel de dimensiones. En este sentido, se infiere que la prueba es útil para el presente estudio (Arellano, 2011; Balbuena, 2013).

En la presente investigación, se reportó niveles de consistencia interna con alfa de Cronbach de .88 a nivel de la escala global, y a nivel de sus dimensiones de .76 en *Integración social*, de .76 en *Aceptación social*, de .74 en *Contribución social*, de .57 en *Actualización social* y de .70 en *Coherencia social*. Asimismo, a partir de análisis de correlación ítem-test corregida se reportó que la prueba muestra buena capacidad discriminativa para todos los ítems con valores entre .30 y .70, con excepción del ítem 15 cuyo valor es menor a .20 y del ítem 33 que muestra correlación inversa (-.14) por lo que se optó por la neutralización (Apéndice F).

## Procedimiento

El proceso de evaluación se realizó de acuerdo a las características del grupo de participantes. Las pruebas fueron administradas en forma grupal a los participantes y la recolección de datos se realizó en varios momentos para cada una de las universidades privadas. En cuanto a los estudiantes universitarios que practican danzas folklóricas, el acercamiento fue directo al salón de ensayo en horas de práctica; en el caso de los estudiantes que no practican este tipo de danza, el acercamiento fue mediante la intervención intencional al salón de clase con previo consentimiento y permiso del profesor a cargo. El proceso de la aplicación fue de la siguiente manera: presentación de la evaluadora y breve introducción del estudio, la entrega del consentimiento informado y la ficha socio-demográfica, y finalmente, la entrega de la batería de pruebas. El tiempo estimado de intervención fue de 30 minutos aproximados.

## Análisis de datos

Se revisó y seleccionó aquellas pruebas que cumplieron con los criterios de la investigación; luego, se creó y codificó una base de datos, para finalmente, registrar la información a la base de datos SPSS versión 22. En primer lugar, se analizó la consistencia interna de las escalas Bienestar Psicológico y Bienestar Social a partir de la prueba de confiabilidad con el estadístico coeficiente alfa de Cronbach, tanto a nivel global como a nivel de sus dimensiones.

Seguidamente, para el análisis de la distribución de los datos en ambas pruebas, a nivel global como a nivel de las dimensiones, se utilizó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov. En cuanto a la escala Bienestar Psicológico, se reportó normalidad a nivel global como a nivel de sus dimensiones, con excepción de las dimensiones de *Autonomía*, *Auto-aceptación* y *Crecimiento personal*. Sobre la escala de Bienestar Social, se encontró una distribución normal de datos tanto a nivel global como a nivel de sus dimensiones, con excepción de las dimensiones de *Integración social*, *Contribución social* y *Coherencia social*. No obstante, luego de revisar los coeficientes de asimetría y curtosis así como el histograma y el gráfico de normalidad de las dimensiones, se encontró que ninguna presentaba una distribución no normal severa (Kline, 2010). En este sentido, es posible la utilización de pruebas robustas como la T-Student y  $r$  de Pearson para todas las dimensiones.

Finalmente, se realizaron los análisis estadísticos a partir de la formación de grupos de comparación. Para el análisis de comparación entre grupos con las escalas del bienestar, se efectuaron análisis paramétricos con la prueba T-Student; asimismo, se realizaron análisis  $d$  de Cohen para saber el tamaño del efecto de cada comparación. Del mismo modo, para analizar la congruencia de las variables propias de las danzas folklóricas, horas y días de práctica por semana, con las escalas Bienestar Psicológico y Bienestar Social a nivel global como a nivel de sus dimensiones; y para explorar la relación entre las escalas BP y BS a nivel global y a nivel de dimensiones, se utilizó la prueba  $r$  de Pearson.

## Resultados

A continuación, se presentan los resultados de los análisis realizados como respuesta a los objetivos planteados para la presente investigación. En primer lugar, se muestran los resultados que responden al propósito principal del estudio, que es la comparación entre grupos de estudiantes que practican danzas folklóricas y no practicantes con las escalas de BP y BS. En segundo lugar, se presentan los resultados de la comparación entre las variables socio-demográficas con las escalas de Bienestar Psicológico y de Bienestar Social, además de los resultados entre las variables propias de las danzas folklóricas con las escalas de BP y BS; en tercer lugar, las correlaciones entre ambas escalas de bienestar; como respuesta a los objetivos específicos. Finalmente, se complementan los resultados con las comparaciones entre grupos de estudiantes, de acuerdo a características tales como la práctica de actividad física, danzas folklóricas, ser sedentarios; y otras variables como carrera y universidad de procedencia con ambas escalas del bienestar.

Para responder al objetivo principal del estudio, se realizó la comparación de las variables BP y PS entre los estudiantes que practican danzas folklóricas con aquellos estudiantes que no lo practican. Se encontró que los estudiantes que practican danzas folklóricas muestran mayor BP, a nivel global y a nivel de varias de sus dimensiones, que los estudiantes que no lo practican, con excepción de las dimensiones *Autonomía*, *Propósito en la vida* y *Crecimiento personal*. Del mismo modo, se reportó que los practicantes de danzas folklóricas presentan mayor BS, a nivel global y a nivel de todas sus dimensiones, que los estudiantes que no lo practican. Cabe agregar, las diferencias halladas entre los grupos, tienen en términos generales, mayor tamaño del efecto en las escalas de BS que en las de BP.

Tabla 6

*Comparaciones de medias entre participantes que practican danzas folklóricas y no practicantes*

|                              | DANZA FOLK<br>(N=58) |       | NO DANZA FOLK<br>(N=59) |       | T    | d             |
|------------------------------|----------------------|-------|-------------------------|-------|------|---------------|
|                              | M                    | DE    | M                       | DE    |      |               |
| <b>BIENESTAR PSICOLÓGICO</b> |                      |       |                         |       |      |               |
| BP global                    | 377.57               | 38.68 | 356                     | 52.85 | 2.53 | <b>0.47*</b>  |
| Relaciones positivas         | 65.71                | 8.13  | 48.47                   | 9.97  | 4.39 | <b>0.79**</b> |
| Auto-aceptación              | 63.95                | 8.09  | 58.49                   | 12.99 | 2.73 | <b>0.52**</b> |
| Dominio del ambiente         | 60.07                | 8.57  | 56.15                   | 9.88  | 2.29 | <b>0.42*</b>  |
| <b>BIENESTAR SOCIAL</b>      |                      |       |                         |       |      |               |
| BS global                    | 124.31               | 14.10 | 112.42                  | 15.58 | 4.32 | <b>0.80**</b> |
| Integración social           | 27.83                | 3.71  | 25.22                   | 5.04  | 3.19 | <b>0.60**</b> |
| Aceptación social            | 26.17                | 4.95  | 22.9                    | 5.95  | 3.23 | <b>0.60**</b> |
| Contribución social          | 25.41                | 3.75  | 23.25                   | 4.01  | 3.01 | <b>0.56**</b> |
| Actualización social         | 22.64                | 3.44  | 20.64                   | 3.82  | 2.96 | <b>0.55**</b> |
| Coherencia social            | 22.26                | 4.12  | 20.41                   | 3.60  | 2.59 | <b>0.48*</b>  |

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ . N como total de participantes por grupo

En cuanto a los objetivos específicos, se realizaron las comparaciones entre los grupos de participantes según las variables socio-demográficas sexo y edad, además de la carrera y universidad de procedencia, con la escala de Bienestar Psicológico; no se encontraron asociaciones ni diferencias estadísticamente significativas (Apéndice G). Del mismo modo, no se encontraron diferencias entre estas características socio-demográficas con la escala de Bienestar Social (Apéndice G). No obstante, se encontró que la edad de los participantes se asocia significativamente y con magnitud pequeña con el BS global ( $r = .219$ ,  $p < .018$ ) y con las dimensiones *Actualización social* ( $r = .213$ ,  $p < .02$ ) y *Coherencia social* ( $r = .212$ ,  $p < .02$ ).

Igualmente, al realizarse contrastes entre las variables vinculadas con la práctica de danzas (horas y días de ensayo por semana) con las escalas de BP y BS en el grupo que realiza danzas folklóricas, no se evidenció relaciones significativas (Apéndice F). No obstante, se halló que la variable horas de práctica se relacionan de manera inversa con la dimensión *Actualización social* ( $r = -.296$ ,  $p < .024$ ) de la escala de BS. En este sentido, a mayor número de horas de práctica de danzas folklóricas menor percepción de contar con una buena dinámica en el entorno social y menor sensación de obtener beneficios del entorno social.

Por último, para analizar las relaciones entre las medidas que conceptualmente constituyen el Bienestar Psicológico y el Bienestar Social, se realizaron correlaciones entre ambas escalas. De acuerdo a los resultados, se encontró que cada una de las dimensiones de la escala de BP muestra relación significativa y de magnitud pequeña y mediana con las dimensiones *Integración social*, *Contribución social*, *Actualización social* y *Coherencia social* de la escala de Bienestar Social. Asimismo, las dimensiones *Relaciones positivas con otros* y *Dominio del ambiente* de la escala BP tienen asociaciones de magnitud pequeñas con la dimensión *Aceptación social* de la escala BS.

Tabla 5

*Matriz de correlaciones entre BP y BS a nivel global y a nivel de sus dimensiones*

|                         | Integración social | Aceptación social | Contribución social | Actualización social | Coherencia social | BS global     |
|-------------------------|--------------------|-------------------|---------------------|----------------------|-------------------|---------------|
| 1. Autonomía            | <b>.516**</b>      | <b>.108</b>       | <b>.501**</b>       | <b>.402**</b>        | <b>.192*</b>      | <b>.456**</b> |
| 2. Relaciones positivas | <b>.552**</b>      | <b>.285**</b>     | <b>.544**</b>       | <b>.503**</b>        | <b>.283**</b>     | <b>.586**</b> |
| 3. Auto-aceptación      | <b>.528**</b>      | <b>.258**</b>     | <b>.497**</b>       | <b>.452**</b>        | <b>.335**</b>     | <b>.559**</b> |
| 4. Dominio ambiente     | <b>.581**</b>      | <b>.276**</b>     | <b>.471**</b>       | <b>.446**</b>        | <b>.307**</b>     | <b>.566**</b> |
| 5. Propósito en la vida | <b>.493**</b>      | <b>0.166</b>      | <b>.514**</b>       | <b>.366**</b>        | <b>.233*</b>      | <b>.475**</b> |
| 6. Crecimiento personal | <b>.446**</b>      | <b>0.08</b>       | <b>.574**</b>       | <b>.383**</b>        | <b>.406**</b>     | <b>.493**</b> |
| 7. BP global            | <b>.622**</b>      | <b>.239**</b>     | <b>.616**</b>       | <b>.512**</b>        | <b>.353**</b>     | <b>.628**</b> |

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

De forma complementaria al presente estudio, se realizaron otros análisis comparativos de acuerdo a características tales como la práctica de actividad física, práctica de danzas folklóricas y la no práctica de actividad física (sedentarios) con las escalas de Bienestar Psicológico y Bienestar Social.

Por un lado, se realizaron comparaciones entre los estudiantes que practican actividades físicas tales como danzas folklóricas, relajación, deporte, actividad cardiovascular y baile con los estudiantes que no practican actividad física (sedentarios), con las escalas BP y BS. Se encontró que los estudiantes que practican estas actividades físicas muestran mayor BP y BS, a nivel global y a nivel de sus dimensiones, que los estudiantes que no lo practican, con excepción de las dimensiones *Propósito en la vida* y *Crecimiento personal* del Bienestar Psicológico, y las dimensiones *Aceptación social*, *Actualización social* y *Coherencia social* del Bienestar Social.



Tabla 7

*Comparaciones de medias entre participantes que practican actividad física y no practicantes*

|                              | CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA (N=98) |        | NO ACTIVIDAD FÍSICA (Sedentarios, N=19) |       | T     | d            |
|------------------------------|-----------------------------------|--------|---|-------|-------|--------------|
|                              | M                                 | DE     | M                                       | DE    |       |              |
| <b>BIENESTAR PSICOLÓGICO</b> |                                   |        |   |       |       |              |
| BP global                    | 372.3                             | 42.531 | 337.79                                  | 60.18 | 2.386 | <b>.67*</b>  |
| Autonomía                    | 59.66                             | 8.64   | 54.84                                   | 10.79 | 2.135 | <b>.49*</b>  |
| Relaciones positivas         | 63.6                              | 8.89   | 54.11                                   | 10.43 | 4.142 | <b>.98**</b> |
| Auto-aceptación              | 62.76                             | 9.54   | 53.16                                   | 15.1  | 2.668 | <b>.78*</b>  |
| Dominio del ambiente         | 58.86                             | 9.19   | 54.16                                   | 9.85  | 2.017 | <b>.49*</b>  |
| <b>BIENESTAR SOCIAL</b>      |                                   |        |   |       |       |              |
| BS global                    | 119.63                            | 15.96  | 111.53                                  | 14.55 | 2.054 | <b>.53*</b>  |
| Integración social           | 26.92                             | 4.38   | 24.42                                   | 5.26  | 2.201 | <b>.52*</b>  |
| Contribución social          | 24.82                             | 3.69   | 21.79                                   | 4.73  | 3.117 | <b>.72**</b> |

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ . N como total de participantes por grupo

Por otro lado, se realizaron comparaciones entre los estudiantes que realizan actividad física sin danzas folclóricas (relajación, deporte, actividad cardiovascular y baile con los participantes,  $n = 40$ ) y los no practicantes de actividad física (sedentarios,  $n = 19$ ), con las escalas de BP y de BS. Se encontró que quienes practican sólo estas actividades físicas muestran mayor BP en la dimensión *Relaciones positivas con otros* ( $M_{actfísica2} = 60.55$ ,  $DE_{actfísica2} = 9.16$ ;  $M_{Sedentarios} = 54.11$ ,  $DE_{Sedentarios} = 10.43$ ;  $t = 2.415$ ,  $p < 0.05$ ,  $d = .66$ ), que los estudiantes sedentarios.

Posteriormente, se comparó a los estudiantes que practican danzas folklóricas con aquellos estudiantes que realizan otras actividades físicas. Se reportó que quienes realizan danzas folklóricas muestran mayor BP en la dimensión de *Relaciones positivas con otros*, y mayor BS a nivel global como a nivel de sus dimensiones, con excepción de la dimensión de *Contribución social*, a diferencia de aquellos que realizan otras actividades físicas

Tabla 8

*Comparaciones de medias entre participantes que practican danzas folklóricas y practicantes de sólo actividad física*

|                              | DANZA FOLK<br>(N=58) |      | SOLO ACTIVIDAD<br>FÍSICA (N=40) |       | T    | d            |
|------------------------------|----------------------|------|---------------------------------|-------|------|--------------|
|                              | M                    | DE   | M                               | DE    |      |              |
| <b>BIENESTAR PSICOLÓGICO</b> |                      |      |                                 |       |      |              |
| Relaciones positivas         | 65.71                | 8.13 | 60.55                           | 9.16  | 2.93 | <b>.59**</b> |
| <b>BIENESTAR SOCIAL</b>      |                      |      |                                 |       |      |              |
| BS global                    | 124.31               | 14.1 | 112.85                          | 16.21 | 3.72 | <b>.76**</b> |
| Integración social           | 27.83                | 3.71 | 25.60                           | 4.95  | 2.55 | <b>.51*</b>  |
| Aceptación social            | 26.17                | 4.95 | 22.53                           | 5.58  | 3.40 | <b>.69**</b> |
| Actualización social         | 22.64                | 3.44 | 20.78                           | 3.76  | 2.54 | <b>.52*</b>  |
| Coherencia social            | 22.26                | 4.12 | 20.00                           | 3.78  | 2.76 | <b>.57**</b> |

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ . N como total de participantes por grupo

Al contrastar al grupo sedentarios con el grupo que sólo realiza danzas folklóricas sin otro tipo de actividad física ( $n = 8$ ), se reportó que este último grupo muestran mayor BP ( $M_{Sedentarios} = 337.79$ ,  $DE_{Sedentarios} = 60.18$ ;  $M_{Danzasfolk} = 377.5$ ,  $DE_{Danzasfolk} = 22.5$ ;  $t = 2.492$ ,  $p < 0.05$ ,  $d = .96$ ) y BS ( $M_{Sedentarios} = 111.53$ ,  $DE_{Sedentarios} = 14.55$ ;  $M_{Danzasfolk} = 126.5$ ,  $DE_{Danzasfolk} = 15.51$ ;  $t = 2.396$ ,  $p < 0.05$ ,  $d = .99$ ) a nivel global; y en las dimensiones de *Relaciones positivas con otros* ( $M_{Sedentarios} = 54.11$ ,  $DE_{Sedentarios} = 10.43$ ;  $M_{Danzasfolk} = 63.13$ ,  $DE_{Danzasfolk} = 5.06$ ;  $t = 3.02$ ,  $p < 0.01$ ,  $d = .116$ ) e *Integración social* ( $M_{Sedentarios} = 24.42$ ,  $DE_{Sedentarios} = 5.26$ ;  $M_{Danzasfolk} = 28$ ,  $DE_{Danzasfolk} = 2.45$ ;  $t = 2.409$ ,  $p < 0.05$ ,  $d = .92$ ) de las escalas BP y BS respectivamente.

Finalmente, al comparar a los estudiantes que practican actividades físicas tales como relajación, deporte, actividad cardiovascular y baile ( $n = 40$ ) con los estudiantes que sólo practican danzas folklóricas ( $n = 8$ ), se encontró que estos últimos muestran un mayor Bienestar Social a nivel global ( $M_{Danzasfolk} = 126.5$ ,  $DE_{Danzasfolk} = 15.51$ ;  $M_{actfísica2} = 112.85$ ,  $DE_{actfísica2} = 16.21$ ;  $t = 2.188$ ,  $p < 0.05$ ,  $d = .86$ ); que los estudiantes que practican estas otras actividades físicas.





## Discusión

Las danzas folklóricas son actividades culturales importantes en el país, estas danzas representan la historia, la cosmología y la tradición de cada pueblo y comunidad del Perú (Aramburu, 1989; Iriarte, 2007; Nieminen, 1998). Sin embargo, más que este valor histórico y social, en nuestro país no existen investigaciones que analicen el impacto de esta actividad en variables psicológicas. Particularmente, resulta importante analizar si su práctica se vincula con aspectos relacionados con el bienestar tanto psicológico como social; en este sentido, el objetivo de la presente investigación es contrastar el BP y el BS reportado por estudiantes que practican de danzas folklóricas con aquellos estudiantes que no lo realizan.

En cuanto al objetivo principal del estudio, los resultados encontrados brindan evidencia a la noción de que es posible que el BP y el BS sean percibidos de forma diferente en quienes practican danzas folklóricas. Ello se apoya en que los estudiantes universitarios del estudio que practican este tipo de danzas manifiestan niveles mayores en ambos tipos de bienestar en comparación con aquellos estudiantes que no la practican, tanto a nivel global como a nivel de la mayoría de sus dimensiones. De ello, se infiere que la práctica de danzas folklóricas podría tener un rol importante en la salud y bienestar de sus practicantes porque favorecería al crecimiento y desarrollo del potencial personal, y su capacidad para relacionarse y contribuir dentro de su entorno social (Ryff, 1989; Keyes, 1998).

Una posible explicación de que los estudiantes que practican danzas folklóricas presentan mayores niveles de BP estaría asociada a que estas danzas son un tipo de actividad física. Al respecto, la literatura científica señala que ciertas actividades físicas tales como el yoga, la danza contemporánea, el ballet y el baile moderno o tradicional, se relacionan con la salud, el bienestar psicológico y variables afines a esta (Behera & Rangalah, 2014 a/b; Biddle, Fox & Boutcher, 2000; Bigorra, & Medel, 2005; Chávez, 2008; Connolly, Quin & Redding, 2011; Flint & Lammy, 2006; Jiménez, Martínez, Miró & Sánchez, 2008; Meza, 2010; Padham & Aujla, 2014; Reigal, Videra, Parra & Juárez, 2012; Stubbe, Moor, Boomsma & Geus, 2007). Aspecto que nuestro estudio apoya ya que al realizar otros análisis de comparaciones entre los estudiantes que practican actividad física, con o sin danzas folklóricas, con estudiantes sedentarios, presentaron

diferencias; con mayor efecto en el BP a nivel global como a nivel de algunas de sus dimensiones.

A partir de esto, encontrar diferencias significativas a nivel de la dimensión *auto-aceptación* del Bienestar Psicológico sugieren que este tipo de danzas podría relacionarse con que los practicantes tengan una mejor percepción de sus cualidades positivas y negativas, y de sus recursos personales, además de aceptar aspectos de su pasado para seguir desarrollándose (Ryff, 1989). Es posible que esto se deba a que las danzas surgen como una forma de expresión, que integra el cuerpo, la musicalidad y el movimiento, y emociones, sentimientos y pensamientos (Cohen & Matheson, 1992; Frazer, 1981; Kaepler, 2000); aspectos que podrían manifestarse en el danzante en una mayor consciencia de sí mismo, de manera integral.

De igual manera, diferencias significativas reportadas en las dimensiones *relaciones positivas con otros* y *dominio del ambiente*, hacen suponer que esta danza cultural podría promover entre los practicantes actitudes positivas hacia la socialización e interacción social, una evaluación positiva de la calidad de sus relaciones sociales; una mayor sensación de control de sí mismos, las situaciones que los rodea y su entorno social; y una participación más activa en sus grupos sociales y la sociedad (Ryff, 1989). Debido al carácter grupal de este tipo de danzas, esta implicaría comunicación y constante contacto entre sus miembros, además del trabajo en equipo, y un mayor dominio del cuerpo y del espacio en el cual se desenvuelven (Aramburu, 1989; Buades & Rodríguez, 2005; Cohen & Matheson, 1992; Jovic, 1999); aspectos que aparecen durante las prácticas y se fortalecerían con el paso del tiempo.

Una siguiente explicación de que los estudiantes que practican danzas folklóricas presentar mayor impacto sobre el BS podría deberse a las características propias de este tipo de danzas. En relación a ello, está implícito en las danzas folklóricas un contenido cultural y social que hacen suponer que la práctica de esta no sólo promovería vínculos sociales positivos, aspecto que pueden ofrecer otras actividades físicas como el baile y otras danzas (Buades & Rodríguez, 2005; Cook, 2005; Malkogeorgos, Zaggelidou & Georgescu, 2012), y la participación en espacios culturales y sociales, sino también podría dar estructuras psicológicas de identificación y sentido de pertenencia con su entorno social (Aramburu, 1989; Iriarte, 2007; Jovic, 1999; Keyes, 1998; Nieminen, 1998; Sonali, 2012) y todo ello contribuir al sentido de bienestar de la persona (Vásquez, 2007). Análisis complementarios del presente estudio muestran diferencias

entre estudiantes que practican danzas folklóricas con estudiantes que realizan otras actividades físicas, con mayor efecto en el BS a nivel global como a nivel de sus dimensiones.

En tal sentido, el mayor impacto en el BS a nivel global como el de sus dimensiones sugiere que la práctica de esta actividad podría brindar a sus practicantes una mejor percepción de su entorno social como espacio de crecimiento y movilización social; además, una mayor confianza y preocupación por los demás, mejor comprensión sobre las dinámicas y funcionamiento de su sociedad, y una aceptación positiva de sus orígenes e incluso una mayor identidad nacional (Aramburú, 1989; Carr, 2004; Keyes, 1998; Nieminen, 1998; Ryff, 1989). Aspectos que se manifestarían a través de la valoración positiva de las circunstancias en las cuales vive y en un mayor compromiso a participar en el desarrollo de su sociedad (Keyes, 1998).

La práctica de danzas folklóricas permite el acercamiento y conocimiento sobre los aspectos culturales y tradicionales de comunidades y la sociedad a sus danzantes de manera particular (Balzelkov & Ignatova, 2012; Mendoza, 2004); asimismo, ofrecerles espacios de intercambio de experiencias artísticas y enriquecimiento cultural entre los miembros/colectivo (Aramburú, 1989, Marina, 2013; Nieminen, 1998; Vásquez, 2007). Es posible que mediante este conocimiento e intercambio cultural entre los practicantes, en paralelo con la práctica de danzas, se pueda manifestar una perspectiva de vida que integra a la persona, la sociedad y la cultura, lo que a su vez derivaría en una identidad nacional congruente con las características y circunstancias de cada uno de los danzantes (Kaepler, 2000).

Existen estudios nacionales que reportaron la relación entre la identidad nacional con mayores niveles de bienestar social (Agustín, 2010; Arellano, 2011; Robles, 2014; Tapia, 2011). Del mismo modo, un reciente estudio realizado por Pacheco (2015), reportó que las músicas con influencia andina o música Rock/Fusión con incorporación de géneros como por ejemplo el Huayno y música instrumental folklórica se relacionan con componentes de la identidad nacional. Dichos aportes serían relevantes dado el parecido entre los estudios a nivel social-cultural. Sin embargo, este estudio es comparativo y se requieren investigaciones con diseños mejorados que permitan mayor evidencia que apoyen estas hipótesis.

Cabe resaltar que dichas inferencias parten del supuesto de que las danzas folklóricas podrían tener cierto impacto en el BP y el BS percibido por sus practicantes. Sin embargo, resulta importante tener en cuenta la posibilidad de que los resultados encontrados se vinculen con la disposición de los estudiantes hacia la búsqueda de actividades físicas tales como las danzas folklóricas. Existen estudios con participantes universitarios que encontraron niveles de BP y/o BS similares al presente estudio (Bhullar, Hine & Phillips, 2013; Chavez, 2008; Lapa, 2015; Perez, 2012; Zubieta & Delfino, 2010); asimismo, estudios mencionan que el nivel de educación puede tener cierto impacto en el bienestar percibido de los participantes (Ryff, et. al, 1999; Ryff & Singer, 2006). Incluso, el ciclo vital de los participantes, asociados con la búsqueda de relaciones y participación social (Erikson, 2000), podría vincularse con estos primeros resultados encontrados. En tal sentido, es relevante que se tome en cuenta dichos aspectos para futuras investigaciones.

Resulta, igualmente, importante mencionar que la práctica de danzas folklóricas, como actividad física, ofrece beneficios en la salud física y mental de sus practicantes, similares a otras actividades (Biddle, Fox & Boutcher, 2000; Buades & Rodríguez, 2005; Connolly, Quin & Redding, 2011; Gutems, 2014). Entre los beneficios esta la activación del metabolismo del cuerpo, el reforzamiento del sistema muscular e inmunológico, el mantenimiento de la buena circulación sanguínea, el control del peso, corrige la postura, facilita la coordinación y control del cuerpo, el equilibrio y la flexibilidad (Buades & Rodríguez, 2005; Gutems, 2014). Igualmente, contribuye con un mejor estado emocional y el humor, mejora el nivel de autoestima y auto-percepción, mantiene la memoria de corto y largo plazo, activa la memoria de trabajo, promueve el trabajo en equipo y promueve las relaciones sociales entre sus miembros (Buades & Rodríguez, 2005; Cook, 2005; Nieminen, 1998). Dichos beneficios, además de los resultados encontrados, podrían hacer referencia de una práctica cultural de gran aporte al bienestar y al campo de la psicología de la salud; en este sentido, es relevante una mayor investigación sobre este tipo de actividad.

Para responder a los objetivos específicos, se realizaron análisis comparativos entre el BP y el BS en función de las variables socio-demográficas sexo, edad, variables propias de la práctica de danzas folklóricas (horas/días por semana). En cuando a las variables sexo y edad, no se encontraron diferencia entre los participantes; resultados que coinciden con lo reportado por



otras investigaciones de características socio-demográficas similares (Bhullar, Hine & Phillips, 2013; Lapa, 2015; Perez, 2012, Zubieta & Delfino, 2010). Probablemente, estos resultados están asociados con aspectos tales como la homogeneidad de los grupos, los ambientes para la aplicación de las pruebas y al rango de edad de los grupos. Por un lado, todos los participantes fueron estudiantes universitarios, en su mayoría en formación pre-profesional de Facultad/Escuela. De otro lado, las intervenciones se realizaron en ambientes dentro de la universidad y con características parecidas: hora y salón de ensayo, en el caso de los practicantes de danzas folklóricas; hora y salón de clase, para aquellos que no practican dicha danza.

Sobre la edad, estudios con participantes universitarios y con rango de edad similares al presente estudio, reportaron resultados parecidos al nuestro a nivel de BP y/o a nivel de BS (Bhullar, Hine & Phillips, 2013; Chavez, 2008; Lapa, 2015; Meza, 2010; Perez, 2012, Zubieta & Delfino, 2010), aludiendo que lo encontrado se debía a la limitación en la variabilidad de esta variable. De ello se infiere que la limitación del rango de edad se relacionaría con poca diferencia entre los participantes, diferencia que se reportaría a nivel de ambas escalas, cuando los rangos de edad son más amplios (Keyes, 1998; Keyes & Shapiro, 2004; Ryff, et. al, 1999; Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2006; Springer, Pudrovská & Hauser, 2010).

No obstante, resulta importante señalar que se encontró diferencias de magnitud pequeña entre la edad con el BS global y las dimensiones *actualización social* y *coherencia social*. Ello podría deberse a que los participantes se encuentran en un período de adultez temprana, caracterizado por la necesidad de las personas hacia la interacción e integración dentro de su entorno social, y al fortalecimiento de estos lazos vinculares con los demás (Erikson, 2000). De acuerdo a esto, se infiere que los estudiantes más jóvenes del estudio se perciben como miembros más activos y con mayor capacidad para vincularse con su entorno social, así como de entender el funcionamiento de su espacio e intervenir para desarrollarse en el (Keyes, 1998).

En cuanto a la práctica de danzas folklóricas en horas y días de ensayo por semana no se reportaron diferencias, aunque se encontró que las horas de práctica se relacionan de manera inversa con la dimensión *Actualización social* de la escala BS. Ello podría deberse a que la práctica de danzas folklóricas implica prestar atención al ensayo y al aprendizaje de pasos; por tal razón, es congruente que los practicantes reporten una menor percepción de contar con una

buena dinámica en el entorno social y menor sensación de obtener beneficios del entorno social (Keyes, 1998; Keyes & Shapiro, 2004).

Tampoco se encontraron diferencias con las variables carrera y universidad de procedencia. Una hipótesis es que todos los participantes eran estudiantes universitarios matriculados; aspecto que se sostiene con algunos estudios que señalan que la educación superior se relaciona con mayores niveles de BP (Ryff, et. al, 1999; Ryff & Singer, 2006). Asimismo, siendo ambas universidades privadas, hace suponer que los participantes pertenecían a grupos sociales de estrato económico y adquisitivo medio en adelante. Otra hipótesis es que los participantes se agruparon en base a dos áreas: letras y ciencias, lo cual se asume un poco control de esta variable. Posiblemente, el control de la variable carrera podría brindar alcances a lo encontrado; como lo señalado por Cubas (2003) al encontrar que ciertas carreras relacionadas a las Humanidades reportan mayores niveles de BP.

Para concluir, se encontró relación entre las escalas de BP y BS. Esto coincide con otros estudios que reportaron resultados similares al presente estudio (Arellano, 2011; Balbuena, 2013; Zubieta & Delfino, 2010). A partir de ello, se infiere que el BP y el BS podrían presentar elementos que son afines a un constructo más amplio considerado como bienestar. Asimismo, es posible que los conceptos propuestos por Ryff (1989) y Keyes (1998) deban entenderse como dos enfoques que se complementan uno del otro, y que en conjunto permiten un estado de bienestar integral (Bilbao, 2008; Keyes, 1998; Keyes, et al. 2002; OMS, 2001).

De acuerdo a lo reportado en líneas anteriores, se menciona las limitaciones del estudio y se propone nuevas propuestas de investigación. En primer lugar, algunos estudios inciden en la importancia de grupos amplios y heterogéneos (Arbigay, 2009; Calderón, 2015; Meza, 2010), características que el presente estudio apoya dado los resultados encontrados. En este sentido, se sugiere que futuras investigaciones cuenten con una mayor diversidad y ampliación de grupos de comparación, a fin de realizar mayores análisis y obtener resultados más rigurosos. Por ejemplo, integrar estudiantes universitarios de distinto nivel, incluso grupos que se preparan profesionalmente para dedicarse a la docencia de este tipo de danza, personas que practican danza en academias de enseñanza privada o pública, entre otras posibilidades.



En segundo lugar, dado que el estudio controló algunas características socio-demográficas tales como la edad, sexo, carrera, la práctica de actividad física, el tipo de actividad y las horas/días por semana, encontrándose diferencias en el BP y BS en algunas de estas variables; se recomienda que futuras investigaciones cuenten con una ficha de datos socio-demográfico con nuevas variables a fin de tener un control más riguroso de los participantes. Por ejemplo, podría incorporarse datos como: el grado de instrucción, lugar de procedencia (Lima-provincias), centro de estudios superior (universidad estatal, universidad particular, instituto técnico, etc.), nivel socio-económico, otras actividades físicas, tipo de actividad física –indicando el tiempo en horas/días/años destinados a esas actividades, etc. Datos que ayudarían a fortalecer este primer estudio o proponer nuevos resultados.

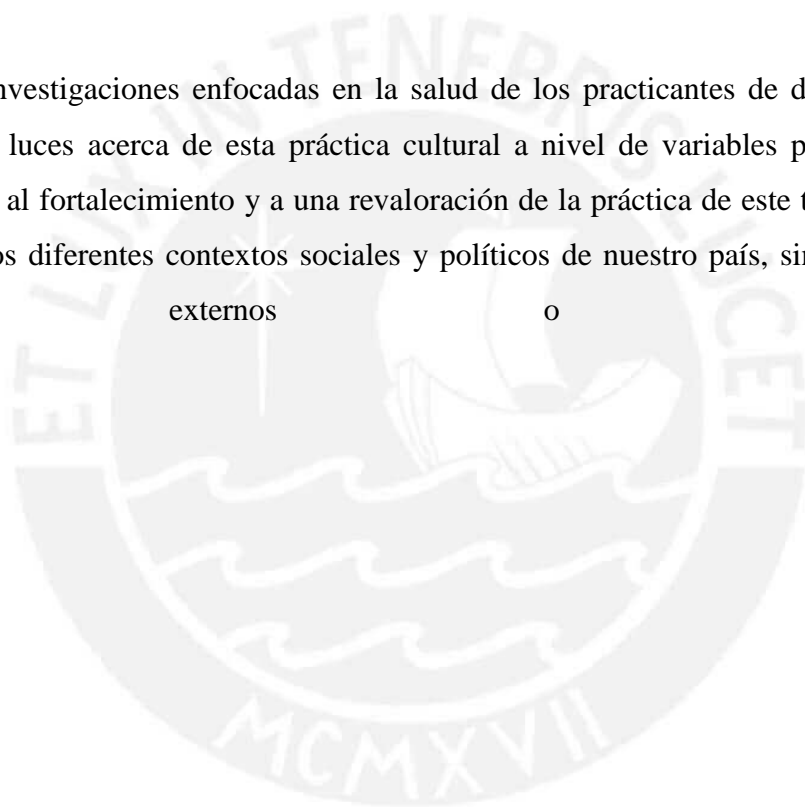
Finalmente, dado que el estudio realizó una comparación de grupos a partir de la práctica o no de danzas folklóricas (independiente de la práctica de otras actividades físicas tales como relajación, deporte, actividad cardiovascular y baile) los resultados encontrados podrían deberse a las características propias de la práctica de este tipo de danza, por la práctica de otras actividades físicas, o por características propias de sus practicantes. Por tales motivos, es relevante que los resultados se interpreten de acuerdo al marco contextual en el cual se aplicó; se sugiere que siguientes investigaciones incorporen otros grupos de control y/o de contraste tales como bailarines de ballet, de danza contemporánea, danzantes folklóricos profesionales, practicantes de yoga o actividad cardiovascular, etc. a fin de conocer posibles similitudes o diferencias entre este tipo de danzas con otras actividades físicas.

Igualmente, comparar con otros contextos sociales nacionales como internacionales, como son: estudiantes, trabajadores en salud, trabajadores financieros, amas de casa, personas con algún tipo de discapacidad física o mental, etc. Existen estudios que reportan que actividades como el trabajo, los estudios, y algunas enfermedades física o mentales tienen efectos sobre el bienestar de sus practicantes (Calderón, 2015; Koch, Mehl, Sobanski, Sieber & Fuchs, 2015; Marín, 2011; Sebiani 2005; Stein, Molinero, Salguero, Correa & Márquez, 2013); asimismo, un artículo realizado por Silvia Benza (2009) menciona la práctica de este tipo de danzas en otros contextos sociales (Argentina) refuerza la afirmación de identidad nacional hacia el país de origen, el intercambio cultural y fortalece la participación social. En tal sentido, investigaciones

comparativas con estos grupos podría brindar información sobre la práctica de este tipo de danzas en otros aspectos de la salud y la identidad nacional/social de los practicantes.

Para concluir, hay que recalcar que los resultados encontrados responden a un primer estudio realizado en nuestro país y de los pocos que existen alrededor del mundo; es poca la información que se tiene sobre las danzas folklóricas en la rama de la psicología clínica de la salud y social. Por esta razón, los resultados no pueden ser generalizables a otras circunstancias/situaciones ajenas al grupo de participantes y se espera que esta investigación incentive a largo plazo la posibilidad de primeros estudios longitudinales o cuasi-experimentales más rigurosos.

Nuevas investigaciones enfocadas en la salud de los practicantes de danzas folklóricas ofrecería nuevas luces acerca de esta práctica cultural a nivel de variables psicológicas. Esto podría contribuir al fortalecimiento y a una revaloración de la práctica de este tipo de danzas no sólo dentro de los diferentes contextos sociales y políticos de nuestro país, sino también sobre contextos externos o internacionales.



## Referencias bibliográficas:

Arts Council England (2006). *Dance and Health. The benefits for people all ages*. England: Creative Print Group. Recuperado de: <http://artshealthnetwork.ca/resources/dance-and-health-benefits-people-all-ages>

Asociación Cultural “Brisas del Titicaca” (2014). La Asociación Cultural “Brisas del Titicaca” (ACBT). En *Nuestra Asociación*. Recuperado de: [http://www.brisasdeltiticaca.com/la\\_asociacion.html](http://www.brisasdeltiticaca.com/la_asociacion.html)

Aramburú, M. (1989). *El grupo folklórico: exponente de la cultura tradicional en el medio urbano*. Gobierno de Navarra, Institución Príncipe de Viana: España. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=144773>

Arellano, M. (2011). *Identidad social y bienestar en una comunidad rural de la costa norte del Perú*. Tesis para optar por el título de Licenciado en Psicología con mención en Psicología Social, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

Balbuena, A. (2013). *Sentido de comunidad, bienestar y memoria colectiva en una comunidad rural de la costa norte peruana*. Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Social, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

Balzelkov, S. & Ignatova, T. (2012). *Folk dances as an alternative of sport in higher schools*. The University of Shumen, Episkop Konstantin Preslavsky, Department of Physical Education, Shumen, Bulgaria. *APES*, 2, 186-189.

Baudrillard, J. (2009). *La sociedad de consumo: sus mitos, sus estructuras*. Siglo XXI de España Editores: España. Recuperado de: <http://ganexa.edu.pa/wp-content/uploads/2014/11/ARTGBaudrillardJeanLaSociedadDeConsumoSusMitosSusEstructuras.pdf>

Becerra, I. & Otero, S. (2013). *Relación entre afrontamiento y bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama*. Tesis para optar por el título de Magister en Psicología con mención en Psicología Clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

- Behere, S. & Rangaiah, B. (Enero-Junio de 2014a). Relationship between Emotional Maturity and Life Satisfaction among traditional dancers of Odisha. *Journal of Psychosocial Research*, 9 (1), 163-170.
- Behere, S. & Rangaiah, B. (Julio-Diciembre de 2014b). Emotional maturity from dance practice: as a predictor towards life satisfaction in relation to self-esteem. *Social Science International*, 30 (2), 237-249.
- Benza, S. (Diciembre 2009). Procesos de enseñanza no formal de la danza peruana entre migrantes peruanos en Buenos Aires. *Anthropologica del Departamento de Ciencias Sociales*. XXVII, 75-91.
- Biddle, S., Fox, K. & Boutcher, S. (2002). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge.
- Bigorra, C. & Medel, M. (2005). *Beneficios del Yoga: su relación y aplicación en la danza*. Para el Título de Profesor Especializado en Danza. Universidad de Chile. Facultad de Artes, Departamento de Danza: Santiago-Chile. Recuperado de. [http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2005/bigorra\\_c/html/index-frames.html](http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2005/bigorra_c/html/index-frames.html)
- Bilbao, M. (2008). *Creencias sociales y bienestar: valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico*. Tesis para optar al grado de doctor en Psicología con mención en Psicología Social. Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco.
- Blanco, A. & Díaz, D. (2006). El bienestar social: su concepto y medición. *Picothema*, 17 (4), 582-589.
- Bhullar, N., Hine, D. W. & Phillips, W. J. (20 Noviembre de 2013). Profiles of psychological well-being in a sample of Australian university students. *International Journal of Psychology*, 49 (4), 288-294. doi: 10.1002/ijop.12022
- Buades, M. & Rodríguez, A. (2005). Música y Salud: la danza calidad de vida. En *Envejecimiento, salud y dependencia*. pp. 81-98. Universidad La Granada.

- Buckland, T. (Verano de 1999). All dances are ethnic, but some are more ethnic than others: Some observations on dance studies and anthropology. Edinburgh University Press. *Dance research: The journal of the society for dance research*, 17 (1), 3-21.
- Carr, A. (2004). *Psicología positiva: La ciencia de la felicidad*. Ediciones Paidós Ibérica, S. A.: Barcelona.
- Chávez, S. (2008). *Bienestar psicológico, en practicantes de yoga*. Tesis para optar por el título de licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Cheng, S-T & Chang, A. (Abril de 2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences*, 38 (6), 1307-1316.
- Clarke, P., Marshall, V., Ryff, C. & Rosenthal, C. (Enero de 2000). Well-being in Canadian Seniors: findings from the canadian study of health and aging. *Canadian Journal of Aging*, 19, 139-159. doi: 10.1017/S0714980800013982
- Clarke, P., Marshall, V., Ryff, C. & Wheaton, B. (Febrero de 2001). Measuring, psychological well-being in the Canadian study of health and aging. *International Psychogeriatrics*, 13, 79-90.
- Cloring, C. (2004). *Feeling good: The science of well-being*. Oxford University Press, Inc.: New York.
- Cohen, S. J. & Matheson, K. (1992). *Dance as a theatre art: source reading in dance history from 1581 to the present (2da Edición)*. Princeton Book Company.
- Connolly, M., Quin, E. & Redding, E. (22 de Marco de 2011). Dance 4 your life: exploring the health and well-being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents. *Research in Dance Education*, 12 (1), 56-66.
- Cook, W. (2005). Benefits of Dance Education in the Middle School Setting. *Journal of Dance Education*, 5(1), 28-30.



- Cubas, M. (2003). *Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica, Universidad de Lima. Lima, Perú.
- Csikzentmihalyi, M. (2012). *Fluir: la psicología de la felicidad*. Argentina: Editorial kairós.
- Deci, E. & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268.
- Deci, E. & Ryan, R. (18 de Mayo de 2006). Hedonia, eudemonia and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R.; Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C & Van Dierendock, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E. & Suh, E. (2000). *Culture and Subjective well-being*. MIT Press
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. En *Oxford handbook of positive psychology*, 2 edition. pp. 187-194.
- Dishman, R., Washburn, R. & Heath, G. (2004). *Physical activity epidemiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Domene, P., Moir, H., Pummell, E. & Easton, C. (Junio de 2016). Salsa dance and zumba fitness: Acute responses during community-based classes. *Journal of Sport and Health Science* 5(2), 190-196. doi:10.1016/j.jshs.2015.04.004
- Erikson, E. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: Norton & Company.
- Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Paidós.
- Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas (2015). *Misión Institucional*. Recuperado de: [http://www.escuelafolklore.edu.pe/direccion\\_general/mision\\_vision.php](http://www.escuelafolklore.edu.pe/direccion_general/mision_vision.php)
- Espinoza, A. (2010). *Estudios sobre identidad nacional en el Perú y sus correlatos psicológicos, sociales y culturales*. Tesis para optar por el título de Doctor en Psicología con mención



- en Psicología Social, Universidad del país Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea. Gipuzkoa, España.
- Espinoza, A., Beramendi, M. & Zubieta, E. (2013). *Identidad nacional y bienestar social: una síntesis meta-analítica de estudios en Argentina, México y Perú*. Artículo no publicado. *Revista Interamericana de Psicología*.
- Eyigor, S., Karapolat, H, Durmaz, B., Ibisoglu, U. & Cakir, S. (Enero-Febrero de 2009). A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life on older women. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48 (1), 84-88.
- Flint, C. & Lammy, D. (2006). *Dance and Health. The benefits for people for all ages*. Department for culture, media and sport. Arts Council: England.
- Franklin, K. (25 de Agosto de 2013). Engaging youth through African-Derived Dance and Culture. *New Visions of African Dance for a Creative, Healthy lifestyle*, 84 (7), 28-30.
- Frazer, J.G (1981). *La Rama Dorada*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Fonseca, C., Thurm, B., Vecchi, R. & Gama, F. (Octubre de 2014). Ballroom dance and body size perception. *Perceptual & Motor Skills: Motor Skills & Ergonomics*, 119 (2), 495-503.
- Gastañaduy, K. (2013). *Motivación intrínseca, extrínseca y bienestar psicológico en trabajadores remunerados y voluntarios*. Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Social, Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Genna, K. & Agustín, E. (Enero-Abril de 2012). Identidad, etnicidad y bienestar social en un contexto socialmente excluyente. *Psicología & Sociedad*, 24 (1), 84-93.
- Guimet, M. (2011). *Bienestar psicológico en un grupo de mujeres privadas de su libertad que realizan ejercicio físico*. Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

- Gustems, J. (2014). *Arte y bienestar: Investigación aplicada*. Ediciones de la Universidad de Barcelona: España.
- Guzmán, J. F. & García García, C. (Diciembre de 2014). Bienestar psicológico en bailarines: un análisis social cognitivo / Psychological well-being in dancers: a social cognitive analysis. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14 (56), 687-704.
- Hanna, J. L. (1987). *To dance is human: A theory of nonverbal communication*. Chicago: University of Chicago Press.
- Iriarte, F. (2007). *Historia de la danza*. Lima: Universidad Alas Peruanas, Fondo Editorial.
- Jeon, M. Y., Bark, E. S., Lee, E. G., Im, J. S., Jeong, B. S. & Choe, E. S. (Diciembre de 2005). The effects of a Korean traditional dance movement program in elderly woman. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 35 (7). 1268-1276.
- Buades, M. & Rodríguez, A. (2005). Música y Salud: la danza calidad de vida. En *Envejecimiento, salud y dependencia*. pp. 81-98. Universidad La Granada.
- Jiménez, M.; Martínez, P.; Miró E. & Sánchez, A. (Enero de 2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202
- Jocic, D. (1999). *Plesovi*. Beograd: SIA.
- Kaepler, A. (2000). *Dance ehtnology and the anthropology of dance*. Congress on Research in Dance. *Dance Research Journal*, 32 (1), 116-125.
- Kassing, G. (2007). *History of dance: an interactive arts approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Keyes, C. (1998). Social Well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61 (2), 121-140.
- Keyes, C. & Ryff, C. (1998). Generativity in adult lives: Social structural contours and quality of the life conseques. In *Generativity and adult development: Perspectives on caring for and contributing to the next generation*, ed. D. McAdams and E. de St. Aubin, 227-263. Washington D. C.: American Psychological Association.

- Kessler, R. & Essex, M. (Diciembre de 1982). Marital status and depression: The importance of coping resources. *Social Forces*, 61, 484-507.
- Keyes, C. & Shapiro, A. (2004). Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology (pp. 350-372). In O. G. Brim, C. D. Ryff & R. C. Kessler (Eds), *How healthy are we?: A national study of well-being a midlife*. University of Chicago Press
- Keyes, C., Shmotkin, D. & Ryff, C. (Junio de 2000). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87 (6), 1007-1022.
- Keyes, C. (2009). The nature and importance of positive mental health in America's adolescents. In Gilman, R.; Huebner, E & Furlong, M. (Eds). *Handbook of positive psychology in schools*. New York: Routledge.
- Keogh, J., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley L. & Gillis, D. (Octubre de 2009). Physical benefits of dancing for healthy older adults: A review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17(4), 479-500.
- Lapa, T. (Mayo de 2015). Physical activity levels and Psychological well-being: A case study of University students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 739-743.
- León, E. (2012). *Percepción del contexto nacional y su relación con el clima emocional, el bienestar y la identidad nacional en una muestra de estudiantes de Cajamarca, Lima y Pucallpa*. Tesis para optar por el título de licenciado en Psicología con mención en Psicología Social, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Li, M., Yang, D., Ding, C. & Kong, F. (Abril de 2015). Validation of the social well-being scale in a Chinese sample and invariance across gender. *Social Indicators Research*, 121(2), 607-618. doi: 10.1007/s11205-014-0639-1
- Lin, Y., Yu, C. & Yi, C. (1 de Abril de 2014). The effects of positive affect, person-job fit and well-being on job performance. *Social Behavior and Personality*, 42 (9), 1537-1548.
- López, B. (2010). Beneficios de la práctica del baile flamenco en la vejez. *Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethusa*, 3(3), 32-35.

- Malkogeorgos, A., Zaggelidou E. & Georgescu, L. (Diciembre de 2011). The effect of dance practice on health: A review. *Asian Journal of Exercise & Sport Science*, 8(1), 100-112.
- Malkogeorgos, A., Zaggelidou, E., Manolopoulos, E. & Zaggelidis, G. (Enero de 2012). The social-psychological outcomes of dance practice: A review. *Sport Science Review*, 20 (5-6), 25-56.
- Marina, C. (2013). *Identidades en construcción*. En VII Jornadas de jóvenes investigadores. Facultad de Ciencias Sociales –UBA, Ciencias de la comunicación. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.
- Marín, F. (2011). Efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años. *Hacia la Promoción de la Salud. Universidad de Caldas, Colombia*, 6 (1), 156-174.
- Markessinis, A. (1995). *Historia de las danzas desde sus orígenes*. Librerías Deportivas Esteban Sanz, S. L.: Madrid.
- Marks, N. & Lambert, J. (Noviembre de 1998). Marital status continuity and change among young and midlife adults: longitudinal effects on psychological well-being. *Journal of Family Issues*, 19, 652-686.
- Marmot, M., Fuher, R., Ettner, S., Marks, N., Bumpass, L. & Ryff, C. (1998). Contribution of psychological factor to socioeconomic differences in health. *Milbank Quarterly*, 76(3), 403-448.
- Mendoza, Z. (2004). *Crear y sentir lo nuestro: La misión peruana de arte incaico y el impulso de la producción artístico-folklórica en Cuzco*. University of Texas Press. *Latin American Music Review/Revista de Música Latinoamericana*, 25 (1). 57-77.
- Meza, B. (2010). *Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea*. Tesis para optar por el título de licenciada con mención en Psicología Clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

- Ministerio de Cultura, (s.f). Red de Instituciones Folklóricas de Villa El Salvador, RIFVES. En *Puntos de Cultura*. Recuperado de: <http://www.puntosdecultura.pe/puntos/red-de-instituciones-folkl%C3%B3ricas-de-villa-el-salvador-rifves>
- Nieminen, P. (1998). Four Dance Subcultures: A study of non-professional dancers' socialization, participation motives, attitudes and stereotypes. University of Jyväskylä, *Studies in sport, physical, education and health*.
- Organización Mundial de la Salud, OMS (2001). Salud mental: un estado de bienestar. Recuperado de: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)
- Organización Mundial de la Salud, OMS (2016). Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud: Actividad física. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Pacheco, M. (2015). *Influencia de generos musicales con contenidos andinos en los componentes de la identidad nacional peruana*. Tesis para optar por el título de licenciado en Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Padham, M. & Aujla, I. (Marzo de 2014). The relationship between passion and the psychological well-being of professional dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 18 (1), 37-44.
- Padilla, C. & Coterón, J. (Julio-Diciembre de 2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?: Una revisión sistemática. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 24, 167-170.
- Pardo, F. (2010). *Bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado en alumnos de un MBA de Lima Metropolitana*. Tesis para optar por el título de licenciado en Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Pérez, C. (2008). *Proposiciones en torno a la Historia de la Danza*. Santiago: LOM Ediciones.
- Perez, A. (Julio de 2012). Gender difference in psychological well-being among Filipino college student samples. *International Journal of Humanities and Social Science. Center for Promoting Ideas, USA*. 2 (13), 84-93.



- Pontificia Universidad Católica del Perú, (s,f). Grupo CEMDUC: Centro de Música y Danza de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de: <http://cemduc.pucp.edu.pe/grupo.html>
- Prieto, A., Naranjo, S. & García, L. (2005). *Cuerpo y Movimiento*. Centro Editorial Universidad del Rosario: Bogotá.
- Reigal, R., Videra, A., Parra J. & Juárez, R. (Julio-Diciembre de 2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Restos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23.
- Restrepo, R. (2004). *Saberes de la vida. Por el bienestar de las nuevas generaciones*. Siglo del hombre Editores, Unesco: Bogotá.
- Robledo, R. & López, S. (2007). *¿Interés particular, bienestar público?: grandes patrimonio y reformas agrarias*. Prensas universitarias de Zaragoza: España.
- Robles, M. (2014). *Relaciones entre la memoria histórica, la identidad nacional peruana y el bienestar social en jóvenes militares y civiles de Lima*. Tesis para optar por el título de licenciado en Psicología con mención en Psicología Social, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Rogoff, B. (2003). *The cultural nature of human development*. Cap. 2: Development as a transformation of participation in cultural activities.
- Roothman, B., Kirsten, D. & Wissing, M. (Noviembre de 2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33 (4), 212-218.
- Ryan, R. & Deci, E. (Febrero de 2001). On Happiness and Human Potentials: A review of research on hedonic and eudamonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is not everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1089.



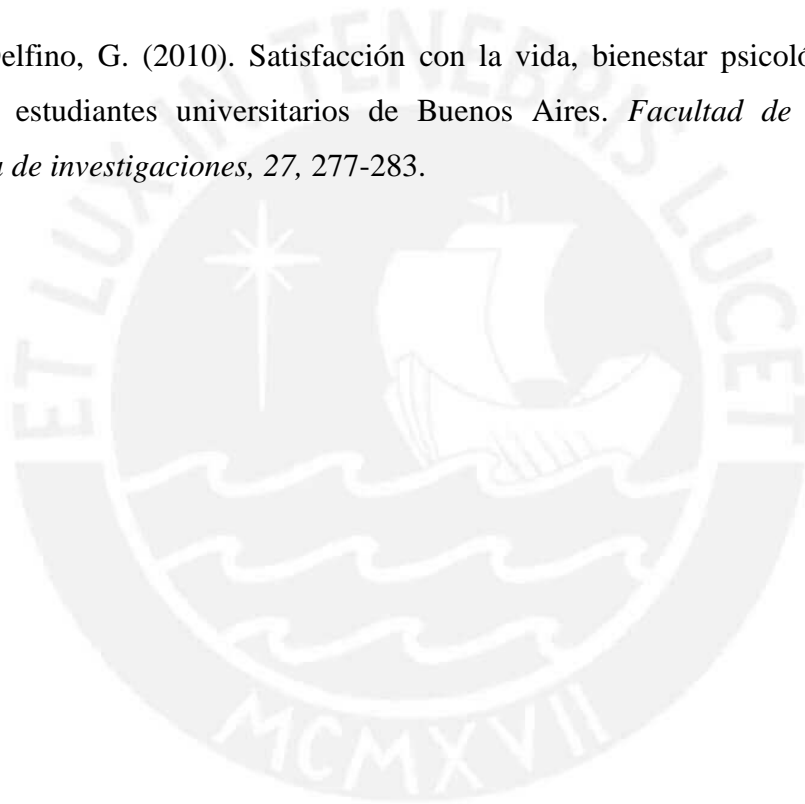
- Ryff, C. (Diciembre de 2013a). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of Eudamonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. doi: 10.11559/000353263
- Ryff, C. (2013b). Eudamonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization. En A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspective on eudamonia* (pp.77.98). Washington, DC: American Psychological Association.
- Ryff, C. (1995a). Psychological selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychological and Aging*, 6, 286-295.
- Ryff, C. (Noviembre de 1995b). What I know and how I change: Is education a help or hindrance during life transition? Paper presented at the Gerontological Society of America Meetings, Los Angeles, CA.
- Ryff, C. & Keyes, C. (Octubre de 1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69 (4), 719-727
- Ryff, C., Keyes, C. & Hughes, D. (2003). Status inequalities, perceived discrimination and eudemonic well-being: do the challenges of minority life hone, purpose and growth? *Journal of Health and Social Behavior*, 44 (3), 275-291. doi: 10.2307/1519779
- Ryff, C., Kwan, C. & Singer, B. (2001). Personality and aging: flourishing agendas and future challenges. En J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds). *Handbook of the Psychology and Aging*. pp. 477-499. New York, NY: Academic Press.
- Ryff, C., Lee, Y., Essex, M. & Schmutte, P. (1994). My children and me: Mid-life evaluations of grown children and of self. *Psychology and Aging*, 9, 195-205.
- Ryff, C., Magee, W., Kling, W. & Wing, E. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. En C. Ryff & V. Marshal (Eds). *The self and society in ageing processes*. pp. 247-278. New York: Springer Publishing Company.
- Ryff, C. & Singer, B. (2006). Know thyself and become what you are: a eudamonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.

- Ryff, C., Schmutte, P. & Lee, Y. (1996). How Children turn out: Implication for parental self-evaluation. In C. D. Ryff & M. M. Seltzer (Eds). *The parental experience in midlife*. pp. 383-422. Chicago: University of Chicago Press.
- Sansom, A. (2011). *What is dance and why dance? Peter Lang AG. Counterpoints, 47. 25-38.*
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: using the new Positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. A Division of Simon & Schuster, Inc.: New York.
- Seligman, M. (2014). *Floreecer: la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México: Editorial Océano. Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist, 55(1)*, 5-14
- Shapiro, A. (1996). Explaining psychological distress in a sample of remarried and divorced person: The influence of economic distress. *Journal of Family Issues, 17 (2)*, 186-203.
- Shapiro, A. & Keyes, C. (2008). Marital status and social well-being: Are the married always better off? *Soc Indic Res, 88*, 329-346
- Schwartzmann, L. (2003). Calidad de vida relacionada con la salud: Aspectos conceptuales. *Ciencia y enfermería IX, (2)*, 9-21.
- Sheykholya, A. (2013). *El corazón danzando: Psicoterapia de la danza*. CORE
- Sirigatti, S., Penzo, I., Iani, L., Mazzeschi, A., Hatalskaja, H., Giannetti, E. & Stefanile, C. (2012). Measurement invariance of Ryff's Psychological Well-being Scales across Italian and Belarusian students. *Soc.Indic Res, 113*. doi: 10.1007/s11205-012-0082-0
- Snyder, C. & Lopez, S. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. OXFORD University Press.
- Sonali, (2012). *Natya, Nritya and Nritya: Three pillars of Indian Classical dance*.
- Soraker, J., Van der Rijt, J., De Broer, J., Wong, P. & Brey, P. (2015). *Well-being in contemporary society*. Springer: New York.
- Springer, K., Pudrovska, T. & Hauser, R. (2010). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of ages variations and further exploration of the

- multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*. 40, 392-398. doi: 10.1016/j.ssresearch.2010.05.008
- Stark, A. (2014). A dancer's well-being: the influence of the social psychological climate during adolescence. *Psychology of Sport & Exercise*, 15 (4), 356-363.
- Stickley, T., Paul, K., Crosbie, B., Watson, M. & Souter, G. (2015). Dancing for life: an evaluation of a UK rural dance programme. *International Journal of Health Promotion & Education*, 53 (2), 68-75.
- Stroebe, W. & Stroebe, M. (1995). *Social psychology and health*. Buckingham: Open University Press.
- Stubbe, J. H., Moor, M. H. M., Boomsma, D. I. & Geus, E. J. C. (Febrero de 2007). The association between exercise participation and well-being: A cotwin study. *Preventive Medicine*, 44 (2), 148-152.
- Taller de Danzas Folklóricas "Todas las Sangres" (s.f). Nosotros, Todas Las Sangres. Recuperado de: <http://www.todaslassangres.com/presentaciont1s.html>
- Tapia, G. (2011) *Relaciones entre identidad nacional, bienestar subjetivo y social en una muestra de estudiantes de una universidad pública de Lima*. Tesis para optar por el título de licenciado en Psicología con mención en Psicología Social, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Tarma, F. (2011). *Impacto de la publicidad con información positiva sobre el Perú y los peruanos en la identidad nacional y el bienestar social*. Tesis para optar por el título de licenciado en Psicología con mención en Psicología Social, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Taylor, S., Kemeny, M., Reed, G., Bower, J. & Gruenewald, T. (Enero de 2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55(1), 99-109.
- Telef, B. (2013). The adaptation of psychological well-being into Turkish: A validity and reliability study. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 28 (3), 374-384.

- Tomas, J., Meléndez, J., Oliver, A., Navarro, E. & Zaragoza, G. (2010). Efectos de método en las escalas de Ryff: Un estudio en población de personas mayores. Universitat de Valencia, Spain. *Psicología*, 31, 383-400.
- Universidad César Vallejo, (2015). Actividades Integradoras. En *Servicios Universitarios*. Recuperado de: <http://ucvlima.edu.pe/servicio.aspx?nUniOrgCodigo=65003163>
- Universidad Inca Garcilaso de la Vega, (2015). Alumnos del elenco Interfacultades brillaron sobre los escenarios limeños. Recuperado de: <http://web.uigv.ni7.co/en/noticias/detalle-noticia/ic/alumnos-del-elenco-interfacultades-brillaron-sobre-los-escenarios-limenos/>
- Universidad Ricardo Palma, (s.f). Talleres artísticos: Danzas andinas. Universidad Ricardo Palma. Recuperado de: <http://www.urp.edu.pe/talleres.artisticos/index.php?urp=danzaan>
- Vallerand, R. (2012). The role of passion in sustainable psychological well-being. *Psychological of well-being: Theory, research and practice*. doi: 10.1186/2211-1522-2-1
- Van der Merwe, S. (2013). *The effect of a dance and movement intervention program on the perceived emotional well-being and self-esteem of a clinical sample of adolescents*. A mini dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements of the degree MA Clinical Psychology. University of Pretoria.
- Vásquez, Ch. (2007). La práctica artística y el derecho a la cultura. *Versión para el XIII Seminario de FLADEM – Foro Latinoamericano de Educación Musical*. Recuperado de: <http://www.chalenasvasquez.com/articulos/la-practica-artistica-y-el-derecho-a-la-cultura-chalena-vasquez/>
- Vecchi, R. (2012). *O ensino da dança de salão pautado na teoria do “Teaching for Understanding” [Teaching ballroom dancing grounded in theory “Teaching for Understanding”]*. Unpublished master’s dissertation, Univer. Sao Judas Tadeu, Sao Paulo,6 SP, Brazil. [in Portuguese].
- Vleioras, G. Bosma, H. (Junio de 2005). Are identity styles important for psychological well-being? *Journal of Adolescence*, 28, 397-409.

- Vignoles, V., Regalia, C., Manzi, C., Gollledge, J. & Scabini, E. (Febrero de 2006). Beyond self-esteem: Influence of multiples motives on identity construction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 308-333.
- Wengrower, H. & Chaiklin, S. (2008). *La vida es danza: el arte y la ciencia de la danza en movimiento*. Editorial GEDISA: Barcelona
- Yerlisu Lapa, T. (13 de Mayo de 2015). Physical activity levels and psychological well-being: A case study of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 186, 739 - 743. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.04.122
- Zubieta, E. & Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Facultad de Psicología-UBA, secretaria de investigaciones*, 27, 277-283.







## Apéndices

### Apéndice A

Tablas descriptivas de los participantes:

#### *Características de los participantes*

|                                |          | <i>Participantes</i> |                |            |             | <i>Edad</i>         |           |
|--------------------------------|----------|----------------------|----------------|------------|-------------|---------------------|-----------|
|                                |          | <i>Mujeres</i>       | <i>Varones</i> | <i>N</i>   | <i>%</i>    | <i>M</i>            | <i>DE</i> |
| Danzas folklóricas             | Si       | 32                   | 26             | 58         | <b>49.6</b> | 21.33               | 2.92      |
|                                | No       | 32                   | 27             | 59         | <b>50.4</b> | 20.53               | 2.05      |
|                                | <i>N</i> | 64                   | 53             | <b>117</b> |             |                     |           |
|                                |          | <i>Días/Semana</i>   |                | <i>N</i>   | <i>%</i>    | <i>Horas/Semana</i> |           |
|                                |          | <i>M</i>             | <i>DE</i>      |            |             | <i>M</i>            | <i>DE</i> |
| Práctica de danzas folklóricas | M        | 2.34                 | 1.07           | 32         | <b>55.2</b> | 8.16                | 3.72      |
|                                | V        | 2.5                  | 1.24           | 26         | <b>44.8</b> | 9.92                | 4.52      |
|                                | <i>N</i> | 2.41                 | 1.14           | <b>58</b>  |             | 8.95                | 4.15      |
|                                |          | <i>Participantes</i> |                |            |             | <i>Edad</i>         |           |
|                                |          | <i>Mujeres</i>       | <i>Varones</i> | <i>N</i>   | <i>%</i>    | <i>M</i>            | <i>DE</i> |
| Sólo Danzas folklóricas        | Si       | 7                    | 1              | 8          | <b>6.8</b>  | 21.88               | 2.95      |

*N* = Total, % = Porcentaje

*Practicantes de danzas folklóricas y otras actividades físicas*

|                           | Participantes |         | N | Edad  |      |
|---------------------------|---------------|---------|---|-------|------|
|                           | Mujeres       | Varones |   | M     | DE   |
| Activ. Cardiovascular (a) | 6             | -       | 6 | 21.17 | 2.86 |
| Relajación (b)            | 1             | 2       | 3 | 20.67 | 3.51 |
| Deporte (c)               | 3             | 5       | 8 | 21.38 | 3.25 |
| Baile (d)                 | 3             | 2       | 5 | 19    | 2.21 |
| a + c                     | -             | 7       | 7 | 22.29 | 3.5  |
| a + d                     | 6             | -       | 6 | 20.83 | 1.94 |
| b + c                     | 1             | -       | 1 | 22    | -    |
| b + d                     | 1             | -       | 1 | 20    | -    |
| c + d                     | -             | 6       | 6 | 22    | 3.03 |
| a + b + c                 | 1             | -       | 1 | 21    | -    |
| a + b + d                 | 3             | 1       | 4 | 21.25 | 4.03 |

*No practicantes de danzas folklóricas y otras actividades físicas*

|                           | Participantes |         | N  | Edad  |      |
|---------------------------|---------------|---------|----|-------|------|
|                           | Mujeres       | Varones |    | M     | DE   |
| Ninguna actividad (z)     | 12            | 7       | 19 | 20.32 | 2.03 |
| Activ. Cardiovascular (f) | 3             | 2       | 5  | 20    | 1.41 |
| Relajación (g)            | 2             | 1       | 3  | 22    | 1.73 |
| Deporte (h)               | -             | 12      | 12 | 20.67 | 2.1  |
| Baile (i)                 | 5             | -       | 5  | 22.6  | 1.82 |
| f + g                     | 1             | -       | 1  | 21    | -    |
| f + h                     | 3             | 2       | 5  | 19.4  | 2.07 |
| f + i                     | 1             | -       | 1  | 19    | -    |
| g + h                     | 1             | -       | 1  | 21    | -    |
| h + i                     | 2             | 1       | 3  | 20.67 | 3.22 |
| f + g + h                 | 1             | -       | 1  | 22    | -    |
| g + h + i                 | 0             | 1       | 1  | 19    | -    |

## Apéndice B

### Consentimiento Informado

Esta Ud. siendo invitado a participar de una investigación que tiene como propósito explorar su percepción personal sobre un tema asociado al campo de la psicología de la salud. La presente investigación es realizada por **Adriana Ayleen Zapata Jara**, estudiante de la carrera de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

De acceder a participar en el estudio, se le solicitará responder una pequeña encuesta sobre datos socio-demográficos y dos pruebas relacionadas con el tema ya mencionado. Su ayuda permitirá recoger información relevante para la prueba, ya que me permitirá conocer un poco más la opinión de los estudiantes al respecto.

Tu intervención no tomará más que 30 minutos aproximados, pero puedes dar por finalizado tu participación en el momento que lo desees. Asimismo, se mantendrá el anonimato de tu participación. La información brindada será utilizada sólo para fines de la investigación y será analizado en conjunto a otros participantes.

El presente estudio no conlleva ningún riesgo personal; pero eres libre de formular las preguntas que consideres convenientes a la encargada principal del estudio. De igual manera, si luego de responder a los cuestionarios surge alguna pregunta, no dude en contactar a la responsable del estudio con el siguiente correo electrónico: [a20093161@pucp.pe](mailto:a20093161@pucp.pe) o al de la asesora de tesis, la Mg. Mónica Cassaretto al [mcassar@pucp.edu.pe](mailto:mcassar@pucp.edu.pe), teléfono 6262000 anexo 4598

Gracias.

En función a lo leído:

¿Desea participar en la investigación?

SI ( )

NO ( )

\_\_\_\_\_  
Firma del participante (opcional)

## Apéndice C

### Ficha de datos personales

A continuación se presenta una serie a de preguntas, marcar con un aspa (x) en tu respuesta y en el caso de ser necesario, escribe con letra legible en la línea delimitada. Se pide responder con *sinceridad* y *rapidez*, no hay respuestas correctas o incorrectas.

\* Sexo: Femenino  Masculino  Edad:

\* Estudios:| Carrera: \_\_\_\_\_ Ciclo:

\* Responde lo siguiente

1. ¿Realizas actividad física regularmente? (un mínimo de 3 días por semana)

No

Sí

2. ¿Practicas ejercicios cardio-vasculares? (Ejemplo: Zumba, Spinning, Taebo, Capoeira, Aeróbicos, etc)

No

Si

# en horas/días a la semana: \_\_\_\_\_

3. ¿Realizar ejercicios que ayudan a estar tranquilo? (Ejemplo: Tai-chi, Kun-fu, Yoga, Meditación, etc).

No

Si

# en horas/días a la semana: \_\_\_\_\_

4. ¿Realizas algún tipo de deporte? (Ejemplo: Karate, Vóley, Fútbol, Fútbol, Bálket, Rugby, etc).

No

Si

# en horas/días a la semana: \_\_\_\_\_

5. ¿Realizas algún tipo de baile? (Por ejemplo: ballet, danzas orientales, flamenco, salsa, etc).

No

Sí

# en horas/días a la semana: \_\_\_\_\_

6. .- De no realizar algún tipo de actividad física, ¿Por qué?

( ) Impedimento físico.

( ) No te agrada realizar actividad física.

( ) No tienes tiempo para practicar algún tipo de actividad física.

( ) OTRO: \_\_\_\_\_

## Apéndice C

### Ficha de datos personales

A continuación se presenta una serie a de preguntas, marcar con un aspa (x) en tu respuesta y en el caso de ser necesario, escribe con letra legible en la línea delimitada. Se pide responder con *sinceridad* y *rapidez*, no hay respuestas correctas o incorrectas.

\* Sexo: Femenino  Masculino  Edad:

\* Estudios:| Carrera: \_\_\_\_\_ Ciclo:

\* Responde lo siguiente

1. ¿Realizas actividad física regularmente? (un mínimo de 3 veces por semana)

No

Sí

2. ¿Practicas ejercicios cardio-vasculares? (Ejemplo: Zumba, Spinning, Taebo, Capoeira, Aeróbicos, etc)

No

Si

# en horas/días a la semana: \_\_\_\_\_

3. ¿Realizar ejercicios que ayudan a estar tranquilo? (Ejemplo: Tai-chi, Kun-fu, Yoga, Meditación, etc).

No

Si

# en horas/días a la semana: \_\_\_\_\_

4. ¿Realizas algún tipo de deporte? (Ejemplo: Karate, Vóley, Fútbol, Fútbol, Béisbol, Rugby, etc).

No

Si

# en horas/días a la semana: \_\_\_\_\_

5. ¿Realizas algún tipo de baile? (Por ejemplo: ballet, danzas orientales, flamenco, salsa, etc).

No

Sí

# en horas/días a la semana: \_\_\_\_\_

6. ¿Practicas danzas folklóricas?

No

Sí

# en horas/días a la semana: \_\_\_\_\_

7. ¿Qué efectos consideras brinda la práctica de la danza folklórica? Menciona sólo 3.

---



---



---

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



## Apéndice D

## Confiabilidad de la Escala Bienestar Psicológico

## Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| .954             | 84             |

| Estadísticas de total de elemento |  |   |             |           |
|-----------------------------------|--|---|-------------|-----------|
|                                   | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |             |           |
| <b>BP1</b>                        | .195                                     | .954  | <b>BP28</b> | .293 .954 |
| <b>BP2</b>                        | .489                                     | .953  | <b>BP29</b> | .419 .954 |
| <b>BP3</b>                        | .321                                     | .954  | <b>BP30</b> | .670 .953 |
| <b>BP4</b>                        | .252                                     | .954  | <b>BP31</b> | .473 .953 |
| <b>BP5</b>                        | .463                                     | .953  | <b>BP32</b> | .440 .954 |
| <b>BP6</b>                        | .610                                     | .953  | <b>BP33</b> | .359 .954 |
| <b>BP7</b>                        | .413                                     | .954  | <b>BP34</b> | .391 .954 |
| <b>BP8</b>                        | .453                                     | .953  | <b>BP35</b> | .553 .953 |
| <b>BP9</b>                        | .531                                     | .953  | <b>BP36</b> | .363 .954 |
| <b>BP10</b>                       | .574                                     | .953  | <b>BP37</b> | .385 .954 |
| <b>BP11</b>                       | .183                                     | .954  | <b>BP38</b> | .020 .955 |
| <b>BP12</b>                       | .547                                     | .953  | <b>BP39</b> | .447 .954 |
| <b>BP13</b>                       | .528                                     | .953  | <b>BP40</b> | .459 .954 |
| <b>BP14</b>                       | .322                                     | .954  | <b>BP41</b> | .461 .953 |
| <b>BP15</b>                       | .618                                     | .953  | <b>BP42</b> | .756 .953 |
| <b>BP16</b>                       | .376                                     | .954  | <b>BP43</b> | .594 .953 |
| <b>BP17</b>                       | .377                                     | .954  | <b>BP44</b> | .508 .953 |
| <b>BP18</b>                       | .589                                     | .953  | <b>BP45</b> | .148 .955 |
| <b>BP19</b>                       | .500                                     | .953  | <b>BP46</b> | .652 .953 |
| <b>BP20</b>                       | .247                                     | .954  | <b>BP47</b> | .450 .954 |
| <b>BP21</b>                       | .593                                     | .953  | <b>BP48</b> | .687 .953 |
| <b>BP22</b>                       | .298                                     | .954  | <b>BP49</b> | .397 .954 |
| <b>BP23</b>                       | .513                                     | .953  | <b>BP50</b> | .583 .953 |
| <b>BP24</b>                       | .426                                     | .954  | <b>BP51</b> | .294 .954 |
| <b>BP25</b>                       | .287                                     | .954  | <b>BP52</b> | .707 .953 |
| <b>BP26</b>                       | .487                                     | .953  | <b>BP53</b> | .624 .953 |
| <b>BP27</b>                       | .377                                     | .954  | <b>BP54</b> | .608 .953 |
|                                   |  |   | <b>BP55</b> | .558 .953 |
|                                   |  |   | <b>BP56</b> | .495 .953 |
|                                   |  |   | <b>BP57</b> | .470 .953 |
|                                   |  |   | <b>BP58</b> | .344 .954 |
|                                   |  |   | <b>BP59</b> | .040 .955 |

|             |      |      |             |      |      |
|-------------|------|------|-------------|------|------|
| <b>BP60</b> | .485 | .953 | <b>BP73</b> | .319 | .954 |
| <b>BP61</b> | .566 | .953 | <b>BP74</b> | .274 | .954 |
| <b>BP62</b> | .358 | .954 | <b>BP75</b> | .426 | .954 |
| <b>BP63</b> | .267 | .954 | <b>BP76</b> | .462 | .953 |
| <b>BP64</b> | .607 | .953 | <b>BP77</b> | .703 | .953 |
| <b>BP65</b> | .050 | .955 | <b>BP78</b> | .472 | .953 |
| <b>BP66</b> | .538 | .953 | <b>BP79</b> | .467 | .954 |
| <b>BP67</b> | .469 | .953 | <b>BP80</b> | .426 | .954 |
| <b>BP68</b> | .366 | .954 | <b>BP81</b> | .481 | .953 |
| <b>BP69</b> | .641 | .953 | <b>BP82</b> | .124 | .955 |
| <b>BP70</b> | .614 | .953 | <b>BP83</b> | .499 | .953 |
| <b>BP71</b> | .601 | .953 | <b>BP84</b> | .505 | .953 |
| <b>BP72</b> | .521 | .953 |             |      |      |

**Autonomía:**

| <b>Estadísticas de fiabilidad</b> |                |
|-----------------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach                  | N de elementos |
| .759                              | 14             |

| <b>Estadísticas de total de elemento</b> |  |   |
|--|--|---|
|  | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
| <b>BP2</b>                               | .445                                     | .738  |
| <b>BP8</b>                               | .430                                     | .740  |
| <b>BP14</b>                              | .412                                     | .741  |
| <b>BP20</b>                              | .284                                     | .754  |
| <b>BP26</b>                              | .487                                     | .735  |
| <b>BP32</b>                              | .414                                     | .741  |
| <b>BP38</b>                              | .033                                     | .782  |
| <b>BP44</b>                              | .516                                     | .731  |
| <b>BP50</b>                              | .618                                     | .726  |
| <b>BP56</b>                              | .377                                     | .745  |
| <b>BP62</b>                              | .337                                     | .749  |
| <b>BP68</b>                              | .378                                     | .745  |
| <b>BP74</b>                              | .220                                     | .760  |
| <b>BP80</b>                              | .376                                     | .745  |

**Relaciones positivas con otros:**

| <b>Estadísticas de fiabilidad</b> |                |
|-----------------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach                  | N de elementos |
| .817                              | 14             |

| <b>Estadísticas de total de elemento</b> |  |   |
|--|--|---|
|  | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
| <b>BP1</b>                               | .235                                     | .820  |
| <b>BP7</b>                               | .459                                     | .804  |
| <b>BP13</b>                              | .550                                     | .797  |
| <b>BP19</b>                              | .448                                     | .806  |
| <b>BP25</b>                              | .202                                     | .820  |
| <b>BP31</b>                              | .459                                     | .805  |
| <b>BP37</b>                              | .454                                     | .805  |
| <b>BP43</b>                              | .595                                     | .792  |
| <b>BP49</b>                              | .266                                     | .816  |
| <b>BP55</b>                              | .639                                     | .789  |
| <b>BP61</b>                              | .571                                     | .795  |
| <b>BP67</b>                              | .462                                     | .805  |
| <b>BP73</b>                              | .353                                     | .813  |
| <b>BP79</b>                              | .488                                     | .804  |

## Apéndices

**Auto-aceptación:**

| Estadísticas de fiabilidad |                |
|----------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach           | N de elementos |
| .875                       | 14             |

**Estadísticas de total de elemento**

|             | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|-------------|--|---|
| <b>BP6</b>  | .572                                     | .864  |
| <b>BP12</b> | .528                                     | .867  |
| <b>BP18</b> | .623                                     | .862  |
| <b>BP24</b> | .521                                     | .867  |
| <b>BP30</b> | .592                                     | .864  |
| <b>BP36</b> | .270                                     | .879  |
| <b>BP42</b> | .726                                     | .858  |
| <b>BP48</b> | .656                                     | .861  |
| <b>BP54</b> | .614                                     | .862  |
| <b>BP60</b> | .497                                     | .869  |
| <b>BP66</b> | .553                                     | .865  |
| <b>BP72</b> | .482                                     | .869  |
| <b>BP78</b> | .452                                     | .870  |
| <b>BP84</b> | .522                                     | .867  |

**Dominio del Ambiente:**

| Estadísticas de fiabilidad |                |
|----------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach           | N de elementos |
| .795                       | 14             |

**Estadísticas de total de elemento**

|             | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|-------------|--|---|
| <b>BP3</b>  | .303                                     | .791  |
| <b>BP9</b>  | .536                                     | .773  |
| <b>BP15</b> | .481                                     | .777  |
| <b>BP21</b> | .651                                     | .765  |
| <b>BP27</b> | .414                                     | .783  |
| <b>BP33</b> | .228                                     | .799  |
| <b>BP39</b> | .568                                     | .770  |
| <b>BP45</b> | .286                                     | .795  |
| <b>BP51</b> | .384                                     | .785  |
| <b>BP57</b> | .391                                     | .784  |
| <b>BP63</b> | .363                                     | .787  |
| <b>BP69</b> | .539                                     | .772  |
| <b>BP75</b> | .377                                     | .786  |
| <b>BP80</b> | .353                                     | .787  |

## Apéndices

**Propósito en la Vida:**

| Estadísticas de fiabilidad |                |
|----------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach           | N de elementos |
| .787                       | 14             |

| Estadísticas de total de elemento |  |   |
|-----------------------------------|--|---|
|                                   | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
| <b>BP5</b>                        | .449                                     | .770  |
| <b>BP11</b>                       | .333                                     | .781  |
| <b>BP17</b>                       | .413                                     | .773  |
| <b>BP23</b>                       | .505                                     | .767  |
| <b>BP29</b>                       | .395                                     | .775  |
| <b>BP35</b>                       | .505                                     | .764  |
| <b>BP41</b>                       | .405                                     | .775  |
| <b>BP47</b>                       | .415                                     | .773  |
| <b>BP53</b>                       | .590                                     | .759  |
| <b>BP59</b>                       | .132                                     | .800  |
| <b>BP65</b>                       | .086                                     | .804  |
| <b>BP71</b>                       | .576                                     | .759  |
| <b>BP77</b>                       | .689                                     | .752  |
| <b>BP83</b>                       | .344                                     | .780  |

**Crecimiento Personal:**

| Estadísticas de fiabilidad |                |
|----------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach           | N de elementos |
| .812                       | 14             |

| Estadísticas de total de elemento |  |   |
|-----------------------------------|--|---|
|                                   | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
| <b>BP4</b>                        | .442                                     | .800  |
| <b>BP10</b>                       | .598                                     | .793  |
| <b>BP16</b>                       | .487                                     | .796  |
| <b>BP22</b>                       | .416                                     | .802  |
| <b>BP28</b>                       | .281                                     | .811  |
| <b>BP34</b>                       | .318                                     | .812  |
| <b>BP40</b>                       | .625                                     | .790  |
| <b>BP46</b>                       | .647                                     | .786  |
| <b>BP52</b>                       | .557                                     | .792  |
| <b>BP58</b>                       | .315                                     | .811  |
| <b>BP64</b>                       | .637                                     | .787  |
| <b>BP70</b>                       | .587                                     | .789  |
| <b>BP76</b>                       | .439                                     | .800  |
| <b>BP82</b>                       | .138                                     | .829  |

## Apéndice E

### Confiabilidad de la Escala de Bienestar Social

#### Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| .875             | 33             |

| Estadísticas de total de elemento |  |   |             |            |
|-----------------------------------|--|---|-------------|------------|
|                                   | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |             |            |
| <b>BS1</b>                        | .604                                     | .868  | <b>BS16</b> | .310 .874  |
| <b>BS2</b>                        | .309                                     | .874  | <b>BS17</b> | .502 .870  |
| <b>BS3</b>                        | .498                                     | .870  | <b>BS18</b> | .510 .869  |
| <b>BS4</b>                        | .396                                     | .872  | <b>BS19</b> | .565 .869  |
| <b>BS5</b>                        | .434                                     | .871  | <b>BS20</b> | .476 .870  |
| <b>BS6</b>                        | .477                                     | .870  | <b>BS21</b> | .360 .873  |
| <b>BS7</b>                        | .323                                     | .874  | <b>BS22</b> | .494 .870  |
| <b>BS8</b>                        | .464                                     | .870  | <b>BS23</b> | .520 .869  |
| <b>BS9</b>                        | .358                                     | .873  | <b>BS24</b> | .267 .874  |
| <b>BS10</b>                       | .476                                     | .870  | <b>BS25</b> | .236 .876  |
| <b>BS11</b>                       | .387                                     | .872  | <b>BS26</b> | .538 .869  |
| <b>BS12</b>                       | .296                                     | .874  | <b>BS27</b> | .395 .872  |
| <b>BS13</b>                       | .372                                     | .873  | <b>BS28</b> | .351 .873  |
| <b>BS14</b>                       | .391                                     | .872  | <b>BS29</b> | .466 .870  |
| <b>BS15</b>                       | .056                                     | .880  | <b>BS30</b> | .434 .871  |
|                                   |  |   | <b>BS31</b> | .321 .874  |
|                                   |  |   | <b>BS32</b> | .348 .873  |
|                                   |  |   | <b>BS33</b> | 0.000 .876 |

## Apéndices

**Integración Social:**

| Estadísticas de fiabilidad |                |
|----------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach           | N de elementos |
| .755                       | 7              |

**Estadísticas de total de elemento**

|            | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|------------|--|---|
| <b>BS1</b> | .662                                     | .685  |
| <b>BS2</b> | .504                                     | .725  |
| <b>BS3</b> | .643                                     | .690  |
| <b>BS4</b> | .516                                     | .716  |
| <b>BS5</b> | .296                                     | .763  |
| <b>BS6</b> | .403                                     | .745  |
| <b>BS7</b> | .381                                     | .749  |

**Contribución Social:**

| Estadísticas de fiabilidad |                |
|----------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach           | N de elementos |
| .736                       | 6              |

**Estadísticas de total de elemento**

|             | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|-------------|--|---|
| <b>BS16</b> | .310                                     | .745  |
| <b>BS17</b> | .534                                     | .681  |
| <b>BS18</b> | .458                                     | .706  |
| <b>BS19</b> | .588                                     | .676  |
| <b>BS20</b> | .585                                     | .667  |
| <b>BS21</b> | .412                                     | .716  |

**Aceptación Social:**

| Estadísticas de fiabilidad |                |
|----------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach           | N de elementos |
| .761                       | 8              |

**Estadísticas de total de elemento**

|             | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|-------------|--|---|
| <b>BS8</b>  | .583                                     | .713  |
| <b>BS9</b>  | .562                                     | .718  |
| <b>BS10</b> | .409                                     | .745  |
| <b>BS11</b> | .533                                     | .724  |
| <b>BS12</b> | .611                                     | .707  |
| <b>BS13</b> | .607                                     | .708  |
| <b>BS14</b> | .229                                     | .772  |
| <b>BS15</b> | .159                                     | .787  |

**Actualización Social:**

| Estadísticas de fiabilidad |                |
|----------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach           | N de elementos |
| .572                       | 6              |

**Estadísticas de total de elemento**

|             | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|-------------|--|---|
| <b>BS22</b> | .353                                     | .508  |
| <b>BS23</b> | .437                                     | .473  |
| <b>BS24</b> | .289                                     | .536  |
| <b>BS25</b> | .167                                     | .605  |
| <b>BS26</b> | .398                                     | .487  |
| <b>BS27</b> | .269                                     | .544  |

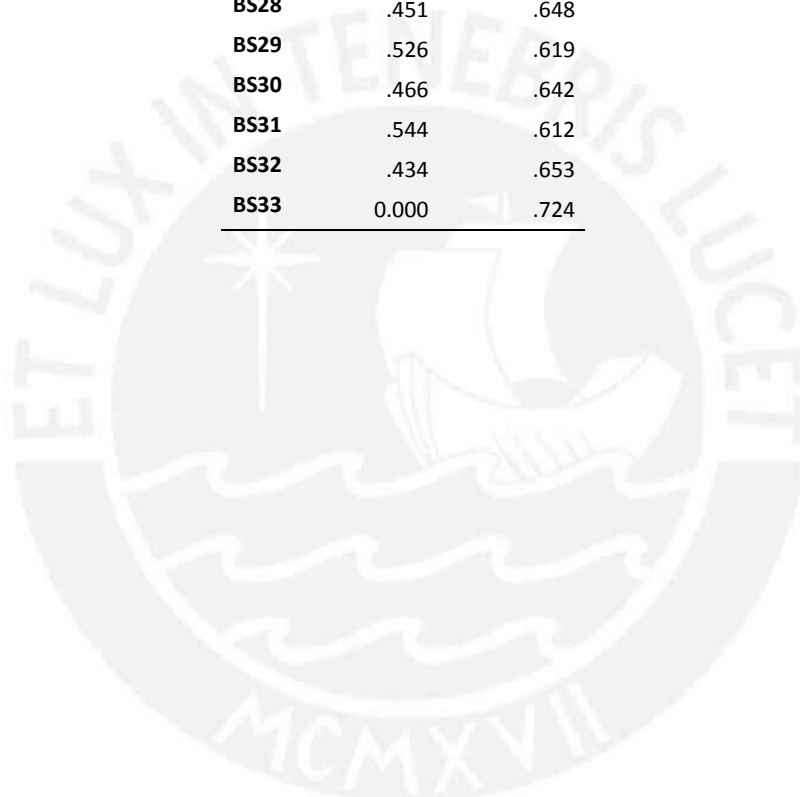


**Coherencia Social:****Estadísticas de fiabilidad**

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| .696             | 6              |

**Estadísticas de total de elemento**

|             | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|-------------|--|---|
| <b>BS28</b> | .451                                     | .648  |
| <b>BS29</b> | .526                                     | .619  |
| <b>BS30</b> | .466                                     | .642  |
| <b>BS31</b> | .544                                     | .612  |
| <b>BS32</b> | .434                                     | .653  |
| <b>BS33</b> | 0.000                                    | .724  |



## Apéndice F

Tabla 3

*Correlaciones entre BP y BS con horas y días de práctica semanal de danzas folklóricas*

|                   |            | BP Global | A    | RP    | AA   | DA   | PV    | CP    |
|-------------------|------------|-----------|------|-------|------|------|-------|-------|
| Horas de práctica | <i>R</i>   | -.039     | .16  | -.144 | .031 | -.03 | -.085 | -.123 |
|                   | <i>Sig</i> | .77       | .23  | .39   | .82  | .82  | .53   | .36   |
| Días de practica  | <i>R</i>   | .01       | .139 | -.047 | .082 | .053 | -.055 | -.105 |
|                   | <i>Sig</i> | .94       | .29  | .73   | .54  | .69  | .68   | .43   |

|                   |            | BS Global | IS    | AS    | CNS   | ACS         | CHS   |
|-------------------|------------|-----------|-------|-------|-------|-------------|-------|
| Horas de práctica | <i>R</i>   | -.166     | -.092 | -.132 | -.054 | -.296       | -.032 |
|                   | <i>Sig</i> | .21       | .49   | .32   | .69   | <b>.02*</b> | .81   |
| Días de practica  | <i>R</i>   | -.162     | -.099 | -.143 | -.078 | -.243       | -.019 |
|                   | <i>Sig</i> | .22       | .46   | .28   | .56   | .07         | .89   |

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$



## Apéndice G

### Comparaciones entre variables socio-demográficas y Bienestar Psicológico

|                    |          | BP<br>Global | A     | RPO   | AA    | DA    | PV    | CP    |
|--------------------|----------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Sexo</b>        |          |              |       |       |       |       |       |       |
| Mujeres (N=64)     | M        | 366.25       | 57.86 | 62.58 | 60.91 | 57.95 | 60.02 | 66.94 |
|                    | DE       | 50.26        | 9.04  | 10.19 | 12.1  | 10.02 | 8.47  | 9.42  |
| Varones (N=53)     | M        | 367.23       | 60.11 | 61.43 | 61.55 | 58.26 | 59.72 | 66.15 |
|                    | DE       | 43.94        | 9.2   | 9.28  | 9.96  | 8.72  | 7.58  | 8.49  |
|                    | T        | .111         | 1.332 | .629  | .309  | .177  | .199  | .47   |
|                    | <i>p</i> | .91          | .19   | .53   | .76   | .86   | .84   | .64   |
| <b>Universidad</b> |          |              |       |       |       |       |       |       |
| A (N=57)           | M        | 369.51       | 60.16 | 62.19 | 61.81 | 58.44 | 60.56 | 66.35 |
|                    | DE       | 44.4         | 8.54  | 8.76  | 10.04 | 9.61  | 7.96  | 8.96  |
| B (N=60)           | M        | 364.02       | 57.67 | 61.93 | 60.62 | 57.77 | 59.23 | 66.8  |
|                    | DE       | 50.14        | 9.6   | 10.7  | 12.15 | 9.3   | 8.14  | 9.07  |
|                    | T        | .626         | 1.481 | .143  | .576  | .384  | .892  | .269  |
|                    | <i>p</i> | .53          | .14   | .89   | .57   | .70   | .37   | .79   |
| <b>Carrera</b>     |          |              |       |       |       |       |       |       |
| Letras (N=73)      | M        | 364.55       | 58.42 | 62.73 | 60.48 | 57.75 | 58.77 | 66.4  |
|                    | DE       | 52.79        | 9.84  | 10.54 | 12.18 | 10.26 | 8.43  | 9.44  |
| Ciencias (N=44)    | M        | 370.25       | 59.64 | 60.95 | 62.39 | 58.66 | 61.73 | 66.89 |
|                    | DE       | 36.73        | 7.9   | 8.31  | 9.17  | 7.91  | 7.07  | 8.26  |
|                    | T        | .63          | .693  | .95   | .896  | .535  | 1.951 | .284  |
|                    | <i>p</i> | .53          | .49   | .34   | .37   | .62   | .053  | .78   |
| <b>Edad</b>        |          |              |       |       |       |       |       |       |
|                    | <i>r</i> | .04          | .02   | .04   | .09   | .03   | -.01  | .01   |
|                    | sig.     | .68          | .87   | .65   | .32   | .79   | .94   | .95   |

*p* < .05, N = total de participantes por grupos de comparación. Nota: A = Autonomía, RP = Relaciones positivas con otros, AA = Auto-aceptación, DA = Dominio del ambiente, PV = Propósito en la vida, CP = Crecimiento personal.

*Comparaciones entre variables socio-demográficas y Bienestar Social*

|                    |    | BS<br>Global | IS          | AS    | CNS   | ACS   | CHS         |             |
|--------------------|----|--------------|-------------|-------|-------|-------|-------------|-------------|
| <b>Sexo</b>        |    |              |             |       |       |       |             |             |
| Mujeres (N=64)     | M  | 117.56       | 25.94       | 24.7  | 23.92 | 21.31 | 21.69       |             |
|                    | DE | 16.01        | 4.64        | 5.64  | 4.14  | 3.84  | 16.01       |             |
| Varones (N=53)     | M  | 119          | 27.21       | 24.3  | 24.81 | 22.02 | 20.89       |             |
|                    | DE | 16.01        | 4.50        | 5.81  | 3.85  | 3.66  | 4.62        |             |
|                    |    | T            | .56         | 1.494 | .378  | 1.194 | 1.012       | 1.057       |
|                    |    | <i>p</i>     | .58         | .14   | .71   | .24   | .31         | .28         |
| <b>Universidad</b> |    |              |             |       |       |       |             |             |
| A (N=57)           | M  | 117.44       | 26.84       | 23.89 | 24.09 | 21.44 | 21.18       |             |
|                    | DE | 16.61        | 4.68        | 5.87  | 4.44  | 4.04  | 4.07        |             |
| B (N=60)           | M  | 119.15       | 26.2        | 25.12 | 24.55 | 21.82 | 21.47       |             |
|                    | DE | 15.42        | 4.54        | 5.51  | 3.59  | 3.49  | 3.88        |             |
|                    |    | T            | .578        | .753  | 1.162 | .621  | .542        | .396        |
|                    |    | <i>p</i>     | .57         | .45   | .25   | .54   | .59         | .69         |
| <b>Carrera</b>     |    |              |             |       |       |       |             |             |
| Letras (N=73)      | M  | 118.56       | 26.1        | 25.01 | 24.36 | 21.66 | 21.44       |             |
|                    | DE | 16.84        | 4.83        | 6.09  | 4.29  | 3.91  | 3.99        |             |
| Ciencias (N=44)    | M  | 117.91       | 27.2        | 23.7  | 24.27 | 21.59 | 21.14       |             |
|                    | DE | 14.56        | 4.16        | 4.94  | 3.56  | 3.53  | 3.93        |             |
|                    |    | T            | .213        | 1.266 | 1.207 | .108  | .092        | .398        |
|                    |    | <i>p</i>     | .83         | .21   | .23   | .91   | .93         | .69         |
| <b>Edad</b>        |    |              |             |       |       |       |             |             |
|                    |    | <i>r</i>     | .22         | .08   | .16   | .14   | .21         | .21         |
|                    |    | sig.         | <b>.02*</b> | .39   | .08   | .13   | <b>.02*</b> | <b>.02*</b> |

\* $p < .05$ ,  $N$  = total de participantes por grupos de comparación. Nota: IS= Integración social, AS= Aceptación social, CS= Contribución social, ACS= Actualización social, CHS= Coherencia social.