

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Referencias bibliográficas

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

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

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

- Linley, P. y Joseph, S. (2004). Toward a Theoretical Foundation for Positive Psychology in Practice. En: P. Linley y S. Joseph (Ed.). *Positive Psychology in Practice* (pp. 713-731). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Lucas, R., Diener, E. y Suh, E. (1996). Discriminant Validity of Well-Being Measures. *Journal of personality and social psychology*, 71(3), 616-628.
- Mayo Clinic. (2009). Complementary and alternative medicine: What is it? En: <http://www.mayoclinic.com/health/alternative-medicine/PN00001>. Recuperado el 17 de Agosto del 2009.
- Mazo, J. (1977). *Prime Movers. The Makers of Modern Dance in America*. Nueva Jersey: Princeton Book Company.
- Molina-García, J; Castillos, I. y Pablos, C. (2007). Bienestar Psicológico y práctica deportiva en universitarios. *European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
- Monsegur, T. (s.f.). Propiedades terapéuticas de la danza. En: <http://www.danza-terapia.com/danza/terapiad2.html>. Recuperado el 06 de Setiembre del 2009.
- Myers, D. & Diener, E. (1997) The new scientific pursuit of happiness. *Harvard Mental Health Letter*, 4 (2), 4-7.
- Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55 (1), 56-67.
- Oramas, A.; Santana, S. y Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador de salud mental positivo. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7(1-2), 34-39.
- Organización Mundial de la Salud (2001). *The world health report 2001. Mental health: New understanding. New hope*. Geneva, World Health Organization.
- Organización Mundial de la Salud (2007). *Mental health: strengthening mental health promotion*. En: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>. Recuperado el 22 de Setiembre del 2009.
- Ossona, P. (1981). *Danza moderna, la conquista técnica*. Buenos Aires: Librería Hachette.
- Papalia, D. Wendkos, S. y Feldman, R. (2005). *Desarrollo Humano*. México, D.F.: McGraw-Hill.
- Patton, M. (2002) *Qualitative Research & Evaluation Methods*, 3ra. edición. California: Sage Publications, Inc.
- Petre, F. (1997). Lo psicossomático como fenómeno reconstitutivo. *Andares, revista de la asociación de psicoterapia psicoanalítica*, 4, 112-119.
- Petrozzi, M. (1996). La danza moderna más allá de los géneros: hacia el descubrimiento de un lenguaje corporal en la mujer. *Márgenes*, 57-72.

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

- Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. En C.R. Snyder y S. J. Lopez (Ed.). Handbook of Positive Psychology (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M., Parks, A. y Steen, T. (2007). A balanced psychology and full life. En F. Huppert, N. Baylis y B. Keverne (Ed.). The Science of Well-Being (pp.141-283). New York: Oxford University Press.
- Svoboda, E. (2007). Spin Control. *Psychology today*, 40(2), 61-62.
- Taylor, J. y Taylor C. (2008). Psicología de la Danza. Técnicas y ejercicios para superar obstáculos mentales y alcanzar la plenitud del potencial artístico. Madrid: Gaia Ediciones.
- Tellegen, A., Lykken, D., Bouchard, T., Wilcox, K., Segal, N. y Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1031-1039.
- Tortora, S. (1994) Join my dance: the unique movement style of each infant and toddler can invite Communications, expression and intervention. *Zero to Three: National Center for Clinical Infant Programs*, 15 (1), 1-11.
- Tortora, S. (s.f.) Dance Therapy. En: <http://www.suzitortora.org/pg8.htm>. Recuperado el 26 de marzo del 2009.
- Tyson, P. (2000). Teorías psicoanalíticas del desarrollo. Lima: Publicaciones psicoanalíticas.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? *Social Indicators Research*, 32, 101-160.
- Victoria, C. (2004). Construcción y validación de una técnica para evaluar bienestar psicológico. Tesis de doctorado, Instituto superior de ciencias médicas de La Habana. La Habana, Cuba.
- Ward, S. (2008). Health and the power of dance. *Journal of physical education, recreation & dance*, 79 (4), 33-36.
- Wengrower, H. (2008). El proceso creativo y la actividad artística por medio de la danza y el movimiento. En: H Wengrower y S. Chaiklin (coords.) La vida es danza: el arte y la ciencia de la danza movimiento terapia (pp. 39-57). Barcelona: editorial Gedisa.

ANEXOS



Anexo A

Consentimiento Informado

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

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

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

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

He leído y entendido este consentimiento informado.

Firma

Fecha

Anexo B

Ficha de datos personales

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

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

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

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

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

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

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

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

Sí ()	No ()
--------	--------

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

Sí ()	No ()
--------	--------

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

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

10. ¿Con quiénes vives?

11. La casa en la que vives es:

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

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

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

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

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

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

15. ¿Cuántos baños tiene tu casa? _____

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

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

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

17. ¿Estudias actualmente?

Sí ()

No ()

Si estudias:

¿Qué estudias? _____

¿Dónde estudias? _____

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

18. ¿Trabajas actualmente?

Sí ()

No ()

Si trabajas, ¿de qué manera lo haces?

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

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

Ejercicio ()

Tejer ()

Leer ()

Otro () _____

Si marcaste la opción ejercicio:

¿Qué ejercicio? _____

¿Hace cuánto tiempo? _____

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

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

21. ¿Pertenece a alguna religión?

Sí ()

No ()

Si perteneces a alguna:

¿Cuál? _____

¿Hace cuánto tiempo (años)? _____

¿La practicas?

Sí ()

No ()

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

Sí ()

No ()

Si sufres de alguna enfermedad o problema de salud:

¿Cuál? _____

¿Hace cuánto tiempo (años)? _____

Muchas Gracias

Anexo C

Cuestionario A

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

Pasa a la siguiente página →

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

Pasa a la siguiente página →

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

Pasa a la siguiente página →

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

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

Anexo D

Cuestionario B

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

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

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

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

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

Un hobby ()

Una profesión que estás desarrollando ()

Otro _____

5. ¿Qué significa la danza contemporánea para ti?

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

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

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

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

líneas)

Físico-fisiológico: _____

Psicológico-espiritual: _____

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

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

Sí () No ()

¿Cuál? _____

¿Hace cuánto tiempo? _____

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

¿Por cuántas horas la practicas cada día? _____

Muchas Gracias

Anexo E

Tabla 20

Prueba de normalidad

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

