

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A) EN PSICOLOGÍA**

---

“Bienestar Psicológico en universitarios que practican y no practican danza en la ciudad de Trujillo”

---

**Área de Investigación:**  
Psicología Positiva

**Autor(es):**  
Br. Bautista Vásquez, Karla Sofía

**Jurado Evaluador:**

**Presidente:** Silva Ramos, Lidia Mercedes

**Secretario:** Salinas Gamboa, Jacqueline

**Vocal:** Lozano Graos, Geovanna Marisela

**Asesor:**  
Izquierdo Marín, Sandra  
**Código Orcid:** 0000-0002-0651-6230

**Trujillo – Perú**  
**2021**

**Fecha de sustentación:** 21/12/2021

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UNIVERSITARIOS QUE  
PRACTICAN Y NO PRACTICAN DANZA EN LA CIUDAD DE  
TRUJILLO”**

## PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

Cumpliendo con las disposiciones propuestas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego de Trujillo, someto a su insigne criterio profesional la evaluación del presente trabajo de investigación con el título: **“Bienestar psicológico en universitarios que practican y no practican danza en la ciudad de Trujillo”**, realizada con la finalidad de obtener el título profesional de Licenciada en Psicología

Mostrando total apertura y agradeciendo con anticipación las sugerencias y aportaciones que puedan brindar a esta investigación, las cuales con certeza elevarán la calidad de la misma.

Trujillo, 2021

## DEDICATORIA

*Para mis abuelos Alfonso Vásquez  
Namoc y Gosvinda Obando Rodríguez,  
mis ángeles, mi inspiración y mis amores  
eternos.*

## AGRADECIMIENTO

*A Dios Todopoderoso, por la vida, por llenarme de bendiciones y por darme la fuerza para luchar cada día por mis sueños.*

*A mis padres Jorge Bautista y Rosa Vásquez por su inmensurable esfuerzo y su inmenso amor, ustedes son mi fuente de inspiración*

*A mis hermanos, los hombres de mi vida, mis cómplices perfectos, a mis hermanas, mis mejores amigas por siempre, a todos ellos seres a los que amaré y cuidaré eternamente*

*A mis padrinos, “padrina”, tía Cecilia, tíos, sobrinos y abuelita, mi hermosa familia, por estar en cada logro y en cada caída; por hacerme crecer en un ambiente de risas, unión y verdadero amor.*

*A Jorge por estar a mi lado, motivándome, cuidándome, y celebrando mis logros como propios*

*A mis profesores a lo largo de la carrera universitaria por sus enseñanzas profesionales y personales y a mi asesora por su motivación, paciencia y cariño*

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>PRESENTACIÓN.....</b>	<b>3</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>4</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>5</b>
<b>ÍNDICE DE CONTENIDOS.....</b>	<b>6</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>8</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>9</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>10</b>
<b>CAPITULO I MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>11</b>
<b>1.1. EL PROBLEMA.....</b>	<b>12</b>
<i>1.1.1. Delimitación del problema .....</i>	<i>12</i>
<i>1.1.2. Formulación del problema .....</i>	<i>14</i>
<i>1.1.3. Justificación del estudio .....</i>	<i>15</i>
<i>1.1.4. Limitaciones .....</i>	<i>15</i>
<b>1.2. OBJETIVOS .....</b>	<b>16</b>
<b>1.3. HIPÓTESIS .....</b>	<b>16</b>
<b>1.4. VARIABLES E INDICADORES.....</b>	<b>17</b>
<b>1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN .....</b>	<b>17</b>
<b>1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA .....</b>	<b>18</b>
<i>1.6.1. Población.....</i>	<i>18</i>
<i>1.6.2. Muestra .....</i>	<i>19</i>
<b>1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....</b>	<b>19</b>
<b>1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....</b>	<b>21</b>
<b>1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO .....</b>	<b>21</b>
<b>CAPITULO II MARCO REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>22</b>
<b>2.1. ANTECEDENTES.....</b>	<b>23</b>

<i>A Nivel Internacional</i> .....	23
<i>A Nivel Nacional</i> .....	25
<b>2.2. MARCO TEÓRICO</b> .....	26
<i>2.2.1. Bienestar psicológico</i> .....	26
<i>2.2.2. La Danza</i> .....	35
<i>2.2.3. Estudiantes universitarios</i> .....	45
<b>2.3. MARCO CONCEPTUAL</b> .....	46
<b>CAPITULO III RESULTADOS</b> .....	48
<b>CAPITULO IV ANÁLISIS DE RESULTADOS</b> .....	53
<b>CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	62
<i>5.1. CONCLUSIONES</i> .....	63
<i>5.2. RECOMENDACIONES</i> .....	64
<b>CAPITULO VI REFERENCIAS Y ANEXOS</b> .....	67
<b>REFERENCIAS</b> .....	68
<b>ANEXOS</b> .....	75

## ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1: Bienestar Psicológico en los Universitario que Practican y los que no Practican Danza en la Ciudad de Trujillo.....</i>	
.....	49
<i>Tabla 2: Resultados en la Comparación de Bienestar Psicológico en Universitarios que Practican y no Practican Danza.....</i>	50
<i>Tabla 3: Dimensiones de Bienestar Psicológico en Universitario que Practican y los que no Practican Danza en la Ciudad de Trujillo.....</i>	51
<i>Tabla 4: Resultados en la Comparación de Bienestar Psicológico en Universitarios que Practican y no Practican Danza.....</i>	52

## **RESUMEN**

Se ha realizado un estudio descriptivo comparativo acerca del Bienestar Psicológico entre universitarios que practican y los que no practican danza en la ciudad de Trujillo. Para lo cual se trabajó con una muestra de 123 universitarios que practican danza y 123 universitarios que no practican danza, se empleó para su evaluación la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Al comparar los resultados de manera global indican con probabilidad de error de 0% que existen diferencias muy significativas en el Bienestar Psicológico entre los universitarios que practican danza y los universitarios que no practican danza en la ciudad de Trujillo. Además, se realizaron comparaciones entre ambas muestras con respecto a las dimensiones de Bienestar Psicológico, relevando que con probabilidad de error de 0%, que existen diferencias altamente significativas en las seis dimensiones: Autoaceptación, Relaciones positivas, Dominio del entorno, Propósito en la vida, Crecimiento personal, Autonomía; concluyendo que los universitarios que practican danza tienen mayor nivel de Bienestar psicológico de manera global y por dimensiones a comparación de los universitarios que no la practican.

**Palabras clave:** Bienestar Psicológico, Practicantes de Danza, Universitarios

## **ABSTRACT**

A descriptive comparative study was carried out on the psychological well-being of university students who practice and those who do not practice dance in the city of Trujillo. For which we worked with a sample of 123 university students who practice dance and 123 university students who do not practice dance, using the Psychological Well-Being Scale (EBP) for evaluation. When comparing the results globally, they indicate with a probability of error of 0% that there are very significant differences in Psychological Well-Being between university students who practice dance and university students who do not practice dance in the city of Trujillo. In addition, comparisons were made between both samples with respect to the dimensions of Psychological Well-being, revealing that with a probability of 0% error, there are highly significant differences in the six dimensions: Self-acceptance, Positive relationships, Mastery of the environment, Purpose in life, Personal growth, Autonomy; concluding that university students who practice dance have a higher level of Psychological Well-being globally and by dimensions compared to university students who do not practice dance.

**Keywords:** Psychological Well-Being, Dance Practitioners, University Students

# **CAPITULO I MARCO METODOLÓGICO**

## **1.1. El Problema**

### ***1.1.1. Delimitación del problema***

Se entiende al bienestar psicológico como el estado de equilibrio, donde la plenitud y la satisfacción por el pasado y presente son predominantes, donde existe esperanza y motivación en cuanto al futuro. Ahora, en una etapa como la juventud, donde la gran mayoría pertenece al sector de estudiantes universitarios, tener un alto nivel de bienestar psicológico se torna dificultoso. Casullo (2000) reafirma esto, poniendo en evidencia que una gran parte de este sector presenta falta de motivación y/o perspectiva hacia el futuro, y poca aceptación con su pasado, esto producto de problemas psicológicos y emocionales que arraigan por la presión social y por el proceso de madurez y estabilidad en el cual se encuentran inmersos. Tomando en cuenta que se refiere a una etapa de la vida, donde se presentan cambios importantes para el ser humano, en cuanto a lo físico, psicológico y socioemocional, es de importancia detenerse a analizar cómo afecta esto a los jóvenes, cómo las responsabilidades que conlleva la vida universitaria, la incertidumbre de un futuro incierto y la presión social que los empuja a cumplir con ciertos estándares y etapas, pueden llevarlos a un notable desequilibrio, pueden crear un déficit en el bienestar psicológico.

Mencionar un déficit de bienestar psicológico, es mencionar lo que esto genera, como una baja autoestima y autoconcepto, relaciones personales mermadas por los conflictos, un alto deseo de aprobación, una escasez de motivación, visión, propósito de vida (Mansilla, 2000). Con lo cual se empieza un círculo vicioso, del cual se busca una salida realista y eficiente.

Por otro lado, la danza, es que la acción motriz desencadenada a partir de sensaciones internas y percepciones externas del ser humano, ha sido investigada y empleada por la psicología como herramienta en las intervenciones terapéuticas, ya que ha sido demostrado que su utilización aporta significativamente con la identificación personal, el autoconcepto, la autoaceptación, la compenetración de sentir y pensar, relacionándola pues estrechamente con las características del bienestar psicológico. De Rueda y López (2013). Los mismos autores ponen en claro que existe evidencia empírica sobre los efectos positivos que conlleva la práctica de actividades físicas integradas, en los estados emocionales, fomentando estilos de vida saludable y siendo una herramienta preventiva ante la depresión. Además cabe recalcar que la danza es algo que acompaña al ser humano desde antes de nacer, Esteve y López (2014),

plantean que el bebé danza junto a la madre desde el vientre, es más baila antes de poder siquiera caminar, mediante los meseos en los brazos de los padres, un movimiento rítmico y relajante, por lo mismo, si es una práctica que tan usada y beneficiosa, es de mi interés su realce.

Se entiende pues, que la juventud es una población que necesita de herramientas para lograr un adecuado bienestar psicológico, lo que no está claro es si las tienen o conocen alguna de ellas. Freire (2016), pone en manifiesto la situación que atraviesa Europa con respecto al bienestar psicológico donde confirma que el deseo del ser humano por superarse y potenciar sus capacidades individuales es cada vez más difícil frente a un mundo que avanza a una velocidad exorbitante, además de ello, el autor hace mención e hincapié a una población en específico, la cual puede verse afectada de mayor manera por lo antes mencionado, llegando a ser más difícil su adaptación y balance, ellos son los jóvenes y en específico los universitarios y/o estudiantes. Es por esto que posa su investigación en ellos, revelando que existe correlación entre niveles altos de bienestar psicológico y los deseos de crecimiento y evolución en los estudiantes universitarios, dotándolos de herramientas efectivas para afrontar las dificultades que se le puedan poner en frente, por lo contrario, los estudiantes con bajo nivel de bienestar psicológico, suelen ser improductivos, con alternativas de solución deficientes, haciendo que rehúyan a la realidad en la se encuentra inmersos.

En Latinoamérica, Chitgian y Urzúa (2013) y Gaxiola y Armenta (2016), ofrecen una visión amplia en cuanto al bienestar psicológico y cómo con el paso de los años ha conseguido tener mayor relevancia en distintos países latinoamericanos, ambos corroboran las ideas de estudios europeos donde la población perteneciente a la adultez temprana es la más propensa a la inestabilidad en cuanto al bienestar psicológico, tomando con mayor resonancia a los estudiantes ya que ellos presentan mayores demandas tanto individuales como colectivas, puesto que atraviesan diferentes cambios, imposición de responsabilidades y exigencias las cuales se vuelven cada vez más avasalladoras.

En el Perú, se está dando cada vez más importancia a la salud mental, tema que hace 10 años era relegado. En la actualidad cada día son más las investigaciones o artículos sobre el tema; la Pontificia Universidad Católica del Perú (2019), publicó un artículo donde revelaba que el estrés afecta a alrededor del 80% de los peruanos, asociando a esto un desequilibrio en la salud mental y física de los mismos, además el Ministerio de Salud (2018), pone el lente en

una población vulnerable, los universitarios, indagando qué hasta el 30% de ellos está siendo afectado a nivel de salud mental por el estrés académico provocado por la presión académica y la falta de recursos psicológicos para afrontar este suceso. Teniendo estos datos tan relevantes, es de suma importancia fijar nuestra atención en la salud mental.

Meza (2010), abre campo a la realidad problemática peruana en cuanto a bienestar psicológico, dándole sumo valor, ya que lo define como un funcionamiento integral, donde se potencia y desarrolla adecuadamente las capacidades. La autora al igual que las demás investigaciones hace referencia a una población vulnerable, y además brinda una alternativa de solución. Proporciona una visión de la danza como un aporte al bienestar psicológico, ya que no solo la abarca como movimiento, sino la engloba como una actividad que enriquece emocionalmente, ya que permite mediante sensaciones expresar sentimientos y pensamientos, mezclando los estímulos internos como externos, para conseguir así un equilibrio entre ambos, fortaleciendo la autoestima, la autonomía del individuo y proporcionándole herramientas de superación y progreso.

Por ende, es conveniente hablar de bienestar psicológico en estudiantes que practican y no practican danza, ya que expone a la danza de una forma práctica y accesible para sobrellevar las adversidades que se les presentan cotidianamente, esta alternativa es la danza, ya que esta es entendida por distintos autores como un método efectivo para la liberación y expresiones de sentimientos y emociones. Si bien, como lo manifiesta Marín (2016), entiende a la danza como un arte milenar que ha contribuido a la esencia del auto concepto e identificación como cultura, no obstante aún no ha sido debidamente estudiada y aplicada como herramienta a nivel personal, es de saber que existen pocas aportaciones de los beneficios de la danza en los que son el seno de la sociedad, los jóvenes, los mismos que acarrearán como fue mencionado un estado de cambio, de responsabilidades nuevas y de presión tanto personal, social y académica. Esta investigación es una forma de impulsar a las instituciones educativas universitarias a poner en la mira a la danza, para que mediante un enfoque multidimensional impulse la formación del universitario.

### ***1.1.2. Formulación del problema***

- ¿Cuáles son las diferencias en el bienestar psicológico entre los estudiantes universitarios que practican y los que no practican danza en la ciudad de Trujillo?

### ***1.1.3. Justificación del estudio***

Esta investigación es trascendente ya que servirá para analizar, reconocer y extender los beneficios de la danza sobre el bienestar psicológico en jóvenes que cursan actualmente ciclos universitarios y para generaciones venideras, impulsando así su práctica de manera más cotidiana y enfocada en impulsar el bienestar del alumno.

En base a los resultados de este estudio se motivará la creación y potenciación de programas de prevención y promoción de bienestar psicológico mediante la danza, con la implementación de talleres prácticos y charlas informativas a los alumnos y una postula inserción de los mismos en los planes estudiantiles a fin de promover esto en los estudiantes.

Además, la presente investigación ampliará las bases teóricas correspondientes al bienestar psicológico y a la danza con respecto los jóvenes universitarios una población que aumenta con el pasar de los años y está siendo desatendida a nivel psicológico, es por ello que es necesario el inicio de nuevos estudios ya que es una comparación de variables poco investigada en esta población. De esta manera no solo aportará a nivel psicológico sino a nivel académico.

A nivel social, será beneficioso para los universitarios y para su entorno, ya que con el análisis de este estudio y la información que ofrece, se logrará dejar de ver a la danza como una actividad aislada y se comenzará a tomar como una actividad que fomenta el bienestar no solo físico, sino psicológico y a la vez esta puede ser utilizada en favor de los jóvenes y en especial de los futuros profesionales, preocupándose no solo por su formación académica sino yendo a una visión de formación multidisciplinaria e integral.

### ***1.1.4. Limitaciones***

- La información brindada en esta investigación puede ser utilizada para poblaciones que presentes similares características que la muestra planteada.
- La investigación se basa, limita y rige bajo la Teoría del Bienestar Psicológico enfocada en la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff y sus dimensiones
- Al recabar la información de presente estudio no se realizará una entrevista previa, ni posterior para la confirmación de los niveles de bienestar psicológico. Sin embargo, se

optará por utilizar un instrumento que permitirá la medición válida y confiable de la variable.

## **1.2. Objetivos**

### ***1.2.1. Objetivos generales***

- Analizar las diferencias en el Bienestar Psicológico en los estudiantes universitario que practican y los que no practican danza en la ciudad de Trujillo.

### ***1.2.2. Objetivos específicos***

- Identificar los niveles de Bienestar Psicológico en universitarios que practican y no practican danza en la ciudad de Trujillo.
- Comparar la dimensión de Auto Aceptación de Bienestar Psicológico en universitarios que practican y no practican danza en la ciudad de Trujillo.
- Comparar la dimensión de Relaciones Positivas de Bienestar Psicológico en universitarios que practican y no practican danza en la ciudad de Trujillo.
- Comparar la dimensión de Dominio del Entorno de Bienestar Psicológico en universitarios que practican y no practican danza en la ciudad de Trujillo.
- Comparar la dimensión de Propósito en la Vida de Bienestar Psicológico en universitarios que practican y no practican danza en la ciudad de Trujillo.
- Comparar la dimensión de Crecimiento Personal de Bienestar Psicológico en universitarios que practican y no practican danza en la ciudad de Trujillo.
- Comparar la dimensión de Autonomía de Bienestar Psicológico en universitarios que practican y no practican danza en la ciudad de Trujillo.

## **1.3. Hipótesis**

### ***1.3.1. Hipótesis generales***

- Existen diferencias de Bienestar Psicológico entre los universitarios que practican danza y los universitarios que no practican danza en la ciudad de Trujillo.

### ***1.3.2. Hipótesis específicas***

- Existen diferencias en la dimensión de Auto aceptación de Bienestar Psicológico entre los universitarios que practican danza y los universitarios que no practican danza en la ciudad de Trujillo.

- Existen diferencias en la dimensión de Relaciones Positivas de Bienestar Psicológico entre los universitarios que practican danza y los universitarios que no practican danza en la ciudad de Trujillo.
- Existen diferencias en la dimensión de Dominio del Entorno de Bienestar Psicológico entre los universitarios que practican danza y los universitarios que no practican danza en la ciudad de Trujillo.
- Existen diferencias en la dimensión de Propósito en la Vida de Bienestar Psicológico entre los universitarios que practican danza y los universitarios que no practican danza en la ciudad de Trujillo.
- Existen diferencias en la dimensión de Crecimiento Personal de Bienestar Psicológico entre los universitarios que practican danza y los universitarios que no practican danza en la ciudad de Trujillo.
- Existen diferencias en la dimensión de Autonomía de Bienestar Psicológico entre los universitarios que practican danza y los universitarios que no practican danza en la ciudad de Trujillo.

#### **1.4. Variables e indicadores**

##### *Variable*

- Bienestar Psicológico, Carol Ryff

##### *Indicadores*

- Auto aceptación
- Relaciones Positivas
- Autonomía
- Dominio del entorno
- Propósito en la vida
- Crecimiento Personal

#### **1.5. Diseño de Ejecución**

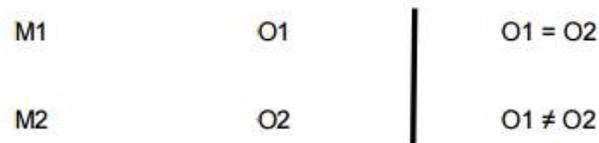
##### ***1.5.1. Tipo de investigación***

El presente estudio es parte de una investigación de tipo sustantiva, puesto que su principal pilar se basa en detallar, explicar y posiblemente anunciar acontecimientos o sucesos de la realidad actual. Se enfoca esencialmente en el conocimiento, a búsqueda de la verdad, por lo cual se dice que está encaminada en la investigación básica o pura. Sánchez, Reyes y Mejía (2018)

### **1.5.2. Diseño de investigación**

La investigación se lleva a cabo por medio de un diseño descriptivo comparativo, ya que se centra en reconocer si existe o no existe relación entre dos o más variables. Este diseño obtiene los datos de un fenómeno contrastando resultados que se captan en momento y tiempo determinado. Hernández, Fernández, & Baptista (2014)

Esquema:



M1: Muestra de universitarios que practican danza

M2. Muestra de universitarios que no practican danza

O1: Resultados de universitarios que practican danza

O2: Resultados de universitarios que no practican danza

O1 = O2: No existen diferencias significativas.

O1 ≠ O2: Si existen diferencias significativas.

## **1.6. Población y Muestra**

### **1.6.1. Población**

En esta investigación, la población se constituyó por universitarios practicantes de danza pertenecientes a los grupos de danza de cada universidad representativa de la ciudad de Trujillo, los cuales hacen un total de 123 universitarios; y por 123 universitarios que no practican danza, dando como población total a 246 universitarios de entre hombres y mujeres de entre 17 y 32 años.

## **Tabla 1**

*Distribución de la Población de Universitarios que Practican y No Practican Danza en la Ciudad de Trujillo*

### **6.2. Muestra**

La investigación no cuenta con una población muy extensa de acuerdo a la realidad trujillana en cuanto a universitarios que practiquen danza; se pudo acceder a los grupos de danza representativos de cada universidad de Trujillo, obteniendo un total de 123 universitarios danzantes, usando esta total como muestra representativa. Y para obtener la muestra de los universitarios que no practican danza, se utilizó el tipo de muestreo probabilístico por conveniencia para conseguir el mismo número de universitarios, 123 estudiantes.

#### **Criterios de Inclusión**

- Jóvenes que accedieron al llenado de la Escala e información voluntariamente, habiendo leído y aceptado previamente la carta de consentimiento informado.
- Cuestionario debidamente resuelto.
- Jóvenes universitarios de ambos géneros en el rango de edad de 17 a 32 años

#### **Criterios de Exclusión**

- Cuestionario incompleto.
- Universitarios ausentes durante las fechas programadas de evaluación.

## **1.7. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

### **1.7.1. Técnica**

Se utilizó la técnica psicométrica, cuyo objetivo es la aplicación de pruebas psicométricas debidamente estandarizadas para recolectar los datos necesarios para la variable a tratar en la presente investigación, a fin de responder a la hipótesis planteada. (González citado en Pérez, 2021)

### **1.7.2. Instrumento**

La Escala de Bienestar Psicológico, utilizada en esta investigación, tiene como autora a Carol Ryff publicándola en 1995; fue realizada su revisión en el año 2004 y adaptada a la versión

española en el por Díaz et al. (2006). Se llevó su revisión psicométrica en Perú por Álvarez (2019), la cual centro su investigación en la capital peruana con 397 personas de edades oscilantes entre 18 a 72 años, la revisión cuenta con validez vinculada al contenido de la prueba, mediante un criterio de jueces, en detalle de once especialistas, además determinó un coeficiente de 0.70 en el V de Aiken para ser aceptado cada ítem; en cuanto a la estructura interna, se extrajo el número de factores por medio del uso de un análisis factorial exploratorio, con el método ULS de Jöreskog, para al final encontrar una estructura unidimensional. Eso en cuanto a la validez, pero también expone la confiabilidad de las puntuaciones del cuestionario, donde mediante el uso del alfa de Cronbach, se obtuvieron valores mayores u iguales a 0.70 en las dimensiones del Bienestar Psicológico: Autoaceptación; =0.84, Relaciones; Positivas = 0.78, Autonomía = 0.70, Dominio del Entorno = 0.82, Propósito en la Vida = 0.70 y Crecimiento Personal =.71.

Esta escala según el análisis psicométrico peruano está compuesta por 29 ítems, los cuales se encuentran estadísticamente divididos en seis dimensiones, además para su aplicación y corrección se emplea formatos de la Escala Likert de 6 puntos, de manera directa e inversa de acuerdo a sus dimensiones: Autoaceptación tiene por ítems directos: 1, 7, 17, 24; Relaciones Positivas, tiene por ítems directos: 12 y 25, por inversos: 2, 8 y 22; Autonomía, tiene por ítems directos: 3 y 18, y por inversos: 4, 9, 13 y 23; Dominio del entorno: 10, 14 y 29, e inversos 5 y 19; Crecimiento Personal, tiene por directos: 21, 27 y 28, e inversos: 26; Propósito en la vida, ítems directos: 6, 11, 15, 16, 20.

Su administración se puede realizar de forma individual y colectiva, a personas mayores de 18 años. No presenta límite de tiempo para su realización, no obstante, el esperado oscilan entre 10 a 20 minutos.

Esta escala ofrece una nueva visión, dejando de centrarse en la patología y centrándose en seis propiedades positivas que en conjunto ofrecen al ser humano bienestar psicológico y con esto niveles satisfactorios de salud mental. Es por ello que este instrumento puede ser aplicado y usado en cualquier ámbito y a sea clínico, educativo, organizacional, social, deportivo, entre otros.

Esta escala está compuesta por seis dimensiones las cuales son: la Autoaceptación, que abarca el conocerse y amarse como uno es, esta dimensión tiene fiel conexión con la autoestima. La siguiente dimensión a detallar es la Autonomía, la cual puede ser interpretada como la fortaleza para resistir a las presiones sociales del medio, que inducen como pensar o actuar; fomentando así el propio criterio consolidado en normas y valores; otro indicador o dimensión es el Dominio del

entorno, que es la capacidad para adaptar los ambientes para sean favorables para uno mismo, en otra palabra es la habilidad para tener el control de la situación. Las Relaciones positivas, se refiere a la capacidad u habilidad para crear relaciones interpersonales con lazos de confianza, calidad, compromiso y empatía. Y por último el Crecimiento personal, que explica que mediante las capacidades de cada individuo este debe plantearse una búsqueda constante de fortalecimiento de las mismas, busca dejar el estado de confort para potenciar el aventurarse en ser mejor cada día, su principal oposición es hacia el conformismo.

### **1.8. Procedimiento de Recolección de Datos**

Para el inicio de recolección de datos de esta investigación, se procederá a ubicar a las tres universidades más representativas de la ciudad de Trujillo, con el objetivo de indagar si en ellas existe un grupo representativo de estudiantes que practiquen danza y de ser el caso obtener acceso a ellos. Para obtener confiabilidad y validez, será necesario iniciar la prueba piloto, por lo que se le aplicará a la muestra obtenida el instrumento de estudio que es la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. La administración de esta escala se realizará de manera colectiva, en distintos ambientes, la mayoría aulas de estudio, estudios de ensayo y espacios de descanso de los universitarios. Se espera realizar la evaluación de manera orgánica, donde se pueda absolver preguntas con respecto al instrumento de manera clara y precisa. Para finalizar el proceso, se analizará los resultados en un programa estadístico a fin de obtener datos exactos para la realización de las tablas e interpretación de las mismas.

### **1.9. Análisis Estadístico**

Las puntuaciones resultantes de la evaluación de la muestra de estudio, fueron puestas en una base de datos en una hoja de cálculo desarrollada en Office Excel, para su posterior análisis en el programa estadístico SPSS 25.0. Se elaboraron tablas de distribución de frecuencia simples y relativas, a fin de organizar los resultados obtenidos en cuanto a la variable y sus dimensiones, todo ello siguiendo fielmente los métodos de la estadística descriptiva. Posterior mediante la prueba estadística de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, a las puntuaciones obtenidas para así poder hacer uso de la prueba estadística no paramétrica U de Mann-Whitney, y hacer la comparación entre ambas muestras con referencia a la variable de esta investigación.

# **CAPITULO II MARCO REFERENCIAL TEÓRICO**

## **2.1. Antecedentes**

### ***A Nivel Internacional***

Chiva (2017), realizó en Madrid, un estudio de nombre “Bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general en el ámbito de la danza”, donde plantea analizar la danza como potenciador de bienestar psicológico, de la autoestima y su auto eficiencia en general. Para lo cual fueron participes 114 bailarines de entre 18 y 50 años, a quienes se les aplicaron los siguientes instrumentos: Escala de Bienestar Psicológico, Ryff (1989): reducida en el 2004 por Van Dierendonck y validada en población española por Díaz et al. en el 2006, y la Escala de Autoestima de Rosenberg de 1965 y la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer del año 1996. Se determinó estadísticamente que existen diferencias significativas en dos de las siete subescalas “Propósito de vida” ( $F(2,111)=5,033; p = ,008$ ) y “Autoaceptación” ( $F(2,111)=3,810; p = ,025$ ), No obstante, en las subescalas restantes no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

Ragel, Mayorga, Peinado y Barrón (2017), publicaron su investigación en España titulada “Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias mexicanas”. Teniendo una muestra de 532 universitarias con edades oscilante entre 18 y 26 años, a las cuales les aplicaron: el International Physical Activity Questionnaires, en su versión española de formato abreviado y autoadministrable de los últimos siete días, el Cuestionario de

Autoconcepto Físico Modificado (CAF-M) adaptado y modificado y por ultimo se les aplico la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en su versión española adaptada por (Díaz, y otros, 2006). Siendo objetivo principal de la investigación indagar, determinar y profundizar sobre el efecto que produce las actividades físicas regulares y con ellas el autoconcepto corporal sobre el bienestar psicológico en esta población. Según los resultados estadísticos, se puede concluir que, a través de la práctica de actividad física, se consigue un efecto positivo de manera indirecta, referente al bienestar psicológico y sus respectivas dimensiones, siendo las más significativas el Autoconocimiento y el Crecimiento personal.

Moyeda, Xóchitl, y Ventura, (2017), instauraron su investigación en Mexico y le dieron por nombre: “Bienestar psicológico de estudiantes universitarios que practican actividades extraescolares deportivas y corales”, teniendo como objetivo principal identificar el impacto que tienen estas actividades en cuanto al bienestar psicologico de los universitarios, para implementarlas como posibles fuentes de aporte integral para la población con similares características. Para ello se evaluó a 59 universitarios con la Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989) y la Escala de Percepción de las Aportaciones del Canto Coral, y se determinó que los estudiantes que realizan habitualmente actividades extraescolares presenta niveles de bienestar psicologico significativamente más altos, con mayor relevancia en la dimension de Autoaceptación ( $t = -1.986$ ,  $p = 0.052$ ) y Autonomía ( $t = -1.582$ ,  $p = 0.119$ ). Además, que es más significativa en los estudianten que practican actividades corales que los que realizan actividades deportivas (respectivamente: 4.69 y 4.57), aunque no hay diferencias significativas ( $t = .534$ ,  $p = .596$ ), los autores determinan el uso de la música como elemento extra puede llegar a ser la diferenciación.

Vargas y Mazón (2021), realizaron un estudio titulado: “Impacto de la danza en el bienestar psicológico: Autorregulación autodeterminación y habilidades sociales”, para lo cual participaron 227 jovenes mexicanos de entre 18 a 38 años, de los cuales 57 practiban danza, a toda la muestra se les aplicaron: la Escala ARC-INICO de Evaluación de la Autodeterminación, el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio y la EEHSA Escala de Evaluación de Habilidades Sociales para Adolescentes, con el fin de analizar si hay diferencias significantes en los jovenes que practican danza con respeto al bienestar psicológico. Concluyeron que los jovenes que practican danza tienen niveles superiores a los que no practican, denotando niveles significativos

en las dimensiones de Autonomía ( $t(215) = 3.213, sig < .05$ ) y Autoconocimiento/Autoaceptación ( $t(217) = 2.648, sig < .05$ ).

### ***A Nivel Nacional***

Zapata (2016), en su estudio denominado: “Bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios que realizan danzas folklóricas”, realizado en Lima – Perú, desea comparar el bienestar psicológico y social, de manera global y por sus dimensiones en una muestra conformada por 117 estudiantes universitarios de entre 17 y 28 años. Dicha muestra es dividida en dos grupos, uno formado por universitarios que practican danzas folklóricas y otro por universitarios que no practican danzas folklóricas, para el análisis se utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff que fue adaptada en el 2003 y la Escala de Bienestar Social adaptada por en el 2006. Los datos estadísticos mostraron que existe mayor nivel de Bienestar Psicológico y Subjetivo en aquellos estudiantes que practican danza folklórica a nivel global (0.628), además de ser resaltante en la dimensión de Relaciones positivas (0.586)

Mondoñedo (2018), realizó una investigación en Lima, Perú, denominada: “Bienestar y estrés académico en universitarios deportistas y no deportistas”, donde se comparó el impacto de estas dos variables en cada grupo de estudio. Para esta investigación participaron 253 universitarios de entre 17 y 30 años, a los cuales se les aplicaron las escalas de Florecimiento y SPANE, en la medición del bienestar; y en la medición del estrés académico se empleó el inventario SISCO . Se concluyó que los universitarios deportistas presenta niveles superiores en cuanto al afecto positivo y florecimiento (MA Positivo = 21.39, DEA Positivo = 3.62, MA Negativo = 14,54, DEA Negativo = 4.22,  $t(252) = 15.86 p < .001$ ), así como menores niveles de estrés académico, puesto que presente mejores herramientas psicológicas y comportamentales según las escalas.

Barzola (2019), en su investigación titulada: “Relación entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico en un grupo de jóvenes de dos universidades privadas de Lima”, se utilizó la Escala de Motivación M-L, la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos, y una ficha sociodemográfica y fueron administradas a 122 estudiantes, divididas en dos grupos de 61 personas cada uno, un grupo conformado por universitarios que practican danza folklórica y otro grupo que no la practican, los rangos de edad de la muestra total se encontraban entre 19 y 24 años. El estudio se realizó con el objetivo principal de determinar si

existe relación significativa entre la práctica de danza folclórica y la motivación social del bienestar psicológico. Al final del estudio se determinó como conclusión general que existe correlación moderada (0,413) entre las dos variables presentadas, sirviendo de precedente de estudio.

## **2.2. Marco Teórico**

### **2.2.1. Bienestar psicológico**

#### **2.1.1.1. Historia del bienestar psicológico**

El bienestar a ha sido un tema que ha estado en la mira de muchos, siendo objeto de muchos estudios y debates; y la psicología ha abarcado este concepto para sus distintos campos de aplicación, relacionándola con los estados de animo como la alegría y felicidad y también acercandola con la calidad de vida, siendo parte de la salud mental. Incluyendo a estas variables tanto sociales como personales del individuo, no obstante no siempre fue vista de esa manera. Campos (2018) ,expone que por mucho tiempo durante el siglo XX, la psicología era vista desde un punto netamente patológico, donde se representaba al bienestar y a la salud en general, exclusivamente como la ausencia de enfermedad, sin embargo esto empieza a cambiar un siglo despues; en el siglo XXI, la OMS (2013), modifica su definición, calificandola más allá de un estado de inexistencia de enfermedad, definiendolo más bien como un estado de plenitud físico, social y psicológico, donde la persona puede adaptarse con facilidad, llevar una vida productiva, con ideales e ilusiones de manera que sea un ser que contribuye con la humanidad. Este siglo se abarcó grandes cambios en cuanto al entendimiento de la salud y bienestar, como conceptos, sin embargo aún incurrían deficiencias en cuanto a instrumentos de medición de la misma, de manera global y específica.

Seligman como cita Lupano y Castro (2010), dio pie al inicio de la Psicología Positiva, esto debido a que en este tiempo el conocimiento y promoción del bienestar, era de tema de investigación, por distintos psicólogos de la época. La Psicología Positiva, se centra en el bienestar integral del individuo, es el estudio teórico, análisis e investigación de la construcción de la emoción, de la satisfacción vital, todo esto en relación al estilo de vida de cada persona. Es a partir de la Psicología Positiva que el bienestar toma realce y se logra posicionar de manera más firme y segura en el mundo. (García , 2014)

En Perú, se abarcó el termino bienestar con mayor significancia a partir de los aportes de Alarcón citado por León (2009), este identifica el bienestar con un termino

conocido, con la felicidad, ya que para el autor, estos dos conceptos coincidían. En específico para Alarcón la felicidad es el estado conductual que posee la persona cuando presenta un sentimiento satisfactorio en cuanto a su crecimiento personal, cuando ha adquirido los bienes deseados, y alcanza metas trasadas, esto pueden cambiar de acuerdo a características específicas del individuo y del medio sociocultural donde se desenvuelve.

A lo largo de los años ha cambiado el término de bienestar, pero lo cierto es que ha sido para mejor, las investigaciones sobre cómo mejorar el bienestar cada vez son más, y estas permiten entender que esta no es un estado definitivo, sino algo en constante cambio, es variable, pero se puede tener las herramientas necesarias para poder mantener una estabilidad emocional deseada.

### *2.1.1.2. Aproximaciones conceptuales*

Molina y Meléndez (2006), estos autores determinaron si el individuo presentaba una construcción personal establecida, tomando en cuenta su desarrollo psicológico y su capacidad de afrontamiento ante circunstancias adversas de la vida, esto en conjunto sería considerado, bienestar psicológico. En otras palabras los autores manifiestan que bienestar psicológico, es estar en un estado de equilibrio y sentirse satisfecho en cuanto a los propios deseos, ideales y la realidad latente en la que uno se encuentra, lo que uno consiguió, lo que está consiguiendo y lo que piensa conseguir.

Garassini y Camilli (2012), declaran al bienestar psicológico como la percepción, evaluación y apreciación que el individuo le da a las vivencias que se le presentan diariamente y como este las afronta, en este caso de una manera positiva y óptima. Estas valoraciones se presentarán a lo largo del ciclo vital, es por lo cual que se debe poner especial importancia al bienestar psicológico y entender que si bien se presenta a lo largo de la vida, la manera en que percibe al mundo va cambiando de acuerdo al nivel madurativo, por lo cual en cada etapa, los niveles y dimensiones de bienestar psicológico cambiarán.

Una de las fuentes más importantes en español, la RAE (2016), define como dos términos “bien-estar”, para referirse al tener una vida tranquila, con los requerimientos básicos completos que permitan a la persona conducirse con estabilidad y tranquilidad. Es decir el bienestar es el estado de equilibrio tanto físico como mental, es mantener una actitud positiva y óptima ante adversidades emocionales, materiales, físicas.

La autora del instrumento utilizado en esta investigación hace su aportación en cuanto a concepto de bienestar psicológico, Ryff citada por García (2017), refiere que es el adecuado y óptimo funcionamiento de la persona es lo que produce mayor índice de emociones positivas; entonces tomando en cuenta esto, se concluye que a mayor nivel de bienestar psicológico, habrá mayor presencia de emociones positivas en cuanto a los sucesos de la vida.

Casullo y Castro citados por Yataco (2019), explican que el bienestar psicológico es algo subjetivo, ya que es el resultado de las propias experiencias formadas por el sujeto pensando en su futuro, sean estas ideales, metas, retos y aquellas experiencias que va obteniendo, los autores resaltan que a menor sea la brecha entre ambas, el bienestar psicológico en el individuo será mayor, dando como consecuencia personas con mayor cantidad de emociones positivas y una actitud de satisfacción y agradecimiento ante su vida. Es de precisar que el bienestar psicológico es diferente para cada persona, y va de acuerdo con su área de interés, por lo cual es necesario para su medición ampliar el campo de evaluación, en áreas que vayan de acuerdo con las características de la población a evaluar.

### *2.1.1.3. Fundamento teórico*

#### *2.1.1.3.1. Teorías de las discrepancias Michalos (1986)*

Michalos citado por Castro (2009), expresa fielmente que el bienestar es autopercebido de manera multideterminada, es decir que no tiene una sola causal, y en el camino de su investigación sobre las teorías de satisfacción, contrastó e identificó seis tipos de teoría, cuya base se encuentra en la hipótesis de comparación (GAP):

##### A. Teoría del objetivo-logro

Haciendo referencia a lo que el individuo desea alcanzar, sus metas y objetivos de vida, correlacionándolo con sus esfuerzos y sacrificios para llegar a ello

##### B. Teoría del ideal-realidad

Hace referencia a lo que la persona tiene en su presente, relacionando al ideal que desea tener; Michalos citado por Castro (2009), expresa que si los estándares o ideales personales son menores a su situación actual, la persona tendrá satisfacción, no obstante que sus estándares o ideales son mayores en comparación a su situación actual, se encontrará con una insatisfacción constante.

C. Teoría de la mejor comparación previa

Hace hincapié en la comparación que hace la persona con lo que obtuvo en el pasado, que no es relacionalmente igual a lo que tiene en el presente, es decir, encuentra satisfacción y bienestar cuando su presente es mejor que su pasado, y deja de tener esa satisfacción cuando esto ocurre en forma inversa.

D. Teoría de la comparación social

Nace de la comparación que hace el individuo con lo que tiene en la actualidad, con lo que otras personas importantes en su vida tienen, estas personas pueden tener una importancia afectiva o ser fuente de inspiración.

E. Teoría de la congruencia

Por último la teoría de congruencia es la adaptación del individuo. El término medio donde el medio que lo rodea y la persona se encuentran en equilibrio, esto se logra aceptando el pasado, el presente y pensando positivamente en el futuro, aceptando lo que lo rodea y acomodándolo a sus necesidades.

2.1.1.3.2. *Modelo de Bienestar Psicológico Ryff (1989)*

La autora mediante una encuesta a individuos pertenecientes a la etapa de juventud hasta la ancianidad, muestra un constructo operacionalizado sobre bienestar psicológico, estructurando este en seis dimensiones principales para el ser humano, siendo estas: auto aceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal y autonomía. Díaz et. al (2006)

A. Auto aceptación

Esta dimensión hace referencia a como el individuo reconoce su pasado, lo acepta, reconoce lo bueno y lo malo de este, para así poder vivir su aquí y ahora a plenitud, vivenciando los acontecimientos y reconociendo que emociones y sentimiento producen estos en la persona. La persona debe sentirse cómoda con su propio ser y con lo que está atravesando, dejar de las tipificaciones de lo que “debe pasarme” y disfrutar lo que pasa en el momento como una experiencia única.

B. Autonomía

Un ser autónomo hace referencia a un ser libre, independiente, el cual está totalmente apto para analizar situaciones y tomar sus propias decisiones, sin que estas sean influenciadas por terceros. La autonomía hace referencia a la individualidad de cada persona para pensar y actuar, sin caer ante presiones externas que puedan intervenir o nublar su juicio.

#### C. Crecimiento Personal

La autora hace referencia al crecimiento personal, como el anhelo que tiene una persona por superarse cada día, siendo consciente de sus talentos, habilidades y fortalezas para así potenciar estas hasta su máximo nivel. Es el deseo por desarrollarse en los distintos campos de la vida, abiertos al cambio, a nuevos retos, a diferentes escenarios, sin perder nunca su visión y misión, la cual es evolucionar.

#### D. Propósito en la vida

Esta dimensión hace énfasis en las metas de la persona, los sueños que espera alcanzar; cuando la persona encuentra su camino en la vida y lo recorre alcanzando metas cada vez más grandes y consisas, se dice que esta persona tiene un propósito de vida. Para saber cual es el propósito de vida, los seres humanos tienen que pasar por procesos de maduración no solo biológicos sino también psicológicos, a fin de tener claras las metas, y presentar la convicción para la autorealización.

#### E. Relaciones positivas con otros

El círculo social que mantiene el individuo es base fundamental de su estabilidad psicológica, por ello el tener relaciones saludables es de gran importancia. Esta dimensión se enfoca en las habilidades que tiene el individuo para crear nuevos lazos y mantener los que ya tiene de forma saludable. Preservar y valorar sus relaciones es la clave.

#### F. Dominio del entorno

Se entiende por la habilidad y capacidad del individuo para crear y transformar ambientes a fin de que logren ser agradables y optimos para él, y también influye en su elección de ambientes, en donde este se pueda desenvolver con tranquilidad y libertad. Hace referencia al control que tiene la

persona sobre lo que le rodea, el poder para elegir si el ambiente es adecuado para él y también el poder para cambiarlo si no fuera el caso.

#### 2.1.1.3.3. *Modelo de Sánchez-Cánovas del Bienestar Psicológico (1998)*

Como se sabe el bienestar psicológico, es una palabra que engloba diferentes ámbitos de la vida, es por ello que Sánchez-Cánovas (1998), deciden basar el bienestar psicológico en dos categorías, la primera hace referencia a la satisfacción con la vida misma y la segunda es la evaluación de las apariciones de emociones y pensamiento positivos en la persona en su día a día.

Sánchez-Cánovas hace hincapié en el bienestar psicológico ya que aduce que la principal razón de vida del ser humano, presenta dos elementos, en primera instancia el nivel de agrado o satisfacción con su vida, esto refiriéndose a si la persona se encuentra orgulloso de lo que es y lo que hace, de lo que ha logrado y de sus capacidades, y en segunda la predominancia de los pensamientos positivos ante los negativos, buscando situaciones agradables y disfrutándolas adecuadamente, también tiene que ver con la evitación de pensamientos o situaciones que provoquen emociones negativas.

Entendiendo lo anterior expuesto, el autor recalca bienestar psicológico es un conjunto de dimensiones, ya que los hombres no son seres estáticos y no solo se determinan por un aspecto de la vida, sino es el conjunto de esta la que los identifica. Por ello se divide al bienestar psicológico en cuatro factores determinantes (Sánchez-Cánovas, 1998)

##### A. Bienestar Subjetivo

El autor lo define como el nivel de satisfacción de un individuo en referencia a su vida en una etapa específica del desarrollo humano. Es el estado de equilibrio tanto de pensamiento como de emociones.

##### B. Bienestar Material

Hace referencia a las posesiones cuantificables que posea el individuo, siempre y cuando estas desarrollen o evoquen en el emociones o sentimientos de gratificación, felicidad y/o tranquilidad; estas posesiones puede crear en la persona un estado de seguridad y equilibrio.

##### C. Bienestar Laboral

El autor indica que esta área es una de la más importantes ya que en el mundo la insatisfacción laboral, es una gran fuente de estrés para la persona. La persona obtiene un adecuado nivel de bienestar laboral cuando está a gusto y en equilibrio en el ambiente de trabajo, cuando está de acuerdo con lo que realizan, y con el clima laboral o contexto social en el que se desempeña.

#### D. Relaciones con la pareja

Sánchez-Cánovas, afirma que la relación amorosa que existe entre dos personas, es una gran fuente de felicidad, y analizar estas es importante, ya que se debe tomar en cuenta la calidad de la relación, no solo enfocándose en duración, sino en factores como respeto, confianza, tranquilidad y equilibrio.

#### 2.1.1.3.4. *Modelo P.E.R.M.A de la "Teoría del Bienestar" de Seligman (2011)*

Martin Sligman, psicólogo reconocido por ser el principal fundador de la Psicología Positiva, basa sus investigaciones en el Bienestar Psicológico, teniendo como finalidad potenciar, aumentar la satisfacción y motivación hacia la vida. Es por ello que plantea cinco factores principales que son pilares de su teoría. Espin (2019)

#### A. Emociones Positivas

O la vida placentera, como expresa el autor, es intentar incrementar el numero de experiencias de felicidad, toma a la felicidad como herramienta de perdón y sanación ante episodios poco favorables en la vida, incentivando a cerrar ciclos mediante el perdón. El autor intenta plasmar que el ser humano necesita recordar más emociones que expresen bienestar.

#### B. Compromiso

En este factores existe una término fundamental según el autor, el "flow" que no es otra cosa que permanecer en un estado óptimo de activación, de vigilia, que hace que la persona se concentre estrictamente en el presente, vivenciándolo al máximo, estando en sincronía con lo que viven y desconectándolos de distractores externos. Se alcanza el "flow" cuando se realizan actividades placenteras, que causen diversión u satisfacción.

#### C. Relaciones Positivas

El autor expresa que, el humano es un hombre sociable por naturaleza y por ende necesita de relaciones salubres para un óptimo funcionamiento. Mejorar

las relaciones personales, donde estas sean sanas, duraderas, y que aporten en la vida del individuo, es una gran fuente de felicidad para este, ya sean relaciones familiares, amicales o de pareja.

#### D. Propósito y significado

Para el autor y según los parámetros de la Psicología Positiva, es de gran importante que la vida tenga un significado, se ha demostrado que las personas que le ponen un sentido a su vida, afirmar que sus acciones tienen mayor significancia, que su vida en general obtiene mayor importancia y trascendencia. El autor manifiesta un sentir a servir a algo más grande que uno mismo, a un ideal, a un camino.

#### E. Éxito y sentido del logro

El lograr una meta, crea un impacto muy positivo en el cerebro, los niveles de dopamina se elevan y eso crea una sensación de bienestar elevado en las personas, impulsándolas a plantearse una nueva meta y continuar con ese ciclo. La vitalidad y energía que se consigue al conseguir las metas u objetivos le dan al ser humano ganas de progresar, de superarse, de vivir plenamente.

#### 2.1.1.4. Características del Bienestar Psicológico

Distintos autores manifiestan características del bienestar psicológico, sin embargo todas recaen su importancia en dos principales, las cuales se encuentran relacionadas y en conjunto brindan a la persona un nivel elevado de bienestar.

Fierro citado por Valle (2015), afirma que la estabilidad y el componente afectivo y emocional, tienen una estrecha relación ya que ambos nace de la perspectiva que tiene el individuo hacer de su vida, de lo que le pasa diariamente; es decir estos componentes tienen carácter subjetivos ya que parten de la visión del ser humano acerca de los sucesos de su vida.

Valle (2015), afirma que cuando un individuo presenta mayores vivencias emocionales y afectivas positivas, percibirá la vida con mayor entusiasmo y satisfacción. Entonces entendiendo todos estos términos y factores, los autores determinan que se obtiene un bienestar elevado cuando los sujetos se encuentran satisfechos con su presente y están en armonías con los sucesos que viven día a día, predominando en ellos una visión positiva de ver la vida.

#### A. Estabilidad

Una de las principales características del bienestar psicológico es la estabilidad, entendiéndose esta como el sentirse bien y estar bien, perdurando en el tiempo y calando en la vida del individuo. (Valle, 2015)

Bermúdez, et. al (2003), en su análisis reconocen que personas emocionalmente estables poseen mejor bienestar en sus vidas, manifestándose, en un mayor autoestima, una actitud positiva hacia la vida, hacia los acontecimientos que esta presenta, tolerando la frustración ante situaciones adversas, controlando sus emociones y expresando sus sentimientos de forma asertiva. Estas actitudes mencionadas hace del individuo un ser feliz, según los parámetros de la Psicología Positiva.

#### B. Afectividad Positiva

Esta característica es otra de las bases del bienestar psicológico, y se entiende por el nivel de armonía que presenta el individuo con respecto a sus emociones, estados de ánimo y sentimientos; cuando acepta estos y los vivencia de manera adecuada. Los individuos con una afectividad positiva perciben los acontecimientos de la vida con mayor optimismo.

#### 2.1.1.5.Importancia del Bienestar Psicológico

A pesar de la sociedad actual proclama la igualdad, hay un aspecto que aun sigue siendo una debilidad. Los desórdenes mentales, en muchos países es un tema que no tiene la trascendencia necesaria, a pesar de que existen muchas investigaciones que demuestran que afectan al individuo a nivel mental y también en el área fisiológica y social. Con esto se puede deducir que su entorno también se ve afectado, su grupo primario de apoyo en específico, teniendo esto en consideración, se debe priorizar en los regímenes de cada estado un apoyo con mayor peso a los desórdenes mentales, no solo con un sistema de salud integral sino con la promoción y prevención de esta. OMS (2001).

Es necesario un cambio que favorezca la salud mental de las personas, cambio que debe estar al alcance de todos, con estilos de vida saludables. Para ello es de importancia analizar el bienestar psicológico ya que este es un indicador positivo de salud mental, que combina la estabilidad de la persona con recursos necesarios para sobrellevar de manera exitosa los

retos de la vida, con una visión clara de sus objetivos, aceptando lo que es y lo que fue, además mejora su relación con el entorno. (Jimenez et. al, 2008) .

Mencionando ya la importancia del bienestar psicológico, se recalca su transcendencia con una analogía propuesta por Victoria (2004), quien postula que la salud es la disposición natural del organismo, y el bienestar psicológico es la disposición natural pero en el área psicológica, ya que dota a la personas de herramientas para combatir las situaciones de estrés, desarrolla sus capacidades y impulsa el crecimiento personal.

## **2.2.2. La Danza**

### **2.2.2.1. Historia de la danza**

La danza es una de las artes con más antigüedad, se puede ver reflejado esto en las artes rupestres encontrada en España y Francia que datan desde hace más de 10,000 años, donde se hallan dibujos artísticos de rituales, escenas de caza y de unión, todos conectados con la danza. Es así que la danza no siempre requiere de música, ya que esta llegó muchos años después, es una manifestación innata que parte de la necesidad del cuerpo por expresarse. (Rodriguez R. , 2010)

El hombre primitivo encontró con la danza, controlar la voluntad del entorno y controlarse a sí mismo, es de conocimiento que las características del hombre primitivo eran la dureza de su comportamiento y la firmeza de su actuar, por ello utilizó la danza como forma de liberar sus emociones, expresar sus deseos y atraer sus anhelos.

Siguiendo la línea de la historia, se hace un incipiente en la cultura egipcia, partiendo desde los Faraones hasta Dionisio, en esta época la danza se manifiesta como símbolo de rituales, que dan la bienvenida a la vida, escenifican la muerte y proclaman la resurrección, la danza era una manifestación sagrada, parte de rituales que muchas veces terminaban con los sacrificios. Todos estos datos están marcados en la historia mediante su legado impreso en escrituras, relieves, mosaicos, pinturas y obras de arte, donde se aprecia las características peculiares de la danza en esta cultura. (Canales, 2016)

A través de la cultura egipcia, los griegos conocieron la danza, Platon teorizó a la danza como un arte lleno de gracia y adoración, partiendo de esto los griegos utilizaron la danza como medio de veneración al dios Dionisio, el mismo que representaba para ellos la fertilidad, el vino y la celebración, por ello los rituales consistían en enviar a las mujeres a una montaña por la noche, las cuales se embriagaban con vino, para luego dar paso a las

danzas exótica y con esto a innumerables orgías. Es por estas razones que para la Edad Media, la religión y la Iglesia, dejó de lado la danza, por verla asociada con deseos libidinosos y pecado, durante esos años fue poco valorada y su importancia parecía desvanecerse.

Para el siglo XX, se empezaron a romper diversos mitos sobre la danza, rompiendo cuestionamiento sobre la rigidez y lo encasillada que estaba. Empezó con la evolución del ballet, dándole la misma importancia a grupos que a solistas, introduciendo el drama a las presentaciones, como medio de expresar emociones y sentimientos, un baile abstracto basado en el sentir, además insertar a los hombres y darles la misma importancia por su arte. Además se empezaron a integrar diversas culturas, los latinos, los africanos, impulsaron la danza poco estructurada y más bien le dieron valor al disfrute de la misma, con el fin de devolver al bailarín la pasión por el sentir. (Rodríguez, 2010).

En la actualidad, siglo XXI, los cuestionamientos fueron profundizándose, retirando a la danza de una espera, entienden a la danza como cualquier movimiento que expresa el ser humano, reconectando con el significado inicial, como el hombre primitivo la percibía, como un medio de sentidos, como una manera de expresarse. (Escudero, 2013).

#### 2.2.2.2. Aproximaciones conceptuales

Según aseveran Cervera y Rodríguez citados por Vázquez (2018), la danza es la satisfacción de la liberación, asegura que la persona se vuelve enteramente alma en el momento supremo que el cuerpo deja la racionalidad para encontrar el sentir, para conectarse con su interior. Los autores ven a la danza como algo más que lo estético y técnico de los movimientos, sino como algo sensitivo, intelectual, lleno de percepciones y pasión.

Para Megías (2009), la danza es una armonía en el tiempo y el espacio, que se logra utilizando la energía de cada persona. La autora afirma que aparte de ser un medio de artístico, también es un medio por el cual se puede comunicar y expresar, es el momento en el que el bailarín realiza una creación artística única, donde si vienen muchos más pueden usar su misma técnica, lo que expresa cada uno hace de la danza un episodio personal.

Según Pérez (2008), conceptualiza la danza como la expresión de la energía expresada en el lenguaje corporal, que efectúa cada persona, mediante el baile individual o grupal.

Castañer (2002), expresa que la danza es la manera de unir el exterior con el interior, es el medio mediante el cual la persona tiene la oportunidad de crear, de explorar su imaginación, cada paso es un mensaje cargado de emociones e ideas.

Wigman y Murias (2002), nombran a la danza como el lenguaje sin palabras que está presente en todos los días. Además interpretan que la danza es producto de un éxtasis de alegría, un volcán espiritual que convierte los pasos normales en pasos de danza, es por ello que se reduce a la consigna que la danza nace a partir de la necesidad del hombre por expresarse, es la manera viva y real de manifestar ideas, sentidos, emociones. Esta respuesta máxima según los autores también deriva de la acumulación de sentimiento negativos, del dolor, de la triteza, del miedo, de la frustración, volcando todo en secuencia de pasos no estructurados, convertidos en danza.

### 2.2.2.3. Fundamento teórico

#### 2.2.2.3.1. *La Danza desde la filosofía*

Al hablar de la danza desde la perspectiva filosófica, es necesario tomar de reseña a Alain Badiou y a Paul Valéry, ya que en por los años 1998 fueron los grandes referentes de estas teorías.

En sus relatos Valéry citado por Escudero (2013), propone la danza debe ser vista como una actividad humana, puesto que a lo largo de los años toda cultura que haya sido consciente de su cuerpo ha cultivado la danza, como una de sus prácticas transcendentales. Valéry entiende a la danza como el exceso de energía y de movimiento que ejerce el cuerpo, es una acción que se aparta de las necesidades cotidianas de la persona. Afirma que en la danza se utilizan pasos que nunca en la vida diaria se utilizarías, puesto que no tiene un fin o propósito.

Entonces conceptualiza la danza desde la filosofía como una acción en la que la persona ignora todo lo que la rodea, aislándose a su propia realidad, donde suprime la tierra y la gravedad, su cuerpo se separa de las reglas establecidas, regulando solo su punto de equilibrio y firmeza; en otras palabras, se cree que la persona que danza crea su propio mundo, con tiempo y espacios, ajenos a la realidad. Además, afirma que el danzar se da en la persona por una motivación externa, y cesa por una necesidad fisiológica, es decir el cansancio o la distracción en otra actividad, la danza pues podría ser entendida como una vida interior encuadrada por necesidades del entorno.

Badiou citado por Escudero (2013), afirma lo de Valéry, en cuanto a que la danza toma lugar, en donde aparentemente no existe espacio para ella, desafiando lo aéreo y terrenal, abriéndose paso en movimientos no convencionales, no obstante, refiere que no es un impulso corporal liberado, no es una explosión de energía, sino una respuesta obediente del cuerpo ante un impulso.

Sostiene que la danza como parte del pensamiento, es más un movimiento virtual que terrenal, puesto que abre su campo en medio del espacio; cuando se ve al bailarín no se aprecia en sí la técnica, sino el juego de retención y liberación de impulsos que dibujan en el pensamiento formas y estilos. Badiou plantea seis consideraciones: primero que la danza simboliza la especialización del pensamiento, se suspenden en el tiempo y te posiciona en el espacio, segundo, la imponencia del espacio ante el sonido, además sostiene que la danza no se da por imitación sino como fiel pensamiento y espiritualidad; como tercera consideración el autor propone que si bien bailarín y bailarina cumplen un papel en la danza, el sexo desaparece en la conjunción de la danza, en el juego del encuentro, la unión y la separación, los danzantes se desprenden de su sexo para ser individuos naturales; el cuarto principio se basa en la premisa “el que baila no sabe aquello que baila”, ya mediante su individualidad y pensamiento, el bailarín rompe la técnica y dispone de su cuerpo como si este hubiera inventado el baile; la quinta hace referencia a la desnudez de la misma, la cual no necesita de adornos o nombres, no necesita de estilos, ni apodos, ya que esta se sobrepone a todo lo que el tiempo mismo le ha dado, es ella tal cual en esencia y verdad; la sexta y última consideración en cuanto a la danza como filosofía recalca que es un arte efímero, ya que posee el don de la eternidad, es atrapada en el espectador, y no puede desaparecer, ni desgastarse, perdura en la mente.

#### 2.2.2.3.2. *La Danza desde el arte*

Desde la teoría del arte, las ideas de Susane Langer sobre la danza son las más resaltantes, ella afirma que el arte es una ilusión creada, que su esencia es la virtualidad, si bien posiblemente se exprese en cosas materiales, su verdadero sentido traspasa lo material. (Escudero, 2013)

Teniendo este concepto, la autora define a la danza y toma como su eje principal al gesto, describiéndolo como una abstracción, ya que parte de un contenido no

lingüístico. Además al ser la danza parte del conjunto externo del arte, esta también tiene como centro la virtualidad, es más fusiona aspectos virtuales con los reales, es decir mezcla movimiento que en concreto son reales, que aparecen con una intención pero tienen un trasfondo virtual, ya que muchas veces son utilizados por el bailarín para crear un ambiente en la danza, ya sea para contar una historia o expresar un sentimiento; como un ejemplo claro de ellos se puede escoger a la emoción de la tristeza, esta es una emoción real, pero el bailarín utiliza gestos artificiales que demuestren tristeza para expresar en su baile este sentimiento. Los gestos artificiales son esenciales según la mirada del arte, pues crean una ilusión capaz de evocar sentimientos y sensaciones, sin decir ni una palabra.

Langer afirma que a pesar de que la danza se haya convertido en arte por la presencia de un público contemplativo y haya dejado atrás lo místico de sus rituales, la finalidad sigue siendo la misma, crean un mundo diferente, espiritual y virtual donde se desea, quebrar el sentido de la realidad del espectador.

Un punto clave en el que coincide con la teoría filosófica es al tocar el término de “imagen dinámica”, que es ofrecida para sensibilidad del espectador. En la danza no se muestra el sentimiento en sí, se muestra el modo en que se siente y vive dicho sentimiento u emoción, por ello carece de significado concreto, es cuestión de subjetividad y percepción individual al arte. (Escudero, 2013)

#### 2.2.2.4. Características de la danza

Castañer (2002), trata de reunir las características principales de la danza, sumiéndolas en siete, las cuales representan el significado general.

##### 2.2.2.4.1. *Impulso de movimiento*

Desde el hombre primitivo se puede hablar de danza, y no como algo técnico, estructurado y maneobrado, sino como algo innato, como un impulso de energía que intensifica al cuerpo y lo lleva a expresarse mediante movimientos danzantes con la finalidad de expresar sus deseos o ideas, muchas veces esto se dan de manera inconsciente pero se profundiza en el sentir.

##### 2.2.2.4.2. *Movimiento*

Esta es la característica principal de la danza, el elemento que la rige, el movimiento. Este se entiende como la forma que toma el cuerpo y el rostro cuando la

persona se quiere expresar, a través de los movimientos es que la mente se conecta verdaderamente con el cuerpo y se pueden conocer, es mediante este que se puede ver el entorno y se puede apoderar de él.

#### 2.2.2.4.3. *Ritmo*

Es el fluir orgánico del movimiento, el cual presenta estándares sonoros y visuales, además de ser controlado por una secuencia de golpes melódicos establecidos en un orden determinado. Es esta una de las características principales de todas las artes, ya que se manifiesta de diferentes maneras pero logra que lo que se emita sea algo pulcro y estético.

#### 2.2.2.4.4. *Espacio*

Es el lugar material en donde se representan los movimientos, puede ser en un espacio reducido o parcial, donde los movimientos son cortos o totales donde la persona puede displayarse y moverse con más libertad.

#### 2.2.2.4.5. *Tiempo*

Es el tiempo que se requiere para llevar a cabo un movimiento, este tiene que tener rítmico y secuencia que acompañe a la música, no obstante este se puede practicar con compañía de sonidos o sin estos. Los tiempos suelen variar, puede ser largo, corto, adagio, allegro, piano, entre otros.

#### 2.2.2.4.6. *Color*

El color hace referencia a la identidad de cada persona cuando interpreta una danza; cada persona tiene su propio color al bailar, este se puede diferenciar de acuerdo a los años de experiencia, la técnica, la expresión y la emoción de cada bailarín.

#### 2.2.2.4.7. *Sonido*

El sonido es las ondas o vibraciones reguladas y organizadas, que al llegar al sistema perceptivo de la persona causan una respuesta ya sea voluntario o involuntaria. Ayuda al bailarín a tener una educación rítmica, y así acompañar al sonido con movimiento al compás, cargados de energía y emoción.

#### 2.2.2.5. Importancia de la danza

La comunicación es la habilidad innata del ser humano, no basta solo con hablar, es algo más complejo es entender, poner todos los sentidos alertas, en son de percibir correctamente el mensaje, para ello es de suma importancia la concentración. Mediante la

comunicación el ser humano logra ser entendido y entender, no solo sus necesidades, sino los sentimientos y las emociones, no obstante, existen etapas en la vida donde esto se torna más complicado, donde la comunicación es escasa y donde la liberación de esa carga se vuelve aún más difícil. (Gomez y Simón, 2016)

Si se plantea esa necesidad, es válido plantear posibles alternativas que ayuden a liberar y externalizar las emociones de una manera más sana, es buscar un medio de canalización de la energía; autores proponen que la danza sería un claro ejemplo de esto, ya que es una disciplina que puede ser usada como vehículo expresivo del cuerpo humano. La danza como arte y práctica tiene variedad de beneficios biopsicosociales, proporciona al bailarín postura, desarrolla su destreza, su centro y estabilidad, hace que la persona se reconozca, que sea más consciente de su cuerpo y de sus sensaciones. (García et. al, 2007)

Para la psicología, la danza aporta al bailarín una reducción significativa en los niveles de estrés, fortalece la autoestima, además de ello el aumento de energía que proporciona la actividad física genera mejores ánimos, motivación y deseos de vivir con mayor intensidad el día a día, lo que es una fuerte herramienta contra posibles cuadros depresivos. (Megías, 2009)

Padilla y Coterón (2013), en un profundo análisis sobre el aporte de la danza, confirma que por medio de programas de intervención en danza, los participantes muestran aumentos significativos en los diferentes niveles de salud mental, tales como: niveles de energía, estados de ánimos, afrontamiento de estrés, favorece sus relaciones sociales, reduce pensamientos destructivos, aumenta la autoestima y autopercepción, presenta mejor calidad de vida y bienestar. Es por ello que los autores incentivan a la práctica de dicha actividad y su propagación como herramienta en la promoción de la salud mental.

#### 2.2.2.6. La danza como terapia

##### 2.2.2.6.1. *La Danzaterapia por Marian Chace, Trudi Schoop, Lilian Espenak y Mary Whitehouse*

La danzaterapia nació por los años 1940, en los Estados Unidos con la finalidad de ser una herramienta terapéutica, fue bautizada por muchos autores como Terapia artística, ya que utilizaba el arte, y para ese entonces eran métodos nuevos y no convencionales. (Velasco, 2018)

La danzaterapia prima de la premisa que la mente, el cuerpo y el alma, forma una sola unidad psicofísica y que estos tres elementos interacturan entre sí constantemente, por ello la finalidad de la danzaterapia es unir estas tres, para que coexistan en equilibrio.

En 1966, es creada la Asociación Norteamericana de Danzaterapia (ADTA), los mismos que conceptualizan a la danza como la utilización del movimiento con fines psicoterapéuticos, a fin de desarrollar la integración del individuo a nivel físico, social y emocional. (ADTA, 2013)

Entonces la danzaterapia, es el uso psicoterapéutico del movimiento y sus interacciones, los cuales no se emplean para enseñar técnicas o sentidos rítmicos, sino como medio para expresar el mundo interior de cada persona, es mediante los movimientos corporales

que pueden ser más conciente de sí mismos, es importante ahondar en relación entre el estado de ánimo y los movimientos que se está efectuando. La danzaterapia menciona que el estilo de baile, el ritmo y el estilo musical, lo decide el paciente de acuerdo a su estado emocional, es por ello que se crea una danza individualista. (Tarazona, 2020)

#### A. *Técnicas de la danzaterapia*

##### a. La imitación

Es una técnica que se utiliza mayormente en las primeras sesiones cuando al paciente se le dificulta el expresar bien sus emociones o en síntesis lo que siente, es ahí donde el terapeuta debe utilizar esta técnica como medio de ayuda para generar el cambio.

La imitación de movimientos de otra persona, es un excelente medio para poder comprender el mundo interior de la otra persona y a la vez aceptar el de sí mismo, es una manera de liberar tensión, y de encontrar los sentimientos y aceptarlos.

##### b. La Improvisación

Esta técnica brinda al paciente la experiencia de lo imprevisto, lo sumerge en un viaje donde se tiene que dejar llevar por sus impulsos, por los estallos

de energía y por las emociones del momento. Una danza no planificada, no estructurada, permite libertar el cuerpo y la mente, además de enzalzar la autonomía de las personas.

Lo que la improvisación quiere lograr es dejar por un momento los comportamientos planeados, la rigidez, los límites, el miedo que la persona se auto impone para entrar en el encasillado de “lo correcto”, y por lo contrario buscar la libertad de movimiento y pensamiento.

#### c. La Creación

La técnica final es la creación, por la cual se espera que el individuo pueda fusionar los conocimientos sobre la danza e implementar el uso de la improvisación, en otras palabras, es el momento en el cual se requiere expresar las emociones y sentimientos, mediante movimientos concretos, se desea el equilibrio entre esto.

Es con esta técnica se pretende fusionar y conectar el espíritu del bailarín con su cuerpo, ya que, al expresar los sentimientos, emociones y estados de ánimos, mediante movimientos determinados, se está dando un significado mayor, permite la conexión directa con el mundo interior, que para este momento ya no es algo lejano, o desconocido, sino que es una realidad, una fuente de fuerza y potencial. Con esta técnica la persona se vuelve más consciente del uso de su espacio y de la importancia de sus movimientos, ayuda a crear una manera de sentir, una manera de expresarse de manera adecuada, y un modo de liberar sus miedos, frustraciones y enojos de modo diferente.

#### 2.2.2.6.2. *La Biodanza por Rolando Toro*

Su creador Rolando (2013), define a la biodanza como un medio de integración humana orgánica, reduciendo afectivamente y siendo un potencial de reaprendizaje para volver a conectar con las funciones originales de la vida. La biodanza aporta vivencias exclusivas mediante el uso del movimiento, melodía, canto y tacto.

Lo que desea la Biodanza es la integración, tanto de uno mismo como de uno con su entorno ya sean otras personas o con la naturaleza, es decir pretende crear lazos afectivos con el entorno para que este sea una fortaleza, un medio de apoyo y soporte.

A. *Líneas de vivencia:*

a. Línea de Vitalidad

Los ejercicios de vitalidad pretenden crear un efecto en los estados de ánimo de la persona, estimulando el sistema simpático y parasimpático, la homeostasis, el ímpetu vital, el instinto de conservación y la integración motora

b. Línea de afectividad

Esta línea promueve situaciones de intimidad, para crear vínculos afectivos con otras personas, vínculos verdaderos donde prime el amor, la amistad y la empatía, donde se deje atrás la envidia, los juicios, los estereotipos, para así lograr una conexión de ayuda mutua, donde el crecimiento y el aprendizaje sea continuo, donde se encuentre un grupo de apoyo sólido y se logren mejorar aspectos individuales de manera colectiva,

c. Línea de creatividad

Se impulsa la capacidad de innovar, de construir, se da valor a los impulsos expresivos, con el fin de romper barreras, de mostrarse con autenticidad y para crear un ambiente de confianza. Mediante la liberación de pensamientos, emociones e ideas de manera espontánea sin críticas, ni prejuicios, se enriquece al ser humano para su propia vida, potenciando su autoestima y fortaleciendo su mundo interior.

d. Línea de sexualidad

Se presente aumentar el deseo sexual, la conexión con la propia sexualidad, buscar la fuente de deseo sexual y eliminar la represión ante estos temas, para lo cual se utilizan ejercicios vinculados al erotismo, a la sexualidad, eliminando mitos, y vivenciándola como algo placentero y natural, sin juicios y tabúes.

e. Línea de trascendencia

Esta línea es la combinación de las cuatro anteriores, lo que pretende es una conexión verdadera con la naturaleza, desea plantar un sentido de pertenencia en el universo, se anhela regresar y recordar los primeros años de vida donde la plenitud de vida prevalecía. Para eso la Biodanza utiliza ejercicios en medio de la naturaleza, desea el contacto primario y la interacción con los cuatro elementos.

### **2.2.3. Estudiantes universitarios**

#### ***2.2.3.1. Ciclo de vida de estudiante universitario.***

Los estudiantes universitarios corresponden característicamente a la etapa de Adultez emergente; si bien definir la edad cronológica que comprende esta etapa ha resultado dificultoso y cambiante a lo largo de los años, en la actualidad se puede afirmar que esta estipulada entre los 18 y 29 años y que además no se entiende como un cambio brusco de la adolescencia a la adultez, sino como una etapa intermedia donde el ser humano va adaptándose a los cambios, empieza a aceptarse, a saber tomar responsabilidades, además empieza a desarrollar su independencia y autonomía. (Arnett, 2000)

Para analizar el ciclo vital por el que pasa el estudiante universitario es necesario centrarla atención en tres de cinco características o etapas trascendentales de la Adultez Emergente: a) Periodo exploratorio, es aquí donde enfrentan un fase de toma de decisiones trascendentales para su vida; cada situación importante que se le presente al universitario sea de análisis para el mismo, donde deberá evaluar distintas opciones, niveles de relevancia, dichas decisiones tendrá un peso mayor por lo cual deberán tomarse con responsabilidad, situación que la mayoría que universitarios tiene en claro. Además este proceso de toma de decisiones prepara al adulto emergente, dotándolo de competencias y habilidades interpersonales, desarrolla su juicio crítico, su nivel analítico, su confianza, fomenta a explorar su mundo interior, sus creencias, ideologías, valores, los cuales influenciaron en la decisiones que tome a lo largo de su vida; como segundo se tiene a b) Periodo para construir la identidad, los logros progresivos que va obteniendo el universitario, al obtener mayor estabilidad emocional, mayores responsabilidades, hacen que este propicie el auto descubrimiento, que junto a la maduración obtenida por los años de experiencia y vivencias obtenidas, van logrando que el adulto emergente vaya

terminando de formar su identidad, este proceso debería desarrollarse de manera orgánica no obstante a veces es obstaculizado por factores externos, que pueden acelerar o retrasar el proceso; por último esta c) Período para sentirse en el medio, la mayoría de universitarios no tienen en claro su situación actual, no logran identificarse exactamente con una etapa del ciclo de la vida, algunos afirman aun pertenecer a la adolescencia, puesto que entienden que no son lo suficientemente maduros, se encuentran desorientados en cuanto a sus planes a futuro, aun no son conscientes ni van acorde con las situaciones que están viviendo y otra gran parte de universitarios afirma que se encuentra en una etapa de transición, pues si bien siente que están teniendo cambios en su forma de pensar aún no se sienten completamente maduros, están tratando de adaptarse a su nueva realidad. (Barrera y Vinet, 2017)

#### 2.2.3.2. Perfil del estudiante universitario

A partir de la globalización en la educación superior y el desarrollo tecnológico ha emergido una nueva era de estudiantes. Una generación nativamente tecnológica, con un baraje cultural y social extenso, donde están altamente conectados digitalmente, pero solitarios de manera física y emocional, teniendo como respuesta jóvenes inmaduros y dependientes. Estos jóvenes a nivel académico tienen de fácil alcance variedad de información, no obstante, suelen ser de tipo más pragmático. Rodríguez (2015)

En la actualidad, la cantidad de jóvenes que deciden optar por una vida universitaria ha ido en aumento los últimos años (SUNEDU, 2018), los jóvenes tienen el deseo e incentivo de llevar una carrera universitaria por las ansias de superación, con la esperanza de mejores oportunidades de trabajo y con ello obtener estabilidad económica, siendo este un objetivo principal en sus vidas. Intereses que no ponen en cuanto a las actitudes personales, la resiliencia, crecimiento personal más allá de lo económico, y esto es reforzado con lo anterior expresado referente a la “generación de la digitalización”, a ellos se les dificulta el contacto físico y les resulta más acomodado el “contacto virtual”, por lo que se conceptualiza la expresión: “estar conectados pero aislados”.

### **2.3. Marco Conceptual**

#### ***Bienestar Psicológico***

Sánchez-Cánovas (1998), conceptualiza al bienestar psicológico relacionándolo con un estado de felicidad y plenitud, sin embargo, recalca que es una percepción subjetiva de

cada individuo, puesto que es la evaluación de la propia vida, de los logros obtenidos, de las vivencias vividas, aceptando su presente y motivados por su futuro, un futuro lleno de expectativas y emociones positivas.

# **CAPITULO III**

# **RESULTADOS**

**Tabla 1**

*Bienestar Psicológico en los Universitario que Practican y los que no Practican Danza en la Ciudad de Trujillo*

Grado de bienestar	Practican danza		No practican danza	
	Nº	%	Nº	%
Bajo	29	23.6	78	63.4
Moderado	26	21.1	23	18.7
Alto	15	12.2	6	4.9
Elevado	53	43.1	16	13.0
Total	123	100.0	123	100.0

**Nota:** % = porcentaje

En la tabla 1, los universitarios que practican danza obtienen predominancia en nivel elevado con un 43.1%, seguido por el nivel moderado con 21.1%, el nivel bajo con 23.6% y al final el nivel alto con 12.2%. Además, se puede observar a los universitarios que no practican danza con un 63.4% en el nivel bajo, 18.7% nivel moderado, 13.0 nivel elevado y un 4.9% en el nivel alto, todo esto con respecto al bienestar psicológico que presentan.

**Tabla 2**

*Resultados en la Comparación de Bienestar Psicológico en Universitarios que Practican y no Practican Danza*

	Practican danza		No practican danza		U Mann-Whitney	Z	p
	RP	DE	RP	DE			
Bienestar Psicológico	185.0	22.0	160.4	24.6	4016.0	-6.751	0.000

**Nota:** RP: Rango Promedio; DE: Desviación estándar; Z: estandarización; p: Valor de significancia

Tabla 2, se observa a la prueba estadística U de Mann Whitney, que revela una diferencia muy significativa ( $p > 0.01$ ), con respecto al bienestar psicológico de los universitarios que practican y no practican danza. Además, los universitarios que no practican danza presentan menor puntuación promedio 160.4, en comparación con los universitarios que sí practican danza, quienes alcanza una puntuación promedio del 185.0

**Tabla 3**

*Dimensiones de Bienestar Psicológico en Universitario que Practican y los que no Practican Danza en la Ciudad de Trujillo*

	Practican danza								No practican danza							
	Bajo		Moderado		Alto		Elevado		Bajo		Moderado		Alto		Elevado	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Autoaceptación	29	23.6	31	25.2	3	2.4	60	48.8	53	43.1	39	31.7	6	4.9	25	20.3
Relaciones positivas	19	15.4	25	20.3	24	19.5	55	44.7	43	35	29	23.6	24	19.5	27	22
Dominio del entorno	15	12.2	35	28.5	23	18.7	50	40.7	63	51.2	24	19.5	12	9.8	24	19.5
Propósito en la vida	32	26	30	24.4	8	6.5	53	43.1	55	44.7	32	26	9	7.3	27	22
Crecimiento personal	11	8.9	27	22	14	11.4	71	57.7	78	63.4	29	23.6	8	6.5	8	6.5
Autonomía	19	15.4	33	26.8	12	9.8	59	48.0	79	64.2	22	17.9	8	6.5	14	11.4

**Nota:** % = porcentaje

En la tabla 3, se observan las dimensiones del bienestar psicológico en universitarios que practican y los que no practican danza donde los que practican danza obtienen en el nivel elevado porcentajes que oscilan entre 40.7% y 48.8%, además en el nivel alto porcentajes que oscilan entre 2.4% y 19.5%, en el nivel moderado entre 22% y 33% y en el nivel bajo entre 8.9 y 23.6%, por el contrario en los universitarios que no practican danza, en el nivel elevado presentan porcentajes que fluctúan entre 6.5% y 20.3%, el nivel alto entre 4.9% y 19.5%, en el nivel moderado entre 17.9% y 31.7% y en el nivel bajo entre 35% y 64.2%

**Tabla 4**

*Resultados en la Comparación de las Dimensiones de Bienestar Psicológico en Universitarios que Practican y no Practican Danza*

	Practican danza		No practican danza		U Mann-Whitney	Z	p
	RP	DE	RP	DE			
Auto aceptación	27.5	4.8	24.6	5.7	5198.0	-4.474	0.000
Relaciones positivas	28.7	3.9	26.1	4.4	5244.5	-4.313	0.000
Dominio del entorno	28.2	4.3	25.3	4.6	4342.5	-6.006	0.000
Propósito en la vida	28.1	5.8	25.3	5.9	5583.5	-3.732	0.000
Crecimiento personal	35.5	4.5	27.9	4.6	2199.5	-10.095	0.000
Autonomía	37.0	5.0	31.2	4.8	3304.5	-8.052	0.000

**Nota:** RP: Rango Promedio; DE: Desviación estándar; Z: estandarización; p: Valor de significancia

En la tabla 4, podemos observar prueba estadística U de Mann Whitney, que identifica diferencia muy significativa ( $p > 0.01$ ), en las dimensiones de Bienestar Psicológico de los universitarios que practican y no practican danza. En las seis dimensiones de Bienestar Psicológico se identifica una mayor puntuación promedio en universitario que practican danza, frente los universitarios que no la practican, presentando en la dimensión de Auto aceptación un RP de 27.5, frente a un 24.6, con respecto a Relaciones Positivas encontramos un 28.7, frente a un 26.1, en Dominio del entorno un 28.2, frente a un 25.3, en Propósito en la vida un 28.1, frente a un 25.3, en Crecimiento personal un 35.5, frente a un 27.9 y en Autonomía un 37.0, frente a un 31.2.

# **CAPITULO IV ANÁLISIS DE RESULTADOS**

El bienestar psicológico, se entiende una unión, fusión y balance entre la realidad y aceptación del pasado y presente de la persona, junto a sus expectativas, anhelos y sueños, cuando este balance ocurre, el resultado es una adaptación, estabilidad y capacidad para progresar en los distintos ámbitos de la vida, esto tomando en cuenta la concepción de Molina & Meléndez (2006), no obstante se debe recalcar que esto tiene una visión subjetiva, ya que cada individuo percibe de manera diferente los logros y oportunidades, variando así el nivel de plenitud y satisfacción del individuo, esto lo corrobora Dainer (2012). Esta investigación pretende obtener un análisis de las diferencias en el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios que practican y los que no practican danza en la ciudad de Trujillo, además de profundizar también en las seis dimensiones de la variable mencionada

En la tabla 1, se observa el nivel Bienestar psicológico en los estudiantes universitarios que practican y los que no practican danza en la ciudad de Trujillo, es así que respecto a los estudiantes universitarios que practican danza, se observa que el 43.1% de la población se encuentra en el nivel elevado, el 23.6% de la población se encuentra en un nivel bajo, el 21.11% en nivel moderado y el 12.2% en nivel alto, es decir que la mayor parte de universitarios que practican danza experimentan un estado óptimo de aceptación por uno mismo, hacia los demás y hacia su comunidad, logrando estar satisfechos con su vida y los acontecimientos diarios que afrontan. Esto es corroborado por Meza (2010), quien en su investigación encuentra que los jóvenes que practican danza de manera regular presentan puntajes muy favorables en la escala total respecto al bienestar psicológico; esto puede deberse a múltiples beneficios que ofrece la danza, Dedicar (2017), pone en manifiesto que la danza es una de las herramientas más eficaces para reducir los niveles de estrés y de las mejores aliadas contra la depresión, ya que potencia la autoestima del individuo, fortalece su confianza y ayuda en ciertos casos a vencer miedos y timidez que limitan su desarrollo.

Respecto a los estudiantes universitarios que no practican danza, se revela que el 63.4% se encuentran en nivel bajo, el 18.7% nivel moderado, el 13.0% en nivel elevado y el 4.9% en un nivel alto, esto quiere decir que la mayor parte de los universitarios que no practican danza presentan dificultades en la lucha diaria para afrontar las presiones que se les presenta, manifestando deficiencias para el control y manejo de ideas de solución, lo cual implica que no se sientan completamente a gusto con el sentido que tiene su vida. Esto es corroborado por Matalinares et. al (2017), quien en su investigación encuentra que en su variable Bienestar

Psicológico y los subcomponentes de esta, los estudiantes universitarios presentan un nivel medio - bajo, evidenciando carencias subsanables para el incremento de este. Esto puede ser causa del constante estrés en el que viven, debido a las responsabilidades académicas, la presión social que ese vive en la actualidad por la necesidad extrema por lograr méritos académicos a fin de lograr una mejor posición económica, además como lo expone Sandoval et. al (2017), muchos de los universitarios no tiene en claro una forma adecuada para canalizar sus emociones y sentimientos, no presentan una herramienta que los ayude a liberar el estrés, una ayuda para potenciarse a nivel personal.

Luego de haber realizado el análisis descriptivo de la variable en ambos grupos, se procede a dar respuesta a la hipótesis general; es así que en la tabla N° 2 se muestran los resultados en la comparación de Bienestar psicológico en estudiantes universitarios que practican y no practican danza, donde el estadístico U de Mann- Whitney, revela que existen diferencias significativas ( $p < .05$ ) de bienestar psicológico entre los estudiantes universitarios que practican danza quienes obtienen un rango promedio de 185.0 frente a los estudiantes universitarios que no practican danza quienes poseen un rango promedio de 160.4; ello quiere decir que aquellos estudiantes universitarios que practican danza poseen mayor aceptación de sí mismos, con una mayor estabilidad en cuanto a sus relaciones con su entorno social y con el ambiente donde se encuentra, como consecuencia de ello presenta mayor satisfacción con el propio ser y con lo que expresa en sus relaciones interpersonales e intrapersonales, que aquellos que no practican danza; ello puede deberse a que la danza tiene beneficios tales como la expresión de sentimientos y emociones mediante el movimiento del cuerpo, es decir ayuda a liberar lo que sentimos de una manera no verbal, además de ser un medio liberador de endorfinas, neurotransmisores encargados de brindar satisfacción con nosotros mismos y felicidad con el ambiente que nos rodea; otro beneficio que aporta la danza es el sentimiento de superación, ya que permite con el paso del tiempo tener más control sobre nuestro cuerpo y sentir como va cambiando, además de muchas veces enseñar el trabajo en equipo de forma divertida. Ello es corroborado por Cañal y Cañal (2001), quienes inciden en el valor de impartición de la danza, ya que no solo es una práctica de movimiento, sino que es una forma de perfeccionar al ser humano en un ámbito personal y social, proporcionándole herramientas para el propio reconocimiento y para su adaptación al medio ambiente, para los autores la práctica de la danza sería la ayuda que los universitarios requieren y quieren incentivar a las instituciones educativas superiores a posar su mirada sobre esta práctica, al ser accesible y de

bajo costo pero con resultados que saltan a la vista. Si bien hay que tener en cuenta el aporte de Herrería (2021), quien revela que la danza puede ser un desencadenante estresor para algunas personas y que no es una practica que sea bien recibida por el total de la población, los beneficios globales que la practica de la danza obtendría en la mayoría de la población, sería según la autora estadísticamente suficientes para considerar a la danza como una herramienta viable y eficaz. Y se habla de danza, se refiere netamente a una práctica libre y creativa, a la danza primaria como centro de beneficios, ya que se espera recolectar los beneficios de la danza natural y dejar un poco de lado la exigencia o la perfección de los pasos.

En la tabla 3 se observa los niveles de las dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes universitarios que practican y los que no practican danza en la ciudad de Trujillo, es así que respecto a los estudiantes universitarios que practican danza, en las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal y autonomía, donde predomina el nivel elevado con unos porcentajes que fluctúan entre 40.7% y 55.7% de los universitarios, ello indica que dichos estudiantes se caracterizan por aceptar su pasado, y tomar esas experiencias para formar un mejor futuro, disfrutando siempre el presente y viviéndolo adecuadamente, en armonía con lo que piensan y sienten; además de tener gran habilidad para conservar relaciones íntimas con los demás, caracterizándose las mismas como relaciones armoniosas, estables y de ayuda mutua, presentando gran compromiso con esto; junto a ello como lo manifiestan Bermúdez et. al (2003), poseen habilidad para estar inmersos y crear ambientes que satisfagan sus necesidades y expectativas, teniendo control sobre lo que lo rodea y siendo capaz de transformar este. Estos estudiantes universitarios denotan altas expectativas personales, con metas y objetivos trazados, y gran disposición para llevar a cabo los mencionados, ya que están en una búsqueda constante de superación, donde esperan desarrollar al máximo sus habilidades y realizar su potencial; son personas en constante evolución y crecimiento, que resisten a las presiones del medio y defienden sus ideales, asumiendo el control de su vida y sus decisiones, con las consecuencias que conllevan estas. Esto es corroborado por Meza B. (2010), quien encuentra que los jóvenes que practican danza obtienen puntajes muy favorables en las dimensiones de bienestar psicológico expresadas por Ryff (1995), obteniendo un perfil de los jóvenes que practican danza con diferentes fortalezas y habilidades significativas; y esto se debe a que la danza como actividad libre y creativa, fomenta en los que la practican no solo una fortaleza física sino un autodescubrimiento, logrando un autoconcepto social y personal elevado, al conectar

el cuerpo y la mente, la persona logra un estado de equilibrio y estabilidad como bien lo expone Guzmán citado por Herrería (2021).

Por otro lado respecto a los estudiantes universitarios que no practican danza, se observan también las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal y autonomía, no obstante en estas predomina el nivel bajo con porcentajes que fluctúan entre 35% y 64.2% de los universitarios, ello indica que dichos estudiantes se caracterizan por presentar dificultades para aceptar y superar su pasado, obstaculizando el trabajo para el reconocimiento de sus propias emociones y sentimientos con respecto al momento en que se encuentran, otro aspecto relevante en estos estudiantes es su relación con los demás, siendo estas difusa e inestables, careciendo de compromiso para entablar relaciones íntimas duraderas, esto también pasa con su la presión que ejercen sobre su entorno, volviéndose este conflictivo e inadecuado, ya que no cumple con los deseos y necesidades de los universitarios, esto se da porque los mencionado no se sientes capaz de inferir en el contexto que los rodea (Campos, 2018). Otra característica resaltante en esta población son sus pocas expectativas personales, denotando metas y objetivos difusos, dándole poco sentido a su vida, ya que muestran carencia de entusiasmo y empeño para realizar sus propósitos, esto interfiriendo en su crecimiento personal, ya que, al no presentar entusiasmo y empeño, la realización de su potencial queda estancada, al igual que el reconocimiento y fortalecimiento de su habilidades y competencias. Con todo ello nos encontramos ante estudiantes poco autónomos, dejándose llevar por las presiones sociales, negándose a regular su pensamiento y comportamiento por decisiones y discrepancias propias, sino a regular los mismos mediante opiniones de los demás, es por ello que su crecimiento se hace escaso. Esto es corroborado por Matalinares et. al (2017), ya que en su investigación encuentra que los jóvenes universitarios presentan dificultades en cuanto al desarrollo pleno de su bienestar psicológico, ya que tienen al auto sabotaje y al estancamiento, aun teniendo posibilidades para el propio crecimiento y evolución. Para Marín (2015), los universitarios están expuestos a un estrés constante, pero para la autora a diferencia no ve el estrés como algo netamente negativo, ella centra su atención en las herramientas que tiene el individuo para afrontar las situaciones estresantes, es ahí donde radica el problema en que la mayoría de jovenes desconoce temas básico como el autoconocimiento de sus sentimientos, estados y emociones, tienen una autopercepción pobre y escasa de sí mismos, llegando a ser muy influenciables; la autora también hace un llamado a los estudiantes de la salud mental a buscar

alternativas de ayuda para la población, buscar actividades o programas que impulsen al universitario a nivel psicológico.

Por otro lado en la tabla N°4, los resultados en la comparación de las dimensiones de Bienestar psicológico en estudiantes universitarios que practican y no practican danza, se aprecia respecto a la dimensión autoaceptación, el estadístico U de Mann- Whitney, revela que existen diferencias muy significativas ( $p < .01$ ) entre los estudiantes universitarios que practican danza quienes obtienen un rango promedio de 27.5 frente a los estudiantes universitarios que no practican danza quienes poseen un rango promedio de 24.6; ello quiere decir que aquellos estudiantes universitarios que practican danza poseen mayor aceptación por su pasado, presente y futuro, obteniendo así satisfacción con lo que son y aceptando los errores que tuvieron en el pasado, tomando estos de ejemplo para que no se repliquen en el futuro; ello puede deberse a que la danza tiene beneficios que potencian el autodescubrimiento y el autoconcepto, elementos esenciales para el correcto funcionamiento mental del ser humano, la danza es una forma de redescubrimiento del propio yo, conectando lo que siente con lo que expresa. Ello es corroborado por Chiva (2017), quien manifiesta que en la sociedad en donde vivimos el aceptarse y valorarse se torna difícil y es ahí donde la danza abre su camino como una forma de conectar al individuo consigo mismo, integrando aspectos como el cuerpo, el movimiento y la expresión, los cuales en su conjunto permiten que el bailarín reconozca y entienda lo que sienten y que es oportuno expresarlo. Lo mencionado es apoyado por Meza (2010), quien afirma que la danza es una herramienta que impulsa el conocimiento del individuo y con ello su aceptación, ya que integra tres componentes, movimiento, cuerpo y expresión, y al fusionarse logran que la persona pueda conocer, reconocer y expresar con liberar sus emociones.

Respecto a la dimensión relaciones positivas, el estadístico U de Mann- Whitney, identifica que existen diferencias muy significativas ( $p < .01$ ) entre los estudiantes universitarios que practican danza quienes obtienen un rango promedio de 28.7 frente a los estudiantes universitarios que no practican danza quienes poseen un rango promedio de 26.1; ello quiere decir que aquellos estudiantes universitarios que practican danza poseen mayor aceptación social, esto expresado con relaciones sociales estables y con una trascendencia en el tiempo, siendo esto una pieza clave para el bienestar psicológico del individuo, ya que le ofrece un entorno cálido y estable. Esto puede deberse a que la danza tiene una función social predominante, la danza inserta al bailarín en

sociedad de manera adecuada, además de ello permite que la persona exprese sus sentimientos y emociones de manera adecuada con las personas que lo rodean, logrando fidelidad y honestidad en sus relaciones interpersonales, Ello es corroborado por Zapata (2016), quien identifica que los universitarios que practican danza, presentan mayores relaciones positivas, relacionando esto con la intimidad y confianza que se tiene con las personas que rodean al individuo. Quintana (2019), afirma que esto se debe porque cuando la persona se siente segura de sí misma, es autónoma, se acepta a sí misma, es donde puede afianzar relaciones con otras personas, y equilibrarse emocionalmente, conviviendo de forma adecuada, sana, y respetuosa.

En cuanto a la dimensión de dominio del entorno el estadístico U de Mann-Whitney, revela que existen diferencias muy significativas ( $p < .01$ ) entre los estudiantes universitarios que practican danza quienes obtienen un rango promedio de 28.2 frente a los estudiantes universitarios que no practican danza quienes poseen un rango promedio de 25.3; ello quiere decir que aquellos estudiantes universitarios que practican danza muestran mayor facilidad para adecuar su entorno a las exigencias que ellos mismos presentan, siendo capaces de transformar su entorno, teniendo el control sobre sus decisiones y siendo consecuentes con las mismas, con el fin de lograr un mejor ambiente para vivir, esto posiblemente se debe a que la danza es medio para empoderar a las personas, brindándoles seguridad y confianza, la cual necesitan para transformar la realidad en la que viven en una más provechosa para ellos, distintos autores conceptualizan la danza como medio de autoestima y seguridad, elementos necesarios para que esta dimensión obtenga niveles elevados. Esto es corroborado por Meza B. (2010), quien manifiesta un claro índice de dominio del entorno en universitarios que practican danza, denotando en ellos satisfacción en cuanto al ambiente que les rodea, además de un gran entusiasmo por los retos que este mismo les presenta. Años después en su investigación Zapata (2016), valida lo dicho por la anterior autora, manifestando que con el ejercicio de la danza los estudiantes se encuentran más activos y adaptables, características fundamentales para poder adecuarse bien al entorno social, entendiendo, aceptando y en ocasiones actuando firme para cambiar situaciones que lo pongan en peligro o incomodidad.

Referente a la dimensión de propósito de vida el estadístico U de Mann-Whitney, identifica que si existen diferencias muy significativas ( $p < .01$ ) entre los estudiantes universitarios que practican danza quienes tienen un rango promedio de 28.1 frente a los estudiantes universitarios

que no practican danza quienes poseen un rango promedio de 25.3; ello quiere decir que aquellos estudiantes universitarios que practican danza muestran mayores metas y objetivos en la vida, teniendo la mayor disposición para alcanzar los mismos, luchando contra las adversidades y disfrutando de las recompensas, estos estudiantes tienen en claro el sentido de su vida, y hacia dónde quieren dirigir la misma, esto puede deberse a que la danza, es un ejercicio con metas claras, el cual proporciona mejoramientos paulatinos de una manera liberadora, proporcionando así motivación al individuo. Esto es corroborado por Sandoval et. al (2015), quienes nos hablan de la importancia del crecimiento personal en los jóvenes bailarines, poniendo énfasis que la danza proporciona una conexión espacial entre lo que pensamos, sentimos y queremos, es por ello el danzante sabe a dónde quiere llegar y presenta altos índices de disposición y entrega a ello, deseando una autorrealización e independencia, ya que desea enriquecer su vida dando en el ambiente artístico como a nivel personal. Es de tener en cuenta que la mayoría de universitarios, sigue una carrera superior con la ilusión de crecer profesionalmente para un futuro prometedor, entonces ya tienen visiones a futuro, lo que la danza aporta al individuo es que esos anhelos no se apaguen con la presión social, académica que pueda sufrir el individuo, se desea que, mediante la liberación corporal, la persona desaloje de su mente ideas negativistas, y vengan a él deseos de mejorar cada día. (Herrería, 2021)

Concerniente a la dimensión de crecimiento personal, el estadístico U de Mann-Whitney, identifica que existen diferencias muy significativas ( $p < .01$ ) entre los estudiantes universitarios que practican danza quienes tienen un rango promedio de 35.5 frente a los estudiantes universitarios que no practican danza quienes poseen un rango promedio de 27.9; ello quiere decir que aquellos estudiantes universitarios que practican danza presentan mayores deseos de superación, exigiéndose a ellos mismo para su propio crecimiento integral, siendo conscientes de sus fortalezas y también dificultades, potenciando las mismas y confiando en sus capacidades para lograr sus objetivos. Esto es corroborado por Toro y Toro (2019), quienes manifiestan que la danza proporciona mejoras integrales en el ser humano, ya que la música y el movimiento, no solo benefician a nivel orgánico sino es una fuente para el crecimiento personal y la expresión de sentimientos y emociones de manera positiva. Esto por la razón que la danza proporciona una gran conexión entre el cuerpo y la mente, permite empezar a conocer que es lo que un sonido o vibración puede causar en nuestro cuerpo, nos conecta con nuestro interior, y nos

ayuda a crecer personalmente, ya que lo visto en el baile se replicará a la vida diaria. (De Rueda y López, 2013)

Finalmente la dimensión de autonomía, el estadístico U de Mann-Whitney, revela que existen diferencias muy significativas ( $p < .01$ ) entre los estudiantes universitarios que practican danza quienes tienen un rango promedio de 37.0 frente a los estudiantes universitarios que no practican danza quienes poseen un rango promedio de 31.2; ello quiere decir que aquellos estudiantes universitarios que practican danza presentan mayor dominio y control en cuanto a sus decisiones, basando estas en sus deseos propios y no en el de los demás, esto potencia su independencia y autodeterminación ante los conflictos que se les pueda presentar en el día a día, esta población tiene la convicción para no dejarse influenciar antes las presiones sociales, anteponiendo sus deseos y sus ideales al de los demás sin llegar a ser egocéntricos, ni egoístas, ya que saben equilibrar sus acciones. Esto es corroborado por Vella y Torres (2012), quienes reafirman que el danzante adquiere una conciencia plena de su físico y de las sensaciones que percibe con este, dirigiéndose a un plano gestal, reconociendo el aquí y el ahora de su propio ser, lo cual le proporciona autenticidad y autonomía, ya que el individuo tiene una base sólida donde puede desarrollarse sin temores, con poder de reflexión y flexibilidad ante las circunstancias del medio.

**CAPITULO V**  
**CONCLUSIONES Y**  
**RECOMENDACIONES**

## **5.1. Conclusiones**

- Se concluye que existen diferencias estadísticamente significativas ( $p < .01$ ) en cuanto al Bienestar Psicológico de los universitarios que practican y los que no practican danza en la ciudad de Trujillo.
- En las dimensiones del Bienestar Psicológico, se concluyen que existen diferencias estadísticamente significativas ( $p < .01$ ) en las seis dimensiones: Autoaceptación, Relaciones positivas, Dominio del entorno, Propósito en la vida, Crecimiento personal, Autonomía.
- En la dimensión de Auto Aceptación de Bienestar Psicológico, se compararon ambos grupos, determinando que los universitarios que practican danza tienen un rango promedio de 27.5, siendo este mayor al rango promedio de 24,6 de los que no practican danza.
- Con la dimensión de Relaciones positivas de Bienestar Psicológico, se compararon ambos grupos, revelando que los universitarios que practican danza tienen un rango promedio de 28.7, siendo este mayor al rango promedio de 26.1 de los que no practican danza.
- Con la dimensión de Dominio del entorno de Bienestar Psicológico, se compararon ambos grupos, revelando que los universitarios que practican danza tienen un rango promedio de 28.2, siendo este mayor al rango promedio de 25.3 de los que no practican danza.
- Con la dimensión de Propósito en la vida de Bienestar Psicológico, se compararon ambos grupos, revelando que los universitarios que practican danza tienen un rango promedio de 28.1, siendo este mayor al rango promedio de 25.3 de los que no practican danza.
- Con la dimensión de Crecimiento personal de Bienestar Psicológico, se compararon ambos grupos, revelando que los universitarios que practican danza tienen un rango promedio de 35.5, siendo este mayor al rango promedio de 27.9 de los que no practican danza.
- Con la dimensión de Autonomía de Bienestar Psicológico, se compararon ambos grupos, revelando que los universitarios que practican danza tienen un rango promedio de 37, siendo este mayor al rango promedio 31.2 de los que no practican danza.

## **5.2. Recomendaciones**

De acuerdo con los resultados obtenidos y habiendo realizado las conclusiones en base a estos, se puede expresar estas recomendaciones:

1. Publicar los resultados de la investigación a la población de estudio, y a las universidades correspondientes, a fin de que las autoridades correspondientes analicen la importancia y significancia de estos, para una posible implementación de programas de promoción de la salud mediante la danza en cuanto al bienestar psicológico de sus estudiantes.
2. Difundir estos resultados a la población en estudio, padres de familia y en específico a las autoridades de la universidad, con la finalidad de que puedan ejecutar acciones y estrategias de prevención ante la aparición de posibles conflictos emocionales, ligados al bienestar psicológico
3. Fomentar la participación de los universitarios que no practican danza en el Programa “Bienestar Psicológico mediante el movimiento”, que les permita optimizar la dimensión de Auto aceptación, al aceptar su pasado y sus vivencias actuales, a vivir el momento como una experiencia única; mediante las técnicas del movimiento el universitario podrá desconectarse de las preocupaciones del mundo exterior y vivir a plenitud emociones y sentimientos que produce en él, el ritmo. Para esto se utilizará técnicas de sensibilización del cuerpo y relajación, mediante estas la persona conectará su mente con cada parte de su cuerpo, vivenciando como estas se encuentran, aprendiendo a conocer que nos dice nuestro cuerpo, trayendo consigo auto conocimiento y aceptación para permitirnos vivir realmente lo que sentimos.
4. Fomentar la participación de los universitarios que no practican danza en el Programa “Bienestar Psicológico mediante el movimiento”, que les permita mejorar la dimensión de Relaciones positivas, fomentando en el universitario el compañerismo, las relaciones saludables y estables; logrando esto con el programa grupal, donde el apoyo entre los participantes prime. Tomando como fundamento la teoría de Rolando (2013), se plantea utilizar la técnica de seguir los movimientos del otro, tratándose de caminar por el espacio, hasta encontrarse con un miembro del grupo, ponerse de espaldas y tratar de replicar lo que el compañero hace, posterior hacerlo de frente, con esto se pretende crear en un inicio cohesión e integración de grupo, pero más allá de eso se busca que la persona sea empática con las expresiones y emociones del otro, logrando comprenderlo mediante el lenguaje no

verbal para si agudizar sus sentidos, y pueda crearse un lazo de respeto, comprensión y apoyo mutuo.

5. Fomentar la participación de los universitarios que no practican danza en el Programa “Bienestar Psicológico mediante el movimiento”, que les permita potenciar la dimensión Dominio de entorno en que potencien su estabilidad en su entorno, diferencias y discernir correctamente que entornos son favorables para ellos, para ello la danza y movimientos no estructurados fomentan en el individuo, conciencia de su espacio, de su centro y permite sentir y escuchar a su cuerpo y a sus sentidos a fin de ver si están en sintonía y libertad o no. Luego de las sesiones de movimientos libres, vendrán sesiones de movimiento estructurado, a fin de ver la diferencia de situaciones y cómo reacciona el cuerpo y mente de la persona, se busca crear en estas sesiones un poco el caos, a fin de ver como el individuo se desenvuelve y adapta, como logra fusionar sus emociones con el cuerpo, y como puede adaptarse al escenario.
6. Fomentar la participación de los universitarios que no practican danza en el Programa “Bienestar Psicológico mediante el movimiento”, que les permita potenciar la dimensión Propósito de vida, que les permita tener una convicción de auto realización, de progreso, con metas claras, esto se logra base de seguridad, de autoconocimiento, herramientas que brinda el movimiento. Se espera tocar esta área en las últimas sesiones, donde se haya logrado la conexión verdadera del individuo con sus sentimientos, donde hay logrado conocerse y aceptarse. Para ello se utilizarán técnicas en la Guía de la Creatividad, guiadas de provenientes de la Biodanza, para lograr terminar de liberar al participante de perjuicios, críticas, llenarlo de autenticidad para que construya metas de acuerdo a sus ideales propios, se espera fortalecer su mundo interior.
7. Fomentar la participación de los universitarios que no practican danza en el Programa “Bienestar Psicológico mediante el movimiento”, que les permita fortalecer la dimensión Crecimiento personal, permitiéndoles no solo conocer sus habilidades y fortalezas sino ser plenamente conscientes de estas, mediante el movimiento la persona auto descubre habilidades físicas y emocionales, reafirmandose estas al estar en contacto y constante interacción de manera verbal y no verbal con otras personas. En sesiones de Biodanza, utilizando ejercicios de vitalidad, se espera trabajar en los estados de ánimo del participante, trabajando de manera orgánica, estimulando su sistemas simpático y

parasimpático, forjando un ímpetu de vitalidad, para que así se desarrolle de una manera adecuada, potenciando sus habilidades y destrezas.

8. Fomentar la participación de los universitarios que no practican danza en el Programa “Bienestar Psicológico mediante el movimiento”, que les permita desarrollar la dimensión Autonomía, en que los universitarios aprendan a ser auténticos, defendiendo sus pensamientos, siendo más seguros de sí mismo, características que a lo largo de la investigación hemos visto como resultado sobresaliente de la práctica de la danza, así como de otros movimientos rítmicos no estructurados. En sesiones guiadas de técnicas de Creatividad provenientes de la Danzaterapia, se espera fomentar la misma en el participante, mediante el sonido y los movimientos libres acorde a lo que escuchan. Es la creatividad motriz, la que nos permite evocar gran cantidad de construcciones simbólicas, que nos proporciona la conciencia, y la libertad de nuestro cuerpo. “No hay libertad sin autonomía y la creatividad las propicia” (Echeverri, 2020)

**CAPITULO VI**  
**REFERENCIAS Y ANEXOS**

## REFERENCIAS

- ADTA. (2013). *American Dance Therapy Association*.
- Álvarez, N. (2019). Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar. Tesis de pregrado. Lima, Perú.
- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens. *American Psychologist*, 55(5), 468 - 480.
- Barrera, A., & Vinet, E. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 35(1), 47-56.
- Barzola, K. (2019). Relación entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico en un grupo de jóvenes de dos universidades privadas de Lima. (Tesis Pregrado). Lima, Perú.
- Bermúdez, M. P., Teva Álvarez, I., & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 27-32.
- Campos, D. (2018). Bienestar psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una Universidad Privada de Lima (Tesis Pregrado). Lima, Perú.
- Canales, M. (2016). La danza e identidad cultural en los estudiantes del taller de danza de la Institución Educativa Gómez Arias Dávila, Tingo María, 2015. Tesis pregrado. Tingo María, Perú.
- Cañal, F., & Cañal, M. (2001). *Música, danza y expresión corporal en la educación infantil y primaria*. Sevilla: Junta de Andalucía.
- Castañer, M. (2002). Expresión corporal y danza. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 43-72.
- Casullo, M. (2000). Evaluación del bienestar psicoógico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 17.

- Chitgian-Urzuá V, U. A.-V. (2013). Análisis Preliminar de las Escalas de Bienestar Psicológico en Población Chilena. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 5 – 14.
- Chiva, N. (2017). Bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general en el ámbito de la danza. (Tesis posgrado). Madrid, España.
- Dainer, F. (2012). Biología del comportamiento Trabajo Practico - Psicobiología del estrés. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Buenos Aires.
- De Rueda, B., & López, C. (2013). Siento, me muevo y luego existo. *Revista de educación motricidad e investigación*, 14 - 29. Obtenido de <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/article/view/2255>
- Dedicar. (2017). La danza como aliada terapéutica. Uruguay. Obtenido de <https://dedicar.com.uy/la-danza-como-aliada-terapeutica/>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 572-577.
- Echeverri, A. (2020). Creatividad y autonomía en la enseñanza de la Danza (Parte I). *Paso a Paso*, 1.
- Escudero, M. (2013). Cuerpo y danza: Una articulación desde la educación corporal. Tesis Magistral. La Plata, Argentina.
- Espin, K. (2019). Modelo P.E.R.M.A para incrementar la satisfacción con la vida y aumentar el florecimiento en adultos mayores. Tesis Pregrado. Quito, Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/8347/1/143018.pdf>
- Esteve, A., & López, V. (2014). La expresión corporal y la danza en la educación infantil. "*La Peonza*" - *Revista de Educación Física para la paz*.
- Freire, P. (2016). El maestro sin recetas. El desafío de enseñar en un mundo cambiante. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 405-408.

- Garassini, M., & Camilli, C. (2012). La felicidad duradera. Estudios sobre el bienestar en la Psicología Positiva. *Scientific Electronic Library Online*. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342013000200013](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342013000200013)
- García, A., Hernandez, C., Valencia, M., & Vidal, J. (2007). La danza: arte y disciplina para el fortalecimiento del desarrollo integral en el adolescente. Tesis magistral. Hidalgo, México.
- García, G. (2017). Bienestar psicológico del recurso humano del área del maltrato en la procuraduría de los derechos humanos. (Tesis Pregrado). Guatemala de la Asunción. Recuperado el Marzo de 2020, de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2017/05/42/Garcia-Gaby.pdf>
- García, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *Scientific Electronic Library Online*. Obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-879X2014000200013](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013)
- Gaxiola, M. I., & Armenta, M. F. (2016). Factores que Influyen en el Desarrollo y Rendimiento Escolar de los Jóvenes de Bachillerato. *Revista Colombiana de Psicología*, 63–82. Obtenido de <https://doi.org/10.15446/rcp.v25n1.46921>
- Gomez, J., & Simón, F. (2016). La Comunicación. *Salus*, 3 - 6.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico D. F.: McGraw-Hill.
- Herrería, A. (2021). Beneficios psicologicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. Quito, Ecuador.
- Jimenez, M., Martinez, P. M., & Sanchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 185 - 202.
- León, R. (2009). La contribución de Reynaldo Alarcón al desarrollo y fortalecimiento de la psicometría en el Perú. *IIPSI*, 12(2), 239 - 250. Obtenido de <file:///E:/Desktop/TESIS%20FINAL/Dialnet-LaContribucionDeReynaldoAlarconAlDesarrolloYFortal-3268461.pdf>

- Lupano, M., & Castro, A. (2010). Psicología Positiva: Análisis de surgimiento. *Prensa Médica Latinoamericana*. Obtenido de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Mansilla, M. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de Investigación en Psicología*, 106 - 116.
- Marín, M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6(11).
- Marín, M. (2016). El significado de las danzas peruanas en los pasacalles de Lima (Tesis Pregrado). Lima, Perú: UNSMSM. Obtenido de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4762/Mar%C3%ADn\\_bm.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4762/Mar%C3%ADn_bm.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2017). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista De Investigación En Psicología*, 123–143.
- Megías, I. (2009). Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza. Tesis doctoral. Valencia: Servei de Publicacions .
- Mejía, C., & Moscoso, G. (2019). El bienestar psicológico en estudiantes universitarios (Tesis Pregrado). Cuenca, Ecuador. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31849/3/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>
- Meza, B. (2010). Bienestar Psicológico en Prácticas de Danza Contemporánea. (Tesis Pregrado). Lima, Perú.
- Ministerio de Salud, M. (2018). Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de. *RPP Noticias*.
- Molina, C., & Meléndez, J. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República. *Geriátrika*, 97-105. Obtenido de <https://www.uv.es/melendez/envejecimiento/bienestar.pdf>

- Mondoñedo, C. (2018). Bienestar y estrés académico en universitarios deportista y no deportistas. Tesis de pregrado. Lima, Perú.
- Moyeda, G., Xóchitl, I., & Ventura, P. (2017). Bienestar psicológico de estudiantes universitarios que practican actividades extraescolares deportivas y corales. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 14(33), 2-20.
- OMS. (2013). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
- OMS. (2001). The world health report 2001. Mental health: New understanding. New hope. Geneva, World Health Organization.
- Padilla, C., & Coterón, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?: una revisión. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 167 - 170.
- Pérez, C. (2008). Sobre la definición de la Danza como forma artística. *Aisthesis*, 34 -49.
- Pérez, O. (2021). Resiliencia y adaptación de conducta en adolescentes de una institución educativa publica de Trujillo (Tesis de Pregrado). Trujillo, Perú.
- Pontificia Universidad Católica del Perú, U. (Mayo de 2019). El estrés, ese enemigo silencioso que afecta al 80% de peruanos. *La Republica*.
- Quintana, R. (2019). La Danza en las dimensiones del Ser Humano y los contenidos escolares. *Plumilla Educativa*, 93-120.
- RAE. (2016). *Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/bienestar?m=form>
- Ragel, Y., Mayorga, D., Peinado, J., & Barrón, J. C. (2017). Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 61-69.
- Rodriguez, R. (2010). La educación en valores a través de la danza en las enseñanzas regladas y en el folklore. Tesis doctoral. Madrid, España.

- Rodriguez, S. (2015). Los estudiantes universitarios de hoy: una visión multinivel. *Revista de Docencia Universitaria*, 91-124.
- Rolando, T. (2013). Biodanza. 27 - 36: Cuarto Propio.
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación*. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Sánchez-Cánovas, J. (1998). Escala de Bienestar Psicológico. Madrid: TEA.
- Sandoval, A., Franco, D., & Villa, V. (2015). Danza: Proyecto de vida. Colombia.
- Sandoval, A., Franco, D., & Villa, V. (2015). Danza: Proyecto de vida. Bogota, Colombia: Instituto Alberto Merani.
- Sandoval, S., Dorner, A., & Véliz, V. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 260-266.
- SUNEDU. (2018). *Informe Bienal sobre la Realidad Universitaria*. Lima.
- Tarazona, S. (2020). La danzaterapia como recurso pedagógico para la inclusión educativa de personas con discapacidad. Santiago de Cali, Colombia.
- Toro, R., & Toro, C. (2019). *Neurología y Biodanza*. Santiago de Chile: Editorial Cuarto Propio.
- Valle, M. (2015). Bienestar psicológico y su influencia en la rotación de personal en una empresa financiera en la ciudad de ambato. Tesis Postgrado. Pontificia Universidad Católica de Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1274/1/75893.pdf>
- Vargas Anaya, A., & Mazón Sanchez, J. (2021). Impacto de la danza en el bienestar psicológico: Autorregulación autodeterminación y habilidades sociales. *Alternativas en Psicología*.
- Vázquez, N. (2018). "La inclusión de la danza: en el contexto educativo de niños, jóvenes y adultos". *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (octubre 2018)*.

- Velasco, B. (2018). Danzaterapia y su influencia en el bienestar psicológico subjetivo. Quetzaltenango, Guatemala. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrkd/2018/05/42/Velasco-Brigette.pdf>
- Vella, G., & Torres, E. (2012). Desarrollo de un instrumento de observación en danza movimiento terapia (DMT). *Papeles del Psicólogo*, 33(1), 3-13.
- Victoria, C. (2004). Construcción y validación de una técnica para evaluar bienestar psicológico. Tesis de doctorado. La Habana, Cuba.
- Wigman, M., & Murias, C. (2002). *El lenguaje de la danza*. Ediciones del Aguazul.
- Yataco, J. (2019). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur. (Tesis de Pregrado). Lima, Perú: Universidad Autónoma del Perú. Obtenido de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/707/1/Yataco%20Apaza%2c%20Jessica%20Paola.pdf>
- Zapata, A. (2016). Bienestar Psicológico y Bienestar Social en estudiantes universitarios que realizan danzas folklóricas. Lima, Perú. Obtenido de [http://tesis.pucp.edu.pe/F8E09A5B-881D-433D-A8CC-7ED84E147841/FinalDownload/DownloadId-06093DCADA4DC60E1ECD2B3C778256B9/F8E09A5B-881D-433D-A8CC-7ED84E147841/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7712/ZAPATA\\_JARA\\_ADRIANA\\_BIENESTAR\\_PSICOLOGICO.pdf?seque](http://tesis.pucp.edu.pe/F8E09A5B-881D-433D-A8CC-7ED84E147841/FinalDownload/DownloadId-06093DCADA4DC60E1ECD2B3C778256B9/F8E09A5B-881D-433D-A8CC-7ED84E147841/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7712/ZAPATA_JARA_ADRIANA_BIENESTAR_PSICOLOGICO.pdf?seque)

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha \_\_\_\_\_

Yo \_\_\_\_\_, alumno(a) de \_\_\_\_\_,

acepto voluntariamente a ser parte en la investigación “Bienestar psicológico en universitarios que practican y no practican danza en la ciudad de Trujillo”, conducida por la estudiante Karla Sofía Bautista Vásquez, alumna de la Universidad Privada Antenor Orrego

He sido debidamente informado(a) de fin de la investigación tanto como de los objetivos planteados, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de mi participación. Reconozco que la información personal que proporción se manejará de manera estrictamente confidencial y no será empleada para ningún fin más que para fines de la presente investigación.

Declaro que he sido informado(a) de la libertad para hacer preguntas sobre esta investigación en cualquier momento y puedo tener la libertad de retirarme de la misma sin sufrir ninguna restricción o consecuencia.

---

**Firma del participante**

---

**Firma del investigador**

## ANEXO 2

### CUADERNILLO DEL INSTRUMENTO

#### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE CAROL RYFF (1995)

##### FICHA TÉCNICA

- **Nombre:** Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
- **Autores:** Carol Ryff, revisión de Dirk van Dierendonck. Adaptación española de Darío Díaz, Raquel Rodríguez Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck Año 1995.
- **Revisión:** 2004.
- **Adaptación española:** 2006
- **Revisión peruana:** (Álvarez, 2019)
- **Número de ítems según revisión peruana:** 29 (la adaptación tiene 39 ítems y la original 84).
- **Formato de los ítems:** Escala Likert de 6 puntos

##### PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS

- ✓ **Fiabilidad (consistencia interna de la versión peruana):**
  - Autoaceptación: 0.84
  - Relaciones Positivas: 0.78
  - Autonomía: 0.7
  - Dominio del entorno: 0.82
  - Propósito en la vida: 0.7
  - Crecimiento personal: 0.71
- ✓ **Validez**
  - Validez Estructura factorial compuesta por 6 factores estudiada y confirmada con un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC)

##### CALIFICACIÓN

El bienestar psicológico BP ha sido medido por muchos investigadores a lo largo de los últimos 30 años, siendo una de las escalas más conocidas y validadas la de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) y adaptada en el Perú por (Álvarez, 2019), considera este constructo con base en seis dimensiones: Auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

Esta escala está compuesta por 29 ítems a los que los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo), para un total de 174 puntos como máximo.

Es así como el factor Auto aceptación se compone de 4 ítems, Relaciones positivas 5 ítems, Dominio del entorno 5 ítems, Propósito en la vida 4 ítems, Crecimiento personal 5 ítems, Autonomía 6 ítems:

<b>ORGANIZACIÓN DE ÍTEMS</b>		
<b>DIMENSIONES</b>	<b>ÍTEMS</b>	<b>Nº DE ÍTEMS</b>
Auto aceptación	1, 7, 17, 24	4
Relaciones positivas	2, 8, 12, 22, 25	5
Dominio del entorno	5, 10, 14, 19, 29	5
Propósito en la vida	24, 26, 27, 28	4
Crecimiento personal	6, 11, 15, 16, 20	5
Autonomía	3, 4, 9, 13, 18, 23	6
<b>TOTAL</b>		<b>29</b>

### **APENDICE 1**

#### **ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO**

1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.

16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.
19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.
23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.
24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En cuanto a las características del instrumento, estará dirigida a residentes de Lima Metropolitana cuyo rango de edades oscilan entre los 18 y 72 años. El formato de respuesta corresponde a un tipo de escala Likert de cinco puntos, que comprenden desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 6 (totalmente de acuerdo). La prueba consta de 29 ítems clasificados en seis dimensiones:

- **Autoaceptación:** Evalúa el nivel de conciencia y aceptación de los valores personales y de las limitaciones que posee uno mismo. Se considera el eje central de la salud mental, el funcionamiento positivo y madurez. Una puntuación elevada en esta dimensión, expresa que una persona posee una aceptación positiva frente a su persona, sus conocimientos y se acepta de manera general, tanto con sus fortalezas como con sus debilidades. Una puntuación baja, hace referencia a una persona que experimenta sentimientos de insatisfacción y decepción con lo que ha acontecido en su vida; así como, deseos de ser diferente.
- **Relaciones positivas:** Evalúa la capacidad de mantener relaciones cercanas con los demás, teniendo como base la confianza y la empatía; se relaciona también con el nivel de preocupación por el bienestar de los demás. La habilidad para amar es vista como un componente central de la salud mental. Por ende, las personas que tengan puntuaciones elevadas en dicha dimensión son personas con elevada capacidad de ponerse en el lugar de los demás, afecto e intimidad y entienden el dar y recibir de las relaciones humanas; por el contrario, aquellas con niveles bajos, poseen pocas relaciones cercanas con los demás, se les dificulta ser cálidos, abiertos y preocupados con los demás; además, se sienten frustrados en las relaciones interpersonales por lo que no mantienen vínculos significativos con los otros, les cuesta relacionarse con los demás en un nivel más profundo.

- **Autonomía:** Evalúa el grado en que las personas mantienen su independencia y autoridad personal; implica la autodeterminación y la capacidad para resistir a las presiones sociales. Puntuaciones altas en esta dimensión, hacen referencia a una persona determinada e independiente, capaz de resistir a las presiones sociales (al momento de pensar y actuar) de regular su comportamiento a través de un locus de control interno y se evalúa a partir de estándares personales, más no colectivos. Por el contrario, una persona que saca puntuaciones bajas, se mantiene pendiente de las expectativas y evaluaciones de los demás, toma decisiones según juicios externos y moldea su manera de pensar y actuar según las demandas sociales.
- **Dominio del entorno:** Evalúa la capacidad de la persona para crear o seleccionar entornos que le favorezcan a satisfacer sus deseos y necesidades personales. Ello se logra a partir de actividades físicas o mentales en relación a los valores y necesidades, utilizando de manera efectiva las oportunidades del contexto. Por el contrario, puntuaciones bajas, expresan dificultades para manejar los asuntos que ocurren en el plano cotidiano, incapacidad para cambiar o mejorar su contexto, poca conciencia de las oportunidades del entorno, dejando pasar las oportunidades del ambiente.
- **Crecimiento personal:** Evalúa el proceso de la persona del desarrollo de su potencial, a través de nuevas experiencias y mejoras constantes. Una persona que obtiene puntuaciones altas tiene sensación de continuo desarrollo, se ve como alguien que crece y se expande, se encuentra abierta a nuevas experiencias; por lo que observa progreso tanto en su forma de ser y en sus comportamientos a lo largo del tiempo, a partir de ello, refleja mayor efectividad y conocimiento de sí mismo. Al contrario, puntuaciones bajas expresan una sensación de estancamiento personal, carencia de sentido de que están mejorando a través del tiempo; por ende, se sienten incompetentes para desarrollar nuevas actitudes o comportamientos; así como, aburridos y desinteresados por lo que están viviendo y lo viene en un futuro.
- **Propósito en la vida:** Evalúa la capacidad de la persona para tener metas en la vida y un sentido de direccionalidad; así como, otorgarle un sentido tanto a lo que se está viviendo como a lo que ya ocurrió. Además, hace referencia al tener fines y objetivos para la vida. De manera contraria, una persona que con puntuaciones bajas denota una carencia de sentido de significado hacia la vida, posee pocas metas, así como, direccionalidad frente a su historia, no ve el pasado como algo que obtenga un propósito y le cuesta tener un panorama o creencias que le dé a su vida un sentido.

## INTERPRETACIÓN

Una mayor puntuación indica que la persona destaca en cada una de las dimensiones. En el presente cuadro se encuentran las definiciones de cada dimensión y su ausencia, una puntuación alta indica que la persona tiene altos niveles de bienestar y una puntuación baja implica bajos niveles de bienestar psicológico.

## INTERPRETACIÓN POR DIMENSIONES

DIMENSIONES	NIVEL ÓPTIMO	NIVEL DEFICITARIO
<b>Dominio del entorno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de control y competencia</li> <li>• Control de actividades</li> <li>• Sacar provecho de las oportunidades</li> <li>• Capacidad de crear o elegir contextos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentimiento de indefensión</li> <li>• Locus de control externo generalizado</li> <li>• Sensación de descontrol</li> </ul>
<b>Crecimiento personal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de desarrollo continuo</li> <li>• Verse a sí mismo en progreso</li> <li>• Apertura a nuevas experiencias</li> <li>• Capacidad de apreciar las mejoras personales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de no aprendizaje</li> <li>• Sensación de no mejora</li> <li>• No transferir logros pasados al presente</li> </ul>
<b>Propósito en la vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivos en la vida</li> <li>• Sensación de llevar un rumbo</li> <li>• Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de estar sin rumbo</li> <li>• Dificultades psicosociales</li> <li>• Funcionamiento premórbido bajo</li> </ul>
<b>Autonomía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de resistir presiones sociales</li> <li>• Independencia y determinación</li> <li>• Regulación de la conducta</li> <li>• Autoevaluación con INCL propios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo nivel de asertividad</li> <li>• No mostrar preferencias</li> <li>• Actitud sumisa y complaciente</li> <li>• Indecisión</li> </ul>
<b>Auto aceptación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitud positiva hacia uno mismo</li> <li>• Aceptación de aspectos positivos y negativos</li> <li>• Valoración positiva del pasado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionismo</li> <li>• Uso de criterios externos</li> </ul>
<b>Relaciones positivas con otros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciones estrechas y cálidas con los demás</li> <li>• Preocupación por el bienestar de los demás □ Fuerte empatía, afecto e intimidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déficit en afecto, intimidad, empatía</li> </ul>

### ANEXO 3

#### PROTOCOLO DE RESPUESTA DEL INSTRUMENTO

		Total- mente en desacuerd o	Poco de acuerd o	Moderada -mente de acuerdo	Muy de acuerd o	Bastant e de acuerdo	Totalment e de acuerdo
1	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
2	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
3	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
4	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
5	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
6	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
7	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
8	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
9	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
10	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
11	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
12	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
13	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						

14	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
15	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
16	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
17	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
18	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
19	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
20	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
21	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
22	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
23	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
24	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
25	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
26	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
27	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.						
28	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla						
29	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						

## ANEXO 4

### CUADROS DE VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

#### *ANÁLISIS DE VALIDEZ DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO*

<b>N° de ítem</b>	<b>Coefficiente de Pearson</b>	<b>Decisión: &gt;20</b>	<b>N° de ítem</b>	<b>Coefficiente de Pearson</b>	<b>Decisión: &gt;20</b>
<b>R1</b>	.68	Valido	<b>R19</b>	0.44	Valido
<b>R2</b>	.40	Valido	<b>R20</b>	.67	Valido
<b>R3</b>	.46	Valido	<b>R21</b>	.56	Valido
<b>R4</b>	.44	Valido	<b>R22</b>	.75	Valido
<b>R5</b>	.53	Valido	<b>R23</b>	.67	Valido
<b>R6</b>	.60	Valido	<b>R24</b>	.84	Valido
<b>R7</b>	.67	Valido	<b>R25</b>	.85	Valido
<b>R8</b>	.82	Valido	<b>R26</b>	.55	Valido
<b>R9</b>	.85	Valido	<b>R27</b>	.64	Valido
<b>R10</b>	.43	Valido	<b>R28</b>	.62	Valido
<b>R11</b>	.74	Valido	<b>R29</b>	.46	Valido
<b>R12</b>	.74	Valido			
<b>R13</b>	.44	Valido			
<b>R14</b>	.63	Valido			
<b>R15</b>	.68	Valido			
<b>R16</b>	.76	Valido			
<b>R17</b>	.75	Valido			
<b>R18</b>	.79	Valido			

*ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD*

<b>K</b>	39
<b>E Vi</b>	62.49
<b>Vt</b>	307.79
<b>Sección 1</b>	1.026
<b>Sección 2</b>	0.797
<b>Valor Absoluto 2</b>	0.797
<b>Alfa de Crombach</b>	0.818