

**BIENESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDIANTES QUE PRACTICAN Y NO
PRACTICAN LA DANZA FOLKLÓRICA EN LA UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR
SEDE CÚCUTA**

TUTOR DISCIPLINAR

YAHIR ENRIQUE JULIO HOYOS

DANIELA GUTIÉRREZ ROMERO

CAMILO ANDRÉS PEÑA VILLAMIZAR

LUIS RONALDO GARCÍA MONSALVE

UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

SAN JOSÉ DE CÚCUTA

2020-2

Tabla de Contenido

Resumen.....	5
Abstract.....	7
Introducción	9
Planteamiento del problema.....	11
Justificación	15
Objetivos	18
Objetivo general	18
Objetivos específicos	18
Marco referencial	19
Antecedentes	19
Marco teórico	23
Bienestar psicológico	24
Modelo de bienestar psicológico de Ryff.....	26
Auto aceptación:	26
Relaciones positivas con otras personas	27
Autonomía:	27
Dominio del entorno:	27
Crecimiento personal	27
Bienestar psicológico en jóvenes universitarios	28

La Motivación	29
Motivación Social	29
La Danza	30
Cambios que ocurren en el cerebro al bailar	31
Marco contextual.....	32
Misión	32
Visión	33
Marco legal.....	34
Metodología	35
Paradigma de la investigación.....	35
Enfoque de la investigación	36
Diseño de la investigación	36
Alcance de la investigación.....	36
Población – Muestra	37
Instrumento de la investigación.....	37
Procedimiento.....	38
Resultados	42
Discusión.....	48
Conclusiones	51
Referencias.....	52

Apéndices.....	64
----------------	----

Lista de tablas

Tabla 1. Programa académico	42
Tabla 2. Edad	43
Tabla 3. Sexo.....	43
Tabla 4 Perteneces al grupo de danza EXORA de la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta.	44
Tabla 5 dimensiones del bienestar psicológico del grupo de danza Exora.....	44
Tabla 6. dimensiones del bienestar psicológico de los que no practican la danza folclórica. ...	46
Tabla 7. bienestar psicológico de los estudiantes que practican la danza folclórica y de los que no la practican de la universidad Simón Bolívar.	47

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo comparar las dimensiones del bienestar psicológico de los estudiantes que practican y no practican la Danza Folclórica en la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta, según Ortiz y Castro (2009) consideran que el bienestar psicológico es la percepción o apreciación subjetiva de sentirse o hallarse bien, de estar de buen ánimo, de sentirse satisfecho. Este estado de bienestar que experimentan los individuos depende de las condiciones sociales y personales, así como también, de la manera en que los individuos se enfrentan a ellas, para lograr que esta percepción subjetiva sea positiva, es necesario mantener una buena salud a nivel general, es decir, tanto física como mental; y para esto existen diversas alternativas, una de ellas es practicar danza. Practicar danza aporta grandes beneficios para la salud mental y física, además de ser una actividad, muchas veces gratuita o de bajo costo, y que se puede practicar con facilidad (Gonzalez, 2015). Es así como la muestra está conformada por dos grupos; uno son los estudiantes que pertenecen al grupo de danzas exora de la universidad en total 20 personas y el otro grupo son estudiantes normales también conformado por 20 personas en edades entre los 18 hasta los 27 años; dando un paradigma positivista, un enfoque cuantitativo, se usó un diseño no experimental y un alcance comparativo, el instrumento utilizado fue la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff en el año 1995 cuya versión fue adaptada a la versión española por (Díaz 2006), cabe resaltar el motivo de esta investigación la cual gira en torno al bienestar psicológico de estudiantes que practican y no practican la danza folclórica de la universidad simón Bolívar, para de esta forma identificar los niveles de bienestar psicológico en los estudiantes teniendo en cuenta las seis dimensiones del bienestar psicológico: autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida, como resultado de esta investigación se obtuvo que los estudiantes que practican la danza tienen mejores

niveles de bienestar psicológico que los estudiantes que no practicas por lo tanto el grupo exora obtuvo una puntuación del 55% es decir con mejor nivel de bienestar psicológico; En conclusión el bienestar psicológico es mejor en los estudiantes que practican la danza en la universidad Simón Bolívar, se comprueba que la danza sirve para disminuir tanto sus cargas emocionales, físicas y también de acuerdo a su entorno como las laborales y estudiantiles, ayudan a controlar su estrés, tienen mejores relaciones interpersonales y se desenvuelven mejor en sus entornos; comprobando así la hipótesis que se hizo desde el principio de la investigación queriendo saber que la danza ayuda a los estudiantes a tener un mejor bienestar psicológico.

Palabras claves: Bienestar psicológico, estudiantes universitarios, Danza.

Abstract

The present research aims to compare the dimensions of psychological well-being of students who practice and do not practice Folk Dance at the Simón Bolívar University in Cúcuta. According to Ortiz and Castro (2009), they consider that psychological well-being is the perception or subjective appreciation of feeling or being well, of being in good spirits, of feeling satisfied. This state of well-being experienced by individuals depends on social and personal conditions, as well as on the way in which individuals face them. In order to make this subjective perception positive, it is necessary to maintain good health on a general level, that is, both physically and mentally; and for this there are various alternatives, one of which is to practice dance. Practicing dance brings great benefits to mental and physical health, in addition to being an activity, often free or low cost, and that can be practiced with ease (Gonzalez, 2015). Thus, the sample is made up of two groups; one is the students who belong to the exora dance group of the university in total 20 people and the other group is normal students also made up of 20 people between the ages of 18 to 27 years; giving a positivist paradigm, a quantitative approach, we used a non-experimental design and a comparative scope, the instrument used was Carol Ryff's psychological welfare scale in 1995 whose version was adapted to the Spanish version by (Diaz 2006), it is worth noting the reason for this research which revolves around the psychological welfare of students who practice and do not practice the folk dance of the Simon Bolivar University, in this way to identify the levels of psychological welfare in students taking into account the six dimensions of psychological welfare: As a result of this research it was obtained that the students who practice the dance have better levels of psychological well-being than the students who do not practice, therefore the exora group obtained a score of 55%, that is to say with a better level of psychological well-being; In conclusion the psychological well-being is better in the students that practice the dance in the university Simon

Bolivar, it is verified that the dance serves to diminish so much its emotional loads, physical and also according to its surroundings like the labor and student ones, they help to control its stress, they have better interpersonal relations and they are developed better in their surroundings; verifying therefore the hypothesis that was made from the beginning of the investigation wanting to know that the dance helps the students to have a better psychological well-being.

Key words: Psychological well-being, university students, Dance.

Introducción

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

Diversas investigaciones mencionan que las personas más felices y satisfechas sufren menos malestar, tienen mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno y cuentan con mejores habilidades sociales para vincularse con otras personas (Casullo, 2002), esta satisfacción y felicidad, que están relacionados a un buen nivel de bienestar psicológico, se pueden caracterizar como indicadores de un buen funcionamiento mental (Argyle, 1987), en este caso los jóvenes del grupo de danzas universitarios presentan un aumento en la auto aceptación a comparación de las otras dimensiones.

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

Más allá de ser un medio de comunicación con el mundo externo, la danza, también aporta una serie de beneficios, como: ejercitar la mente y el cuerpo, conocer nueva gente, estimula la

creatividad y flexibilidad, mejora el aparato cardiovascular, otorga bienestar al cuerpo, facilita el buen humor, entre otros (Vásquez, 2010).

El siguiente trabajo de investigación tiene como objetivo conocer la relación que tiene la danza floklorica y el bienestar psicológico en los estudiantes que practican y no practican la danza en la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta.

Planteamiento del problema

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad conocer el bienestar psicológico de estudiantes que practican y no practican la danza folclórica en la universidad Simón Bolívar sede Cúcuta. Para la cual se realizó una revisión teórica de diversas fuentes bibliográficas se definieron la variable propuesta y la metodología es por eso que un indicador positivo de la relación de una persona consigo misma y con su entorno, es el bienestar psicológico; pues este involucra aspectos valorativos y afectivos que influyen en la proyección futura y el sentido de la vida (Oramas, Santana y Vergara, 2006).

El bienestar psicológico, está vinculado a la percepción que tiene un individuo acerca de su satisfacción personal, el cual puede verse afectado por experiencias o exigencias que se presentan en el transcurso de la vida (Gaxiola y Palomar, 2016), en este sentido, se evidencia que dentro de sus propuestas disciplinares, este fenómeno psicológico está compuesto por categorías tales como los afectos positivos y negativos, ampliación y construcción de emociones positivas y negativas, auto aceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida, crecimiento personal, compromiso o flujo, sentido, logro o realización y autodeterminación (Meneses, Ruíz y Sepúlveda, 2016).

Así mismo diversas investigaciones mencionan que las personas más felices y satisfechas sufren menos malestar, tienen mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno y cuentan con mejores habilidades sociales para vincularse con otras personas (Casullo, 2002). Esta satisfacción y felicidad, que están relacionados a un buen nivel de bienestar psicológico, se pueden caracterizar como indicadores de un buen funcionamiento mental (Argyle, 1987).

(Taylor y Brown 1988), enfatizan en la importancia de las “ilusiones positivas” como criterio de salud mental, lo cual quiere decir que, que la persona considera que el presente y el futuro

pueden ser mejores, sin tomar en cuenta las condiciones objetivas que impone la realidad, Según las encuestas realizadas por el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, 2015) evidenció que el 50% los pobladores estadounidenses presentan ansiedad crónica, los cuales requieren atención física, esto se debe a la falta de perdón ocasionada por la ira y resentimiento, los cuales tensionan el cuerpo llevando a una excesiva ansiedad y desequilibrio del bienestar psicológico. Sin embargo, en jóvenes estudiantes universitarios se muestran que el 23% presenta adecuada satisfacción con la vida, la felicidad y sus capacidades afectivas, el cual es resultado de las actividades satisfactorias que realizan durante el tiempo estudiantil.

Dentro de este marco el 18.6% presenta equilibrio en el bienestar psicológico, aunque por presiones académicas no liberadas se puede producir inadecuados índices que afecten su salud (Keyes, Shomtkin y Ryff, 2002). En el caso de los jóvenes universitarios, medida que la autopercepción de satisfacción disminuye se ven comprometidas varias áreas vitales (familia, amigos y otros vínculos interpersonales), los universitarios más insatisfechos perciben que han logrado menos en la vida y que en el futuro sus logros serán también menores (Casullo, 2002), por otro lado, se observó un patrón inverso para los jóvenes que se sentían más satisfechos, lo cual se encuentra muy ligado a la personalidad (Castro, 1999).

(Berrios 2018), nos habla que en el Perú son muy pocas las personas que cuando presentan algún problema que afecte a su bienestar psicológico acuden a algún especialista, menciona en sus investigaciones que el 80 % de la población de peruanos con trastornos mentales no recibe tratamiento, por lo que se puede decir que el bienestar psicológico no es una prioridad para estas personas; En vista de que gran parte de la población peruana no acude a un especialistas cuando presentar algún problema psicológico es importante ver qué otras actividades que sean más accesibles podrían incrementar el nivel de bienestar psicológico, así mismo se encontró que en la

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014), nos menciona que la salud mental en países europeos como estados unidos, Inglaterra, Portugal, etc., se encuentra en riesgo, ya que las estadísticas muestran que el 66% de jóvenes universitarios presentan estrés por la carga laboral y estudiantil, y el 28% de los estudiantes universitarios se ven afectados en su bienestar físico, mental y emocional.

Además, en Madrid España, las investigaciones en salud pública demuestran que en los últimos años se ha incrementado el riesgo de mortandad prematura “7%” en personas con problemas en la salud mental, el 16.5% de la población femenina y el 8,9% de la población masculina manifiestan depresión grave del mismo modo, el 4% de los pobladores muestran alguna enfermedad física somatizada (EFE: Salud, 2015), para toda persona no sólo es importante mantener una buena salud mental, sino también, física en la actualidad según la organización mundial de la salud (OMS, s.f) la inactividad física es el cuarto factor de riesgo relacionado a la mortalidad mundial. (6% de las muertes registradas en el mundo son por una mala salud física).

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

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

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

Practicar danza folklórica es una buena opción, ya que aporta grandes beneficios para la salud mental y física, además de ser una actividad, muchas veces gratuita o de bajo costo, debido a que se puede practicar con facilidad (Gonzalez, 2015). La motivación social, según (Festinger ,1942) es aquella que lleva a la conducta social, es decir, la conducta que implica interacción con otras personas, menciona que existen algunos motivos que por su propia naturaleza siempre llevan a una acción social.

Por esta razón es importante conocer qué tipo de motivación social permite que, en este caso los jóvenes universitarios, tengan continuidad en la práctica de la danza; así como también identificar cuál de estos tres tipos de motivación, podría estar relacionado a un mejor nivel de bienestar psicológico, ya que los jóvenes, en la etapa universitaria, se encuentran en constante interacción con otras personas, sobre todo, los jóvenes que pertenecen al elenco de danza, quienes mantienen una convivencia por meses o años.

Por tal razón, es importante preguntarnos ¿Cómo es el bienestar psicológico de los estudiantes que practican y no practican la danza folclórica en la universidad Simón Bolívar?

Justificación

La importancia que tiene la investigación se basa principalmente en el bienestar psicológico de estudiantes que practican y no practican la Danza Folclórica en la universidad Simón Bolívar sede Cúcuta , ya que hay pocas investigaciones acerca del tema propuesto y dentro de las pocas investigaciones se encontró el de (Rengifo y Carrero, 2016), donde mencionan que la danza colabora en el proceso de toma de consciencia de sí mismo, en la expresión e interiorización de emociones, en la conexión con otras personas, así como también, en el despertar del impulso vital y la actualización del potencial, teniendo como consecuencia la expansión del yo. Todo esto influye positivamente en la percepción de plenitud y bienestar psicoemocional.

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

Por otra parte (Meza, Belén , 2013), menciona que los jóvenes entre más disciplinados y entre más horas practiquen semanalmente mejores son sus hábitos de vida, tienen más crecimiento personal, metas y emociones positivas; Cabe resaltar el primordial aporte que da a la psicología, en este caso ayudara a la regulación de manera adecuada en cada uno de los estudiantes mediante la “danza folclórica ” que es un deporte que está científicamente aprobado y que ayuda a reducir los niveles de estrés en los participantes también ayuda al desarrollo de ciertas habilidades como la creatividad, ayuda a mejorar la socialización, a mejorar la salud física y sobre todo que el estudiante pueda conocer sus niveles de estrés y el buen bienestar psicológico que puede llegar a tener por medio de esta actividad, es por eso que el neurofisiología (Calixto, 2014), menciona que

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

Es así como Aristóteles nos menciona que “la *eudaemonia* se gana principalmente llevando una vida virtuosa” para Aristóteles la eudaemonia era esa felicidad, forma o bienestar de vida que podemos llevar a mejorar por lo tanto, para Aristóteles la calidad de vida o bienestar psicológico vendría siendo esa capacidad que tienen las personas para hacer un alto en el camino y empezar a mejorar esas cosas malas o que nos desgastan para así poder ser felices y seguir adelante con cada uno de sus proyectos, en ese mismo contexto, cuando se vuelve excesivo o no se controla adecuadamente el estrés, puede producir problemas de salud; ya que se produce tensión física y emocional como consecuencia de una presión externa o interna ; Es así como, al practicar la danza los jóvenes reducen el alto nivel de estrés y también dejan de lado el sedentarismo haciendo que se sientan bien tanto mental como físicamente, según (Rengifo y Carrero, 2016), mencionan que la danza colabora en el proceso de toma de consciencia y confianza de sí mismo, le ayuda su expresión con emociones y la conexión con las demás personas.

Es así como, tomamos este punto de vista la cual se investigara a los estudiantes que practiquen la danza para así comprobar que utilizan la Danza Folclórica como estrategias de afrontamiento o salida de su vida rutinaria y de sus problemas diarios, vendría siendo necesario comprobar dicho bienestar psicológico con la Danza Folclórica que en este caso verificaríamos si les agrada, les causa felicidad o solo por cumplir con horas que el programa universitario exige. Se esperaría que el nivel de bienestar psicológico incremente al practicar la danza, ya que los problemas que afectan

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

La razón por la cual realizamos este estudio en Cúcuta es porque no se han realizado investigación más amplia al respecto a esta situación y por tal motivo no es tenido en cuenta para buscar alternativas al respecto; el estar estudiando las consecuencias que puede traer el no realizarse este estudio, se dejaría en alto cada uno de los problemas de los estudiantes que pueden presentarse como un bajo bienestar psicológico y en este caso no tendrían una herramienta de ayuda profesional ni familiar.

Objetivos

Objetivo general

Comparar las dimensiones del bienestar psicológico de los estudiantes que practican y no practican la Danza Folclórica en la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta.

Objetivos específicos

Identificar el bienestar psicológico de los estudiantes que practican la Danza Folclórica en la Universidad Simón Bolívar Sede Cúcuta.

Identificar el bienestar psicológico de los estudiantes que no practican la Danza Folclórica en la Universidad Simón Bolívar Sede Cúcuta.

Describir el bienestar psicológico de los estudiantes que practican y no practican la Danza Folclórica en la universidad Simón Bolívar sede Cúcuta.

Marco referencial

Antecedentes

La búsqueda de antecedentes tuvo como propósito inicial hallar investigaciones que correlacionan las variables de manejo del bienestar psicológico en estudiantes universitarios que practican la daza y no la practican una de las posturas acerca de las investigaciones se encontró la investigación titulada afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, (Matalinares, Díaz , Raymundo, Ornella, Baca, Uceda y Yaringaño, 2016) , se seleccionó esta investigación porque se puede tomar de ella como los estudiantes afrontan el estrés y bienestar psicológico; la manera en que centraron el afrontamiento del estrés fue en las emociones que experimentan los estudiantes y la variables que salen del bienestar psicológico son la autonomía y el crecimiento personal, haciendo que esta investigación aporte tanto las dimensiones como los diferentes afrontamientos a las variables tanto en hombres como mujeres.

Por otro lado (Price y Tinker, 2014), dan cuenta que la actividad creativa es una potente herramienta tanto en jóvenes como en adultos mayores para incrementar su salud y bienestar, ya que contribuye al desarrollo de la cognición creativa en cuanto a la resolución de conflictos, flexibilidad cognitiva y recuperación de la memoria. En cuanto a la música y las artes visuales, los autores afirman que a través de este medio es posible aumentar sus interacciones sociales; las expresiones artísticas que involucran movimientos corporales y el canto, mejoran la autoestima y el participar en exhibiciones artísticas facilita la autoexpresión, la confianza y la apertura de aprender nuevas habilidades.

Adicionalmente, respecto a la música, (Gustems y Calderón, 2016), parten de la necesidad de profundizar en el desarrollo humano y el bienestar a través de la educación musical y afirman que esta potencia fortalezas tales como la sabiduría, humanidad, justicia, templanza y trascendencia las cuales conducen al bienestar.

A su vez (Rengifo y Carrero, 2016), exploran las vivencias de personas que practican danza, de manera profesional o por afición, en relación a su percepción de plenitud y bienestar psicoemocional y afirman que la danza y el movimiento en sí, permiten exteriorizar emociones y mejorar las relaciones con los demás, además de ser una forma de adquirir consciencia de sí mismo y de conectarse con otros, lo que aumenta el bienestar psicoemocional y la plenitud en las personas que la practican

Asimismo (Goulmaris, Mavridis, Genti y Rokka , 2014), realizaron una investigación que tuvo como objetivo conocer la relación entre el bienestar psicológico y las necesidades psicológicas de las personas que participaron en actividades de danza recreativa. Se trabajó con una muestra de 290 adultos, con edades entre 40 y 70 años, a los cuales se les había enseñado danzas griegas en sociedades culturales, durante un promedio de 4,5 años. Se utilizaron los siguientes instrumentos: la Escala de Necesidades Psicológicas Básicas en 37 Ejercicio, la cual mide tres escalas (Autonomía, Competencia y Afinidad); y la Escala de Experiencias de Ejercicio Subjetivo, ajustada a la población griega, cuenta con tres subescalas “Bienestar positivo, estrés psicológico y fatiga”. Finalmente se obtuvo que los participantes presentaron altos puntajes de satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas, siendo la relación más alta. El bienestar positivo también fue altamente calificado, mientras que hubo una falta casi completa de estrés y un bajo porcentaje de fatiga. El análisis de correlación mostró que el bienestar positivo estaba relacionado con la satisfacción de las tres necesidades básicas. No hubo diferencias entre hombres y mujeres con

respecto a las dos escalas. Pero si hubo diferencias entre los participantes más jóvenes y los mayores (61+) con respecto al bienestar positivo, la fatiga y la relación. En actividades recreativas de baile, es bueno considerar la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, ya que están relacionadas con los niveles más altos de bienestar psicológico.

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

Continuando con otra de las investigaciones titulada Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología, (Renzo, Hernández y Quispe, 2017), en esta investigación se aprecia los niveles de bienestar psicológico que manifiestan los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de una universidad Privada de Tarapoto y en las dimensiones encontramos las relaciones positivas evaluando así los niveles de bienestar psicológico aportando a nuestra investigación parte de la teoría sobre el bienestar psicológico e instrumentos con los cuales podemos medir y evaluar.

Es así como, otra de las investigaciones encontradas es la de Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín, (Chocas y Alva, 2016), esta investigación aporta la relación entre la procrastinación, estrés y bienestar psicológico; en los

resultados la relación más alta es entre estrés y bienestar psicológico porque entre las dimensiones del bienestar están las relaciones positivas con los demás y en el estrés están las relaciones psicológicas y físicas; teniendo como mayor aporte a nuestra investigación la relación entre estrés y bienestar psicológico donde nos dan datos exactos e instrumentos necesario para medir y también hacer la relación.

En ese mismo contexto Psychological well-being status among medical and dental students in Makkah, Saudi Arabia: A cross-sectional study(Stordl y Aboalshamath, 2015) , esta investigación va dirigida más que todo a los altos niveles de bienestar psicológico de los estudiantes y que al sentir angustia, estrés o ansiedad estos niveles de bienestar psicológico baja y se ve afectado, este estudio nos aporta como están los estudiantes cuando su nivel de bienestar psicológico esta alto y que pasa cuando este baja.

Por otra parte, se encontró la investigación titulada Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses, (Barrantes, Kristy, y Ureña, 2015), este estudio pretende aportar el conocimiento del estado de bienestar psicológico y subjetivo teniendo en cuenta la Afectividad Positiva y Negativa y Satisfacción con la Vida. Este estudio nos aporta principalmente el crecimiento personal y propósito de vida en las personas que tienen un buen nivel de bienestar psicológico también dimensiones como auto aceptación, dominio del entorno, propósito en la vida.

En paralelo, con las demás investigaciones continuamos con Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios, (Rodríguez y Quiñonez, 2013), este estudio evalúa seis dimensiones del bienestar psicológico según Ryff tanto de bienestar psicológico y apoyo social, esta investigación es muy importante

para la de nosotros porque usa exactamente las mismas dimensiones para medir y podemos basarnos en ellos para sacar todos los aportes del bienestar psicológico en los estudiantes.

De las evidencias anteriores, se encontró la investigación titulada Relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, (Adams, Bezner, Drabbs, Zambrano, y Steinhardt, 2000), el propósito de esta investigación es la relación entre espiritualidad, bienestar físico y bienestar psicológico, esta investigación nos aporta como se relaciona el bienestar psicológico con las otras variables, el nivel de bienestar psicológico y si cumple con todas sus dimensiones.

Similarmente, se encontró la investigación titulada efecto moderador del sexo en relación a la personalidad y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, esta investigación se basa en que el bienestar psicológico es un indicador de calidad de vida tanto individual como colectivo y la población universitaria es más vulnerable a tener bajos niveles de bienestar psicológico, (Urquijo , et al. 2015), esta investigación nos aporta que pasa cuando los universitarios tienen bajos niveles de bienestar psicológico, que pasa tanto a nivel individual como con las personas de su entorno.

Marco teórico

En esta investigación se tomará como tema principal bienestar psicológico en estudiantes que practican y no practican la Danza Folclórica en la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta, el bienestar psicológico cumple una postura muy fundamental en cada estudiante ya que impulsa de

manera motivacional a los alumnos ayudando de manera significativa el desempeño académico, tomando en cuenta nuestra única variable que en este caso vendría siendo el bienestar psicológico, nos dan a conocer un conocimiento más amplio ya que nos habla de dichas dimensiones tales como: auto-concepto, dominio del entorno, relaciones positivas con los demás, autonomía, crecimiento personal y propósito de vida.

Bienestar psicológico

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

El concepto de bienestar psicológico es muy amplio, debido a que está relacionado con dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas. Está ligado a cómo las personas enfrentan su día a día superando nuevos retos, ideando cómo manejarlos, aprendiendo de ellos y ahondando en su percepción de sentido de vida (Muñoz, 2017), si bien es cierto que el camino hacia el bienestar depende de uno mismo, hay condiciones ambientales que influyen; por lo que se puede decir, que la definición de bienestar psicológico puede variar de una cultura a otra (Corbin, 2016).

El bienestar subjetivo está relacionado con la evaluación que hacen las personas sobre sus vidas, tanto en el mismo momento como en periodos largos. Está constituido por juicios cognitivos sobre la satisfacción con la vida y por una evaluación afectiva de las emociones y los estados de ánimo (Meza, 2012), por lo tanto, el tener un alto bienestar subjetivo, implicaría calificar la vida como satisfactoria y experimentar de manera frecuente afecto positivo, e infrecuentemente afecto negativo (Casullo y Castro, 2000); Por otro lado, (Diener, Oishi y Lucas, 2003), afirman que la

satisfacción no es temporalmente estable, debido a que hay una evaluación continua de la situación personal tanto individual como socialmente

Además, según (Victoria, 2005), considera el bienestar psicológico como psico-afectivo que tiende a mantenerse un carácter estable, derivado de vivencias personales, irrepetibles, surgidas en el marco de la vida social y de historia personal. Ella dice que la verdadera vida comienza en un cimiento de experiencia personal. Sabe manejar los errores, que flotan en el medio donde se desenvuelve, estos no le paralizan porque tiene claro su pasado, y los ve como otra faceta de la vida según sus intereses.

Igualmente, (Diener , 1995), nos dan algunas definiciones sobre el bienestar psicológico el cual se las pueden agrupar en tres grandes categorías ,la primera corresponde a las descripciones sobre el bienestar referidas a la valoración que realiza el propio sujeto de su vida en términos favorables; éstas se relacionan con la satisfacción vital, una segunda agrupación posible corresponde a la preponderancia de afectos positivos sobre los negativos; esto se refiere a lo que usualmente una persona puede definir como bienestar cuando predominan los afectos positivos más que los negativos, la última categoría hace referencia a aquella desarrollada por los filósofos griegos, que concibe a la felicidad como una virtud y como el único valor final y suficiente en sí mismo, porque todo lo demás no es más que un medio para alcanzarla y suficiente porque, una vez conseguida, nada más es deseado.

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

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

Modelo de bienestar psicológico de Ryff

Entre los antecedentes, se encuentra el estudio realizado por (Jahoda, 1958), acerca del concepto de salud mental. En el cual propuso un modelo en que se incluyeron características que definirían un estado de salud mental positiva, el modelo de Jahoda, entre otros ayudó a la creación de un modelo más actual y de gran expansión, el cual fue desarrollado por la psicóloga estadounidense (Ryff, 1989); Este modelo plantea que el bienestar es un reflejo de un funcionamiento psicológico óptimo, con lo cual se propone que el elemento hedónico, es decir, el balance entre las emociones positivas y negativas, puede ser independiente del bienestar. Por ejemplo, una persona podría sentir un alto nivel de bienestar psicológico y estar experimentando constantes emociones negativas y pocas emociones positivas debido a las circunstancias en las que se encuentra (Hervás, 2009).

Igualmente, Ryff nos plantea 6 dimensiones básicas, estas son: Auto aceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida y Crecimiento personal. Uno de los motivos por los cuales esta propuesta fue exitosa, se debe a que la autora creó un cuestionario para evaluar estas seis áreas del bienestar (Díaz et al. 2006), Estas son las seis dimensiones propuestas por (Ryff, 1989).

Auto aceptación: este es uno de los criterios principales para el bienestar. Las personas tratan de sentirse bien consigo mismas, aun siendo conscientes de sus propias limitaciones. Es fundamental para el funcionamiento psicológico positivo, el tener actitudes positivas hacia uno mismo (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002).

Relaciones positivas con otras personas: (Allardt ,1996), menciona que las personas necesitan mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que puedan confiar; y que la capacidad de amar es un elemento esencial del bienestar y, por consiguiente, de la salud mental (Ryff, 1989).

Autonomía: Para que cada persona sea capaz de sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación) y también, mantener su independencia y autoridad personal (Ryff y Keyes, 1995). Las personas autónomas son capaces de soportar en mayor medida, la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff y Singer, 2002).

Dominio del entorno: es la habilidad de las personas para elegir o crear entornos favorables, y poder así, satisfacer los propios deseos y necesidades. Las personas que cuentan con un alto dominio del entorno, tienen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten con la capacidad de influir en el contexto que les rodea (Díaz et al, 2006).

Propósito en la vida: es cuando la persona tiene la necesidad de marcarse metas y definir una serie de objetivos que den cierto sentido a su vida (Díaz et al, 2006).

Crecimiento personal: Para tener un funcionamiento positivo óptimo se requiere, además de todas las características mencionadas anteriormente, el esfuerzo por desarrollar las potencialidades, por continuar creciendo como persona y llevar al máximo las capacidades (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002).

Además, en las diversas investigaciones realizadas por (Ryff, s.f.), señala que estas dimensiones están relacionadas, tanto, con una mayor satisfacción vital y un mayor bienestar subjetivo, así como indicadores de una mejor salud física; esto se debe a que se producen menores niveles de cortisol “menor estrés”, menores niveles de citosinas “indicador de procesos de inflamación

crónicos”, menor riesgo cardiovascular y mayor duración de sueño REM “mejor patrón de sueño” (López, 2013).

Por otra parte, (Diener, 1994), plantea que, no existe dentro de la comunidad científica un consenso sobre la definición de bienestar psicológico. Los conceptos del tema están ligados con los instrumentos utilizados para su medición. Se las podría caracterizar a partir de tres elementos: su carácter subjetivo, que descansa sobre la propia experiencia de la persona; su dimensión global, porque incluye la valoración del sujeto en todas las áreas de su vida y la apreciación positiva, ya que su naturaleza va más allá de la mera ausencia de factores negativos.

Bienestar psicológico en jóvenes universitarios

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

El bienestar psicológico es un concepto relacionado a la percepción que tiene la persona acerca de su satisfacción personal, y esta puede verse trastocada por experiencias y exigencias que son parte de la vida universitaria (Rodríguez, Sánchez y Torres, 2016).

(Burris, Brechting, Salsman y Carlson, 2009), mencionan que algunos problemas que se pueden desarrollar en los estudiantes durante este periodo son: ansiedad, trastornos alimentarios, fatiga y dificultad para concentrarse. Y que el hecho de conocer los factores asociados con el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios permitiría desarrollar estrategias de intervención más efectivas, según las características propias de cada estudiante. Además de esto, indicaron que los estudiantes que promueven un estilo de vida saludable, tienden a practicar conductas que pueden

llevarlos a tener un mejor bienestar psicológico, así como también, evitar conductas que afecten negativamente a su salud física, como el consumir alcohol o utilizar drogas.

Por lo cual se considera que el sentido de Bienestar Psicológico puede ser muy importante para el éxito académico y el logro de las metas personales y profesionales, de los jóvenes universitarios.

La Motivación

El término motivación, proviene del verbo latino moveré, que significa “moverse”, “poner en movimiento” o “estar listo para la acción” (Mendoza, 2005). Para Woolfolk (citado por Mendoza, 2005) define la motivación como “algo” que energiza y dirige la conducta. Según Marina (citado por Sanz, Menéndez, Del Prado y Conde, 2013), la motivación es un proceso psicológico elemental, y ocupa un lugar muy importante en la vida de toda persona. Todas las personas, en algún momento, han sentido el deseo de motivar a los demás, y también, a sí mismos. A lo largo de la historia, la motivación ha pasado por una serie de combinación de ideas y conceptos filosóficos, fisiológicos y psicológicos, con el objetivo de identificar los motivos que actúan y dirigen la conducta del ser humano. Existen motivos primarios o biológicos “hambre, sed, sueño y sexo” y motivos secundarios o aprendidos (Del Prado, 2013)

Motivación Social

La mayoría de teorías sobre la motivación inician y terminan de manera individual, son muy pocas las que explican la motivación grupal o social. Según (Cofer, 1978) en la motivación social se acentúan los factores externos, pero también se centra en las características internas y permanentes de cada persona. (Murphy, 1951) menciona que la motivación social no es lo 33 que determina el tipo de acción que realizan las personas, sino más bien, lo que hay dentro de estas que las lleva a la acción social.

La Danza

El término “Danza” se ha empleado para designar diversos conceptos e ideas, por lo que resulta complicada la adopción de un único significado que pueda describir con rigor la globalidad del término (Nicolás, Ureña, Gómez y Carrillo, 2010). Son muchas los conceptos relacionados a la palabra “danza”, algunas de ellas pueden ser “técnica” o “coreografía”, las cuales se encuentran más cercanas al extremo pragmático del término. Otras, como, por ejemplo, “creación corporal”, “arte” y “lenguaje corporal”, se acercan más al sentido expresivo o estético del concepto. Se debe entender que el significado de la palabra “danza”, va cambiando según la cultura y la época, y que el término actual no abarca el amplio espectro de significados que ha tenido a lo largo de la historia (Urbeltz, 1994).

La palabra “danza” frecuentemente se relaciona con la palabra “baile”, inclusive, en muchas ocasiones, ambos términos han sido empleados para designar la misma actividad o alternan el valor signífico de significante y significado mutuamente. Algunos diccionarios mencionan una pequeña diferencia entre ambas palabras, asignando a la danza la categoría de baile de carácter artístico o tradicional. No se puede decir que existe una clara diferencia entre estos dos términos, ya que depende mucho del contexto en el que se utilizan (Nicolás, Ureña, Gómez y Carrillo, 2010), podemos incluir que la danza ha existido desde la Prehistoria, ya que el ser humano siempre ha tenido la necesidad de expresar sus sentimientos, no solo de manera verbal, sino también, corporal; sin embargo, en estos tiempos, la danza se realizaba en forma de rituales, ligados a la fecundidad o a la guerra. Elementos como: el manejo del espacio y las nociones rítmicas; son muy importantes en la danza, pero la vestimenta también es importante para la expresión corporal (Pérez y Merino, 2009).

Cambios que ocurren en el cerebro al bailar

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

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

Marco contextual

Se llevará a cabo esta investigación en la Universidad Simón Bolívar la cual está ubicada en la Av. 3 No. 13-34 ubicado en el sector de La Playa.

Misión

La Universidad Simón Bolívar es una comunidad académica, innovadora, participativa, productiva y plural, en permanente aprendizaje y desarrollo, y comprometida con la excelencia, cuya misión fundamental es contribuir significativamente con:

- La formación sustentada en valores éticos de ciudadanos libres, líderes emprendedores, de alta calidad profesional y humana, orientados hacia la creatividad, la innovación, la producción, la sensibilidad y la solidaridad social;

- La búsqueda y transmisión universal del saber, la generación, difusión y aplicación del conocimiento; dentro de un foro libre, abierto y crítico;

- La transferencia directa de su labor investigativa, académica, creativa y productiva, a manera de soluciones y respuestas a las necesidades y demandas de la sociedad, a cuyo servicio se encuentra, en pos de un mundo mejor.

- La Universidad entiende esta misión como su particular manera de participar activamente en el logro de una sociedad más justa, y de promover el desarrollo armónico y sustentable de sus dimensiones sociales, políticas, culturales y económicas.

Visión

La USB es una Universidad, reconocida nacional e internacionalmente como un centro de excelencia por su capacidad de formar líderes con un alto compromiso social, por su capacidad de generar aportes creativos y pertinentes de naturaleza tecnológica, científica y humana y por su capacidad de auto renovación y aprendizaje.

-Su prestigio académico y su destacado posicionamiento en el campo técnico y científico nos permiten una activa participación en la comunidad universitaria internacional, incrementándose la demanda de estudiantes de otros países en sus programas de formación.

-Nuestro modelo educativo está centrado en el estudiante y motivado por una búsqueda permanente de mejora de la forma en que generamos y transmitimos el conocimiento, de cómo éste se relaciona y se aplica en contextos diferentes y de la vigencia y pertinencia, presente y futura, de los conocimientos que impartimos.

-Fomentamos y acometemos programas de investigación, desarrollo y creación, de manera transdisciplinaria e integrada, que conlleven la generación de conocimientos e innovaciones que nos permiten ampliar tanto nuestra oferta académica, como los productos y servicios especializados que ponemos a la disposición de la sociedad.

-Contamos con una dinámica organizacional tipo red, flexible, en constante revisión, que apoya efectivamente una gestión productiva y eficiente, fundamentada en la planificación estratégica, todo lo cual ha permitido diversificar las fuentes de ingresos y lograr la sustentabilidad financiera.

-En la USB propiciamos la integración de las personas con el ambiente natural, la cultura y los deportes. Su infraestructura física y prestación de servicios de apoyo académico están inspirados en este modelo integrador que potencia la calidad de la vida de manera integral.

-Todo esto lo hacemos como miembros de una comunidad de personas comprometidas con unos Valores, una Misión y una Visión compartidos, que trabajamos con entusiasmo, responsabilidad y armonía en procura de lograr resultados de gran relevancia y significado tanto para las personas como para la institución y el país.

Marco legal

La presente investigación se encuentra enmarcado en primer lugar por la ley 1090 que regula el ejercicio profesional del psicólogo, haciendo énfasis en el artículo 2, donde se tienen en cuenta todos los principios universales que rigen la práctica profesional del psicólogo colombiano, resaltando de forma especial el que refiere a la investigación con participantes humanos, el cual afirma que

“el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos.” (Ley 1090, 2006, art. 2).

Para ello se tuvo en cuenta la resolución 8430 de 1993, en la que se estipulan las consideraciones para desarrollar investigaciones relacionadas con los profesionales en el área de la salud. Ahora bien, es importante resaltar los principios generales del código deontológico y bioético para el ejercicio de la profesión de psicología en el artículo 13 los cuales son: “principios de beneficencia, no-maleficencia, autonomía, justicia, veracidad, solidaridad, lealtad y fidelidad” (Ley 1090, 2006, art.13)

En cuanto a las políticas de arte dadas por el (Ministerio de Cultura ,2010), para la presente investigación es relevante destacar el Plan Nacional de las artes, en tanto que tiene en cuenta una lectura amplia de todas las dimensiones artísticas tales como la investigación, formación, creación,

circulación y gestión de las mismas. Desde esta política se entiende que la formación es su eje fundamental, por esto se pretende articularla a la producción de sentidos, manifestaciones y bienes, las cuales forman una cadena productiva que constituye la base para una economía creativa social, solidaria y sostenible (Ministerio de Cultura, 2010).

Desde el (Ministerio de Cultura, 2010), definir el arte resulta algo paradójico, ya que se encuentra enmarcado en una tradición producto de la diversidad cultural presente en el país que se pretende mantener, y a su vez, está sujeto a transformaciones debido a la capacidad creadora que lo caracteriza.

Teniendo esto en cuenta, y que la modernidad ha segmentado lo artístico, surge esta política con el objetivo de fortalecer este aspecto en Colombia, contando con una visión multidimensional del conocimiento, ya que brinda un modo distinto de pensar y un alcance cognoscitivo diferente al que provee las ciencias y el sentido común, haciendo uso de la expresividad, creatividad y poética teniendo en cuenta que la actividad artística está inmersa en la subjetividad personal y colectiva (Ministerio de Cultura, 2010).

Metodología

Paradigma de la investigación

La investigación propuesta toma un paradigma positivista la cual nos referimos como (Ricoy, 2006) indica que el “paradigma positivista se califica de cuantitativo, empírico-analítico, racionalista, sistemático gerencial y científico tecnológico”. Por tanto, el paradigma positivista sustentará a la investigación que tenga como objetivo comprobar una hipótesis por medios

estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable mediante la expresión numérica. (p. 14).

Enfoque de la investigación

Continuando con el enfoque de la investigación se basara en un enfoque cuantitativo, ya que buscaba medir y estimar magnitudes del problema de investigación, en este caso, el bienestar psicológico de los jóvenes que practican y no practican la danza folclórica, para ello se utilizó técnicas cuantitativas para recopilar información, aplicando instrumentos estandarizados; usándose el análisis estadísticos de la variable, lográndose interpretar los resultados a través de la predicción inicial y de los estudios previos, dando una explicación de cómo los resultados van encajando en el problema (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Diseño de la investigación

El diseño de esta investigación es no experimental según, (Hernández, Fernández y Baptista, 2001) la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables, Es decir, es investigación donde no hacemos variar intencionalmente las variables independientes. Es no experimental ya que no hubo una manipulación deliberada de variables, y se describió la relación entre las variables, observándolas en su ambiente natural.

Alcance de la investigación

También se obtiene un alcance comparativo Para (Sartori, 1984), el método comparativo tiene como objetivo la búsqueda de similitudes y disimilitudes. Dado que la comparación se basa en el criterio de homogeneidad; siendo la identidad de clase el elemento que legitima la comparación, se compara entonces lo que pertenece al mismo género o especie.

Población – Muestra

De este modo según, Lepkowski, 2008, citado por (Hernández et al. 2014 p. 174) “Una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones”. Es por ello que la población que se tomará será de jóvenes de sexo masculino y femenino de la universidad Simón Bolívar sede Cúcuta de edades entre los 18 hasta los 25 años de edad.

Por consiguiente, la muestra de la investigación serán estudiantes de los diferentes programas académicos entre los 18 a 25 años de sexo masculino y femenino que practiquen y no practiquen la danza folclórica de la universidad Simón Bolívar Sede Cúcuta, es por eso que el método de muestreo es no probabilístico, ya que la elección de la muestra no depende de la probabilidad, sino de las causas relacionadas con las características de la investigación (Hernández et al. 2014 p. 174).

Instrumento de la investigación

Para finalizar el instrumento que utilizamos es la medición La escala de Bienestar Psicológico fue creada por Carol Ryff en el año 1995, cuya revisión se dio el 2004 y fue adaptado a la versión española por (Díaz et al., 2006). La escala muestra juicios particulares de evaluación de una adecuada actividad psicológicos, en contraste al foco tradicional de la psicología clínica que ha sido la patología y el malestar. Esta escala mide seis propiedades positivas del bienestar psicológico, que esta autora constituyó de acuerdo con las discusiones teóricas sobre los requerimientos cumplidos, motivaciones y propiedades que describen a un ser humano en íntegra salud mental. Por tal razón esta escala puede ser aplicada en el ámbito clínico, organizacional, educativo e investigación. Las dimensiones del instrumento son: La auto aceptación o actitud positiva hacia el yo mismo, asociado a la autoestima y conocimiento de sí. Sentido en la vida o tener un propósito, relacionado a la motivación para actuar y desarrollarse. Otra dimensión esencial

es la autonomía, que involucra mantener la individualidad en diversos ambientes sociales, asentarse en las propias convicciones y mantener su independencia y autoridad individual. Dominio del entorno, relacionado al locus de control interno y ser eficaz de manera personal. 31 Relaciones positivas con su entorno, lo que indica mantener lazos de confianza, cálidas, de empatía y de intimidad con otros. El crecimiento personal relacionado a la idea de evolución y aprendizaje positivo de la persona (Páez, 2008).

Está conformado por 39 ítems, distribuido en 6 dimensiones y con formato de los ítems Escala Likert de 6 puntos: • Dimensión I: Auto aceptación Presenta 7 ítems. • Dimensión II: Relaciones Positivas Presenta 7 ítems. • Dimensión III: Autonomía Presenta 5 ítems. • Dimensión IV: Dominio del Entorno Presenta 7 ítems. • Dimensión V: Propósito en la vida Presenta 8 ítems. • Dimensión VI: Crecimiento personal Presenta 5 ítems, debido a la pandemia de la cual a nivel mundial estamos viviendo se aplicara el instrumento de manera virtual por medio de un cuestionario de Google teniendo en cuenta la prevención del contagio para la seguridad de los participantes y de los investigadores; el instrumento escala de bienestar psicológico se puede aplicar de manera virtual porque su aplicación es de tipo Likert y para mayor comodidad anterior a esto se les facilitara todas las instrucciones de la mejor manera para su total entendimiento y que lo puedan realizar de manera acertada.

Procedimiento

la propuesta de investigación se presenta por medio de 6 fases de planeación y ejecución durante el proceso de esta investigación como primera fase de la investigación tenemos la propuesta de investigación que tiene como objetivo dar a conocer el beneficio que tiene el bienestar psicológico en los jóvenes que practican y no practican la danza folclórica en la universidad simón Bolívar, para brindar información mediante charlas activas sobre el bienestar psicológico, el tiempo de

duración fueron 6 meses, el propósito es cumplir con los objetivos propuestos durante la investigación.

En segunda fase tenemos la búsqueda de antecedentes que tienen como objetivo obtener la mayor información posible acerca del bienestar psicológico, como actividad a realizar tenemos la búsqueda por medio de plataformas digitales como revistas científicas, investigaciones acerca del bienestar psicológico, continuando con el tiempo de que se llevó a cabo realizar esta fase fueron 2 meses , nuestro propósito es cumplir con una buena base teórica de nuestra investigación y el hallazgo de nuestro instrumento.

La carta de autorización se encuentra ubicada en nuestra tercera fase la cual tiene como objetivo Presentar una carta para la autorización para la aplicación del instrumento de bienestar psicológico a los estudiantes que practican y no practican la danza folclórica para esto realizamos una carta donde nos den la autorización para realizar esta investigación el tiempo el cual nos llevó a realizar esta fase fue una semana con el fin de obtener la autorización por medio de la carta para implementar la investigación.

Continuando con las fases de la investigación damos paso a la cuarta fase la cual tiene como nombre identificación del problema de la cual tiene como objetivo identificar el problema que se genera en la población universitaria para poder realizar esta fase se llevó a cabo la búsqueda de información acerca de la problemática dada en los jóvenes universitarios el tiempo del cual se tardó en realizar esta fase fue de un mes con el fin de obtener una buena base de información acerca de nuestra problemática.

En el mismo orden se presenta la quinta fase la cual lleva como nombre justificación y tiene como objetivo diseñar la justificación con bases teóricas de acuerdo a nuestra variable de

investigación del cual se llevó a cabo una búsqueda de información por medio de revistas científicas, investigaciones encontradas el tiempo del cual se tardó fue de un mes con el fin de fortalecer nuestra justificación por medio de las bases encontradas.

Por consiguiente se presenta la sexta fase de la investigación la cual tiene como nombre planeación de objetivos general y específicos de la cual tiene como objetivo diseño y planificación de los objetivos dados en la investigación para ello se realizó por medio de tutorías con la docente Nidia Bonilla el tiempo el cual se llevó a cabo esta fase fue de una semana con el fin de cumplir con los objetivos planeados y propuestos.

La fase de búsqueda de tutor se encuentra ubicada en la séptima fase la cual tiene como objetivo brindarnos una ayuda para nuestra investigación y complementar junto a él esta fase se realizó gracias a la propuesta por la docente Nidia de nuestro tutor Yahir Enrique Julio Hoyos el tiempo del cual se realizó esta fase fue de una semana, se hizo con el fin de proponer información para nuestro proyecto junto a nuestro tutor.

La octava fase tiene como nombre marco referencial el cual tiene como objetivo la búsqueda del marco referencial, marco teórico, antecedentes, marco legal, marco contextual del cual se realizó por medio de la búsqueda de información junto a nuestro tutor acerca de nuestra variable de investigación, por medio de fuentes confiables el tiempo a realizar esta fase fue de un mes del cual se obtuvo la complementación del marco referencial y recolectar la mayor información dada.

El mismo orden se presenta la metodología que se encuentra en la fase novena el cual tiene como objetivo plantear una metodología de la cual tendremos una población, una muestra, un paradigma, un enfoque, alcance y por supuesto nuestro instrumento de investigación para ello se

llevó a cabo para obtener la mayor información acerca de nuestra metodología, el tiempo el cual se planteó esta fase fue de un mes del cual se obtuvo la ejecución de estos implementos dados.

Por consiguiente, tenemos la sustentación que se presenta en la décima fase de la investigación esta fase tiene como objetivo presentar la investigación a ciertos jurados expertos en el tema y recibir críticas para poder mejorar la investigación esto se llevó a cabo por medio de presentación en power point, buen manejo del tema en esta fase se determinó un tiempo de veinte minutos del cual se obtuvo argumentos de mejorar la investigación de acuerdo a lo aportes que nos presentaron.

Como undécima fase se obtiene la aplicación de instrumentos el cual tiene como objetivo poder identificar el bienestar psicológico que tiene los estudiantes que practican la danza y los que no la practican para esto se llevó a cabo la aplicación de instrumento junto con el consentimiento informado a los estudiantes con un tiempo determinado de una semana y del cual se espera que poder comparar y cumplir con los objetivos dados en esta investigación.

En la duodécimo fase tenemos los resultados el cual su objetivo es poder dar buenos resultados a investigación y poder cumplir con los objetivos dados para ello se determinó por medio de la aplicación SPSS mediremos los resultados de la aplicación de la prueba del cual se llevó a cabo en un tiempo de dos semanas y de esta fase se espera dar unos resultados excelentes y que cumplan con todo lo que hemos planteado en la investigación.

Para continuar con las fases de la investigación tenemos como decimotercera las conclusiones en la cual tiene como objetivo dar a conocer nuestras conclusiones acerca de esta investigación y que aporte le vamos a dejar a la sociedad juvenil del cual se determinó en dar aportes personales acerca de la investigación su tiempo de duración fue de una semana y del cual se obtuvo de esta

fase cumplir con toda la investigación y dejar una gran investigación que ayude a los demás en su vida diaria

Por última fase tenemos la sustentación final de la cual el objetivo es poder sustentarnos a los expertos en el tema la investigación y poder tener su aprobación para la siguiente etapa de nuestras vidas para esto se implementó sustentar la investigación de bienestar psicológico en jóvenes que practican y no practican la danza folclórica de la universidad Simón Bolívar sede Cúcuta del cual tenemos un tiempo de veinte minutos y nuestro fin es dar por terminado nuestra investigación y aprobar con buenas calificaciones en nuestra sustentación final.

Resultados

Datos sociodemográficos de los participantes

PROGRAMA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
derecho	16	40,00
psicología	16	40,00
trabajo social	7	17,50
administración	1	2,50
Total	40	100,00

Tabla 1. Programa académico

Según los resultados establecido en la anterior tabla se puede observar que el 40% de la muestra son del programa de derecho, es decir 16 participantes, el otro 40% pertenecen al programa de psicología, que sumaría 16 participantes, mientras que el 17,5% son de trabajo social, es decir 7 participantes y por ultimo un 2,5% pertenecen a administración que equivale a 1 participante para un total de 100% que son 40 participantes.

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
18	8	20,00
19	5	12,50

20	5	12,50
21	9	22,50
22	5	12,50
23	4	10,00
24	0	-
25	2	5,00
26	1	2,50
27	1	2,50
Total	40	100,00

Tabla 2. Edad

El 67,5% pertenecen a edades entre los 18 hasta los 22 años de edad, mientras que el 32,5% pertenecen a edades entre los 23 hasta los 27 años de edad para un total de 100% de la muestra seleccionada.

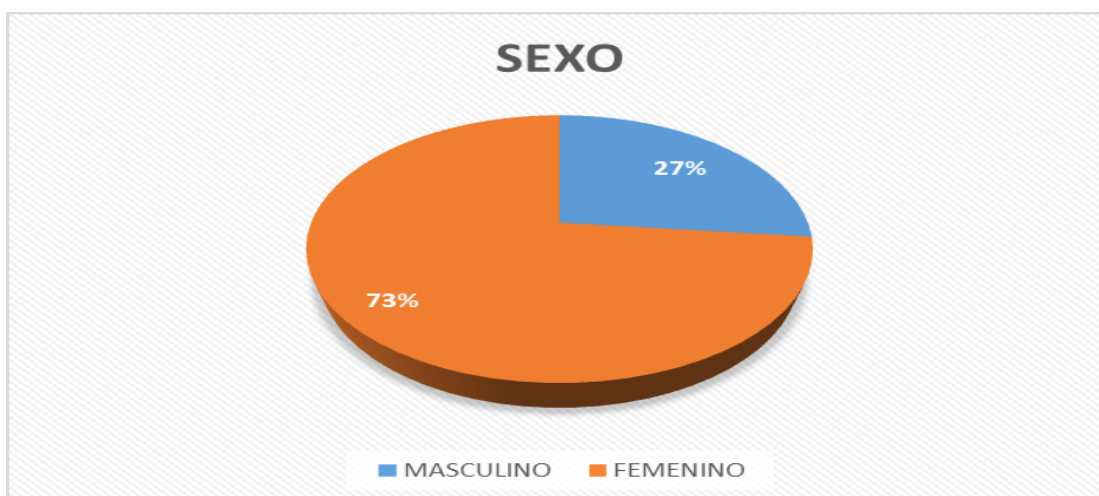


Tabla 3. Sexo

El 27,5% de la muestra pertenecen al sexo masculino es decir 11 hombres, mientras que el 72,5% pertenecen al sexo femenino es decir 29 mujeres de la muestra recolectada para un total de 100% de 40 participantes.

CATEGORIA	p.g.danza.ex.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	SI	20	50,00
2	NO	20	50,00
TOTAL		40	100,00

Tabla 4 Perteneces al grupo de danza EXORA de la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta.

Según la muestra recolectada se encontró que el 50% de la muestra si pertenecen al grupo de danza Exora de la universidad Simón Bolívar sede Cúcuta, mientras que el otro 50% de la muestra son estudiantes que no tienen ningún acercamiento al grupo de danza, esto para un total de 100% de la muestra.

Analizar las dimensiones del bienestar psicológico de los estudiantes que practican la danza folclórica de la universidad Simón Bolívar sede Cúcuta.

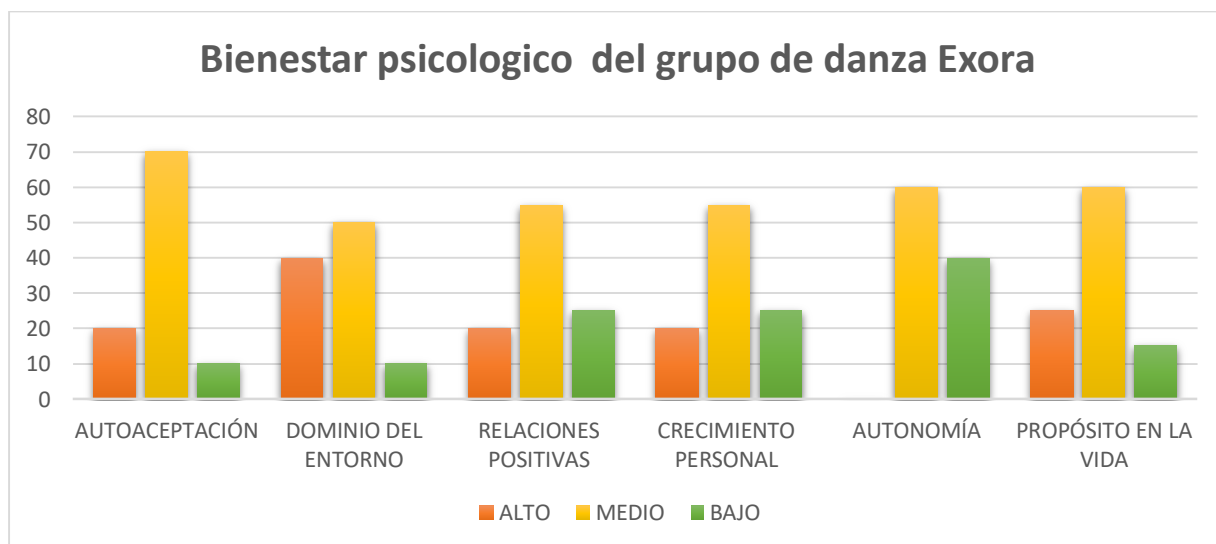


Tabla 5 dimensiones del bienestar psicológico del grupo de danza Exora

En cuanto en la primera dimensión la cual toma como nombre auto aceptación, el grupo de danza obtuvo un 20% de puntuación alta, un 70% en puntuación media y un 10% en puntuación

baja, continuando con la segunda dimensión nos encontramos con el dominio del entorno, se evidencio que el grupo de danza exora obtuvo una puntuación del 40% en el rango alto, en el rango medio se obtuvo 50% y en el rango bajo se manifestó el 10% del grupo exora, así se da paso a la tercera dimensión nos encontramos con las relaciones positivas, en esta dimensión se evidencio que se obtuvo una puntuación del 20% en el rango alto en los estudiantes que son parte del grupo de danzas, 55% en un rango medio y un 25% en el rango bajo, es así como en la cuarta dimensión la cual conlleva al crecimiento personal la cual se tomó como muestra primordialmente al grupo exora puntuando un 5% en el rango alto, un 85% en el rango medio y un 10% en el rango bajo, por otra parte nos encontramos con la dimensión de autonomía la cual tiene como resultados de grupo exora el 0% con una puntuación alta, continuando con una puntuación del 60% en el rango medio y un 40% en el rango bajo y por ultimo nos encontramos con el propósito de vida, el grupo de danza exora manifestó el 25% en el rango alto, 60% en el rango medio y un 15% en el rango bajo.

Analizar las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes que NO practican la danza folclórica de la universidad Simón Bolívar sede Cúcuta.

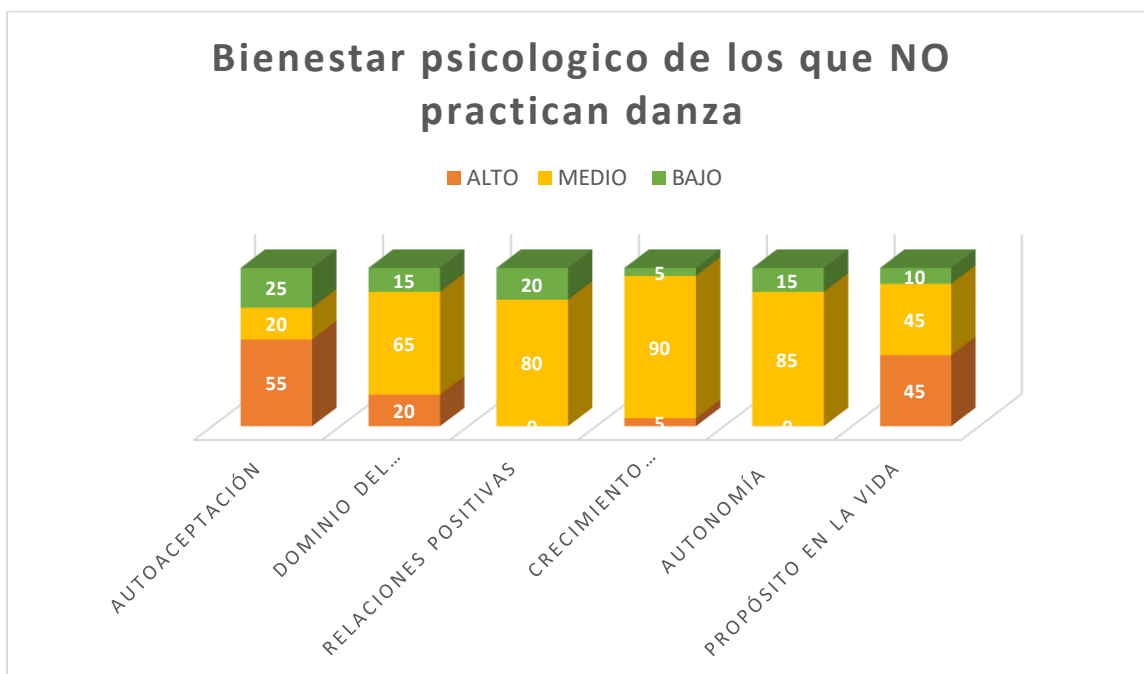


Tabla 6. dimensiones del bienestar psicológico de los que no practican la danza folclórica.

En el anterior tabla se ve evidenciado que los estudiantes universitarios que no practican la danza obtuvieron una puntuación alta de 55%, media de un 20% y bajo de un 25%, en la dimensión de auto aceptación , dando paso a la segunda dimensión que es el dominio del entorno en el cual se obtuvo una puntuación del 20% en el rango alto, un 75% en el rango medio y un 15% en el rango bajo, es así como en la dimensión de relaciones positivas se obtuvo una puntuación el rango alto un 0%, en el rango medio un 80% y en el rango bajo un 20% , por consiguiente se habla de la dimensión de crecimiento personal en el cual se obtuvo una puntuación de un 5% en el rango alto, 90% en el rango medio y 5% en el rango bajo , en cuanto la autonomía en los estudiantes universitarios se obtuvo una puntuación de en rango alto, un 85% en rango medio y un 15% en el rango bajo y se finaliza con la dimensión de propósito de vida el cual puntuó del 45% en el rango alto, 45% en el rango medio y un 10% en el rango bajo , Se puede evidenciar de estas seis dimensiones del bienestar psicológico de Carol Ryff, se evalúa que el grupo de universitarios que NO hacen parte del grupo de danza Exora obtuvieron una puntuación destacada en el rango medio

son las dimensiones de dominio del entorno , relaciones positivas ,crecimiento personal y autonomía.

Analizar el bienestar psicológico de los estudiantes que practican y no practican la Danza Folclórica en la universidad Simón Bolívar sede Cúcuta.

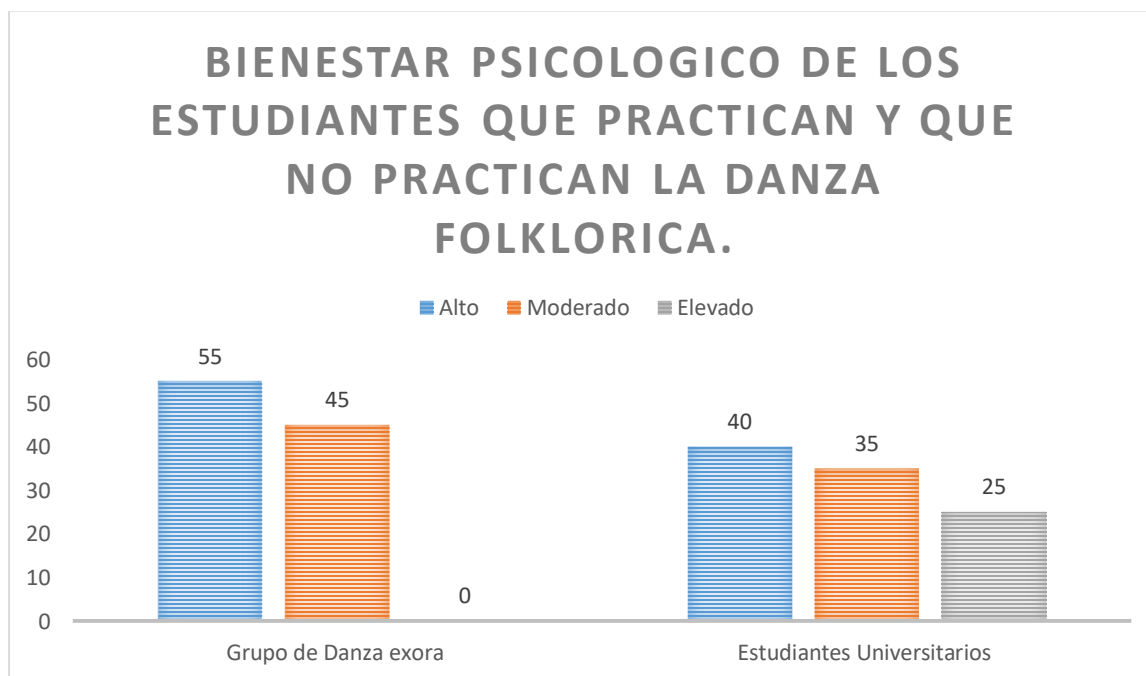


Tabla 7. bienestar psicológico de los estudiantes que practican la danza folclórica y de los que no la practican de la universidad Simón Bolívar.

En anterior tabla se identificó que los estudiantes que practican la danza folclórica es decir los que hacen parte del grupo de danza Exora se obtuvo un puntaje del 55% es decir que tiene un nivel alto de bienestar psicológico, y un 45% moderado es decir que está dentro del rango de buen bienestar psicológico, en comparación de los estudiantes que no la practican que el 40% de la muestra recolectaba obtuvo un ALTO nivel de bienestar psicológico, un 35% obtuvo un bienestar psicológico moderado y solo un 25% obtuvo una puntuación elevada.

Discusión

Cabe resaltar el motivo de esta investigación la cual gira en torno al bienestar psicológico de estudiantes que practican y no practican la danza folclórica de la universidad simón Bolívar, para de esta forma identificar los niveles de bienestar psicológico en los estudiantes teniendo en cuenta las seis dimensiones del bienestar psicológico: auto aceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida. Esta prueba fue aplicada en una población de 40 estudiantes de diferentes carreras, la cual se toma una muestra de 20 estudiantes universitarios y 20 estudiantes que pertenecen al grupo de danza exora de la universidad simón Bolívar, en donde el 27,5% son de sexo masculino y el 72,5 es de sexo femenino. En el análisis descriptivo entre los estudiantes que practican y no practican la danza se vio en cierto grado de diferencia entre ellos en las dimensiones del bienestar psicológico, lo cual indica que si existe diferencia en el momento de afrontamiento de problemas centrados en las emociones de cada individuo. Cabe resaltar que esto depende también del contexto, el ambiente y la capacidad de afrontamiento que tenga sobre ellos, sumándole a esto los factores sociales y personales. (Loreto & Cumsille ,1996) identificaron que la calidad y el uso del tiempo libre, la competencia y el apoyo sociales familiar se asocia de manera significativa con el bienestar psicológico.

En comparación con otras investigaciones sobre bienestar psicológico y danzas folclóricas, nos encontramos con un trabajo investigativo desarrollada por (Zapata ,2016) la cual realizo una investigación sobre bienestar psicológico (BP) en población universitaria que practican y no practican la danza de la universidad católica de Perú, en donde se pudo determinar en cada una de las 6 dimensiones del (BP) que existe cierto grado de diferencia y afrontamiento con aquellos que no practican la danza folclórica. Tomando en cuenta las dimensiones de estas dos investigaciones,

se toma como punto de comparación las dimensiones del (BP) de los estudiantes que practican (DF) como lo son: auto aceptación, dominio en el entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía, propósito de vida. En cada una de estas 6 dimensiones se obtuvo una puntuación media, en comparación dimensión por dimensión con la investigación de (Zapata , 2016) la cual determino en su muestra de población un elevado bienestar psicológico con aquellos que practican y no practican, en donde se pudo evidenciar aquellas dimensiones donde no se ve tan afectado el (BP) en estos estudiantes que no lo practican, algunas de estas dimensiones en la que no se ve tan afectado dicho bienestar son: autonomía, propósito en la vida y crecimiento personal. Teniendo en cuenta el tercer objetivo se logra hacer una comparación en donde se determina la importancia y el valor en general que se obtiene al pertenecer al grupo de danzas, donde se pudo determinar que en estas tres dimensiones mencionadas anteriormente no se ve afectado el funcionamiento y el bienestar psicológico del estudiante por pertenecer o no al grupo de danzas.

En otra investigación de la pontificia universidad católica de Perú en el año 2012 sobre el bienestar psicológico es estudiantes que practican la danza contemporánea obtienen los resultados que las personas que practican la danza tienen mejor bienestar psicológico, tienen 4 de las 6 dimensiones altas; En un análisis más detallado, siguiendo los parámetros interpretativos de Cubas (2003), se observa que las mujeres mayoritariamente obtienen niveles altos en la escala total.

La danza no solo permite desarrollar formas de expresividad y comunicación con uno mismo, sino también con el entorno, pudiendo mejorar la capacidad de comunicación corporal y desarrollar nuevas formas de expresión no verbal. Asimismo, se alcanza un florecimiento que

permite nuevas vías de interacción que contribuyen a un mejor conocimiento de uno mismo y de los demás, favoreciendo la cohesión social y el encuentro entre las personas (Fuentes, 2006).

Los bailarines pueden conocer y expresar sus sentimientos y estados de ánimo facilitándose el reconocimiento y aceptación de las cualidades propias. El aceptarse y valorarse es un proceso complejo en nuestra sociedad, la cual, al estar regida por el consumo y la modernidad, genera una tendencia a seguir patrones y por ende lleva a inscribirse en una forma de vida que no necesariamente es la que le acomoda a uno, apartándolo de 42 Discusión lo que realmente es. Mediante la experiencia que brinda la danza, las personas pueden reconocerse, conectándose con aspectos propios.

En relación con la investigación bienestar psicológico en estudiantes que practican y no practican la danza folclórica en la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta podemos analizar que las dos investigaciones anteriores obtuvieron resultados a favor del BP teniendo la mayoría de dimensiones con puntaje alto, los estudiantes que practican la danza muestran estar mejor en la toma de decisiones, su manera de relacionarse, su auto aceptación en todos los sentidos es mejor y tienen buen dominio de su entorno; esta investigación muestra relación en las dimensiones que están altas al igual que las otras dos investigaciones mencionadas.

Los estudiantes que practican la danza tienen un buen bienestar psicológico en desarrollo con sus capacidades y crecimiento personal, las investigaciones se relacionan al obtener buenos resultados con BP.

Conclusiones

Los resultados de la investigación en cuanto al bienestar psicológico en estudiantes que practican y no practican la danza muestran que la población que practica la danza tiene un mejor bienestar psicológico, en las gráficas se puede observar que en 4 de las 6 dimensiones (auto aceptación, propósito de vida, relaciones positivas, dominio del entorno) este grupo de estudiantes muestra mejores resultados en relación al bienestar psicológico.

En cuanto al grupo que no practica la danza muestra como resultados que 2 de las 6 dimensiones (crecimiento personal y autonomía) están más altas para ellos, pero aun así no logran tener un buen bienestar psicológico de acuerdo a la escala de Ryff.

En conclusión el bienestar psicológico es mejor en los estudiantes que practican la danza en la universidad Simón Bolívar, se comprueba que la danza sirve para disminuir tanto sus cargas emocionales, físicas y también de acuerdo a su entorno como las laborales y estudiantiles, ayudan a controlar su estrés, tienen mejores relaciones interpersonales y se desenvuelven mejor en sus entornos; comprobando así la hipótesis que se hizo desde el principio de la investigación queriendo saber que la danza ayuda a los estudiantes a tener un mejor bienestar psicológico.

Referencias

- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness [La psicología de la felicidad]*. Londres, UK: Methuen.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness [La psicología de la felicidad]*. Londres, UK: Methuen.
- Adams, T.B., Bezner, J.R., Drabbs, M.E., Zambrano, R. J., & Steinhardt, M.A. (2000). Relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Colombia .
- Allardt, E. (1996). Tener, amar, ser: una alternativa al modelo sueco de investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum y A. Sen (comps.), *La calidad de vi* Adams, T.B., Bezner, J.R., Drabbs, M.E., Zambrano, R. J., & Steinhardt, M.A. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal of American College Health*, 48 (4), 165-173. <http://dx.doi.org/10.1080/07448480009595692da> (pp. 126-134). México: F.C.E.
- Barrantes-Brais, Kristy, & Ureña-Bonilla, Pedro (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), undefined-undefined ISSN: 0187-7690. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=802/80242935006>.
- Ballesteros, B., Medina, A., y Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5(2), 239-258. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672006000200004&script=sci_arttext&tlng=pt

Berríos, M. (2018, 14 de febrero). El 80% de peruanos con trastornos mentales no recibe tratamiento.

La República. Disponible en : [rohttps://larepublica.pe/sociedad/1197071-el-80-de-peruanos-con-trastornosmentales-no-recibe-tratamiento](https://larepublica.pe/sociedad/1197071-el-80-de-peruanos-con-trastornosmentales-no-recibe-tratamiento)

Borrelli, L. (2016, 6 de abril). Thinking on your feet: Dancing wards off neurodegenerative disease by rewiring the brain [Pensando en tus pies: el baile protege las enfermedades neurodegenerativas volviendo a cablear el cerebro]. Mensaje dirigido a <http://www.medicaldaily.com/benefits-dancingneurodegenerative-disease-human-brain-380835>

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

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

Casullo, M. (2015). Evaluación del bienestar psicológico. En Casullo, M., Castro, A., Cruz, M. González, R., Maganto, C., Martín, M., Martínez, P., Montoya, I. & Morote, R. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica (pp. 11 – 30). Buenos Aires, Argentina: Paidó.

Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico. En Casullo, M., Castro, A., Cruz, M. González, R., Maganto, C., Martín, M., Martínez, P., Montoya, I. & Morote, R. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica (pp. 11 – 30). Buenos Aires, Argentina: Paidós

Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUP*, 18(1), 37-68, Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840>

- Castro, A. (1999). Diferencias individuales en la autopercepción del bienestar, los objetivos de vida y los estilos de personalidad en estudiantes universitarios españoles. Tesis de Licenciatura, Universidad Complutense, Madrid, España.
- Corbin, J. (2016). Bienestar psicológico: 15 hábitos para lograrlo. Recuperado en: <https://psicologaiymente.net/psicologia/bienestar-psicologico>
- Cofer, C. N. y Appley M.H. (1978). Psicología de la motivación. Teoría e investigación. México: Editorial Trillas.
- Chocas Yarleque, Luis. Alva, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. Procrastination, stress and psychological. well-being in college students of Lima and Junín. Disponible en: <file:///C:/Users/BIBLIOPC12/Desktop/213-840-1-PB.pdf>
- Debayle, M. (Entrevistadora) y Calixto, E. (Entrevistado). (2014). Descubre la importancia del baile en nuestra vida. [Transcripción de entrevista]. Recuperado del sitio web W Radio: <http://wradio.com.mx/>
- Del Prado, M. (2013). Motivos primarios o biológicos. En Sanz, M., Menéndez, F., Del Prado, M. & Conde, M. Psicología de la Motivación Teoría y Práctica (pp. 289 – 340). Madrid, España: Editorial Sanz y Torres, S. L.
- Díaz, D., Rodríguez Carvajal, R., Blanco, A., Moreno Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 572-577.

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- Diener, E. (2014). El Bienestar Subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3(8), 67-113.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. Recuperado en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342007000200008
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. (2003) Personality, culture and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life [Personalidad, cultura y bienestar psicológico subjetivo: evaluación emocional y cognitiva de la vida]. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- EFE: Salud, (mayo, 2015). Aprobado para la sanidad pública española, pero con queja de listas de espera. Recuperado de <http://www.efesalud.com/noticias/638-lanota-la-sanidad>
- Festinger, L. (1942). A theoretical interpretation of shifts in level of aspiration [Una interpretación teórica de los cambios en el nivel de aspiración], *Psycho. Rev.*, 49, 235-250.
- Flores (2003) panorama de la psicología clínica y de la salud. .Disponible en: [file:///C:/Users/henry/Downloads/Dialnet PanoramaDeLaPsicologiaClinicaYDeLaSalud-3178678.pdf](file:///C:/Users/henry/Downloads/Dialnet%20PanoramaDeLaPsicologiaClinicaYDeLaSalud-3178678.pdf) publica-espanola-queja-listas-espera/
- Gaxiola, J., y Palomar, J. (2016). El Bienestar Psicológico: Una mirada desde Latinoamérica. México: Editorial Qartuppi.
- Goulmaris, D., Mavridis, G., Genti, M. & Rokka, S. (2014). Relationship between basic psychological needs and psychological well – being in recreational dance activities [Relación entre

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

Gonzalez, A. (2015, 5 de octubre). 10 increíbles beneficios del baile en niños y adultos. Mensaje dirigido a <https://www.lifeder.com/?s=beneficios+del+baile>

Gustems, J. y Calderón, D. (2016). Proyectos musicales, ciudadanía y desarrollo humano: Una mirada desde la psicología positiva. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 11 (2), 253-273. DOI: <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.mavae11-2.pmc>

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

Hernandez, Fernández y Baptista. (2014). *METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION*. Obtenido: <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbnxjb250YWR1cmllhcHVibGljYTk5MDUxMHxneDo0NmMxMTY0NzkxNzliZmYw>

Hernández Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México: McGraw-Hill

Hernandez, Fernandez y Baptista. *Metodología de la Investigación*. Editorial Mc Graw Hill. Mexico. 2001.

Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33780113>

Instituto Nacional de Salud Mental. (NIHM). 2015. Estudios en jóvenes universitarios que presentan ansiedad crónica. Estados Unidos.

- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health* [Conceptos actuales de la salud mental positiva] Nueva York, Estados Unidos: Basic Books.
- Keyes, C., Ryff, C., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions [Optimizar el bienestar: el encuentro empírico de dos tradiciones]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628
- López, A. (2013). Factores de bienestar psicológico en los empleados contratados bajo el reglón 029 de una institución gubernamental al existir cambios de autoridades. Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción, Guatemala.
- Lozano (2017) Consejos de Nietzsche contra el estrés ARTÍCULO SIGLO XLX. Disponible en: https://cadenaser.com/programa/2017/06/05/la_ventana/1496681077_223887.html
- Martínez, M. (2004). Los beneficios del baile. *Diario Sur*. Recuperado en: <http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=print&sid=452>
- Matalinares, María Luisa, & Díaz, Gloria, & Raymundo, Ornella, & Baca, Deyvi, & Uceda, Joel, & Yaringaño, Juan (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (19), undefined-undefined ISSN: 1560-6139. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1471/147149810007>
- Meneses, M., Ruiz, S. y Sepúlveda, M. (2016). Revisión de las principales teorías del bienestar psicológico (Trabajo de grado, Universidad de Antioquia). Recuperado de: http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/517/3/MenesesVictoria_2016_RevisionPrincipalesTeoriasBienestarPsicologico.pdf
- Meneses, M., Ruiz, S. y Sepúlveda, M. (2016). Revisión de las principales teorías del bienestar psicológico (Trabajo de grado, Universidad de Antioquia). Recuperado de:

http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/517/3/MenesesVictoria_2016_RevisionPrincipalesTeoriasBienestarPsicologico.pdf

Meza, B. (2012). Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea (Tesis de pregrado).

Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú

Meza, L, Belen, Z. (2013). La disciplina de los jóvenes y el mejoramiento de sus hábitos de vida.

Mendoza, E. (2005). La motivación. Ilustrados. Recuperado de <http://www.ilustrados.com/tema/7396/Motivacion.html>

Ministerio de Cultura (2010). Políticas de arte. En Ministerio de Cultura (Eds.), Compendio de políticas culturales (pp. 83-222). Recuperado de: <http://www.mincultura.gov.co/areas/fomento-regional/Documents/CompendioPol%C3%ADticas-Culturales.pdf>

Murphy, M. C. & Archer, J. (1996). Stressors on the college campus: A comparison of 1985- 1993. *Journal of College Student Development*, 37, 20-28. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>

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

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

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

Multi Med. (2013). estrés académico causas y consecuencias. Recuperado en: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>

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

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

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

Organización Mundial de la Salud (2014). Global burden of cancers attributable to infections in 2008. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/es/>

OMS, Organización Mundial para la Salud. La Organización del Trabajo y del Estrés. Organización mundial para la salud. 2004; Recuperado de: http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf.

OMS (s.f). Inactividad física: un problema de salud pública mundial. Recuperado el 22 de enero de 2018.

OMS. (2010, 14 noviembre). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recuperado 24 enero.

- Páez, D. (2008). Cuaderno de Prácticas de Psicología Social y Salud: Fichas Técnicas sobre Bienestar y Valoración Psico-Social de la Salud Mental. Manuscrito no publicado. San Sebastian: Universidad del País Vasco.
- Pérez, J., y Merino, M. (2009). Definición de la danza. Recuperado el 20 de diciembre de 2017, de <https://definicion.de/danza/>
- Prince, K.A. & Tinker, A.M. (2014). Creativity in later life. *Maturitas*. 48, 281-286. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1016/j.maturitas.2014.05.025>
- Rengifo, L. y Carrero, V. (2016). La danza y su influencia en la percepción de plenitud y bienestar psicoemocional. *Agora de Salut*, 35 (3), 331-338. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/299654496_La_danza_y_su_influencia_en_la_percepcion_de_plenitud_y_bienestar_psicoemocional
- Rengifo, L., y Carrero, V. (2016). La danza y su influencia en la percepción de plenitud y bienestar emocional. *Ágora de Salut*, 3(35), 331-338. doi:10.6035
- Redondo, V. (2009). Danza, neuronas y neurotransmisores [Dipositivas de PowerPoint]. Recuperado de <https://www.slideshare.net/victorredondo74/danza-neuronas-yneurotransmisores>.
- Rodríguez, Yarimar, & Negrón Cartagena, Nadjah, & Maldonado Peña, Yazmín, & Quiñones Berrios, Areliz, & Toledo Osorio, Neyra (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), undefined-undefined. ISSN: 1794-4724. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=799/79933768003> University Press.
- Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Revista do Centro de Educação*, 31 (1), 11-22.

- Rodríguez, Y., Sánchez, I. y Torres, M. (2016). Bienestar psicológico y salud física de estudiantes universitarios. En Gaxiola, J., y Palomar, J. (2016). *El Bienestar Psicológico: Una mirada desde Latinoamérica*. México: Editorial Qartuppi.
- Rosa-Rodríguez, Y. y Quiñonez-Berrios, A. (2013). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17. Recuperado de <http://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772>
- Ryff (1993) Las relaciones cognitivas y conductuales en las interacciones didácticas. .Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-109X2018000200006&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt
- Ryff, C., kwan, C. & Singer, B. (2001). Personality and aging: flourishing agendas and future challenges. En J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds). *Handbook of the Psychology and Aging*. pp. 477-499. New York, NY: Academic Press.
- Ryff, C. & Keyes, C. (Octubre de 1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69 (4), 719-727
- Ryff, C. (1989). Happiness is not everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1089.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being [La felicidad es todo ¿o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited [Revisión de la estructura del bienestar psicológico]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. y Singer, B. (2002). From social structure to biology [De la estructura social a la biología]. *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Londres: Oxford Rosa

- Sanz, M., Menéndez, F., Del Prado, M. y Conde, M. (2013). *Psicología de la Motivación Teoría y Práctica*. Madrid, España: Editorial Sanz y Torres, S. L.
- Salavarría, C. Ballesteros. (2013) validación del inventario sisco del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la universidad industrial de Santander y la universidad pontificia bolivariana, seccional Bucaramanga, Colombia.
- Sartori, G. (1984) *La política, lógica y método en las ciencias sociales*. México. Fondo de Cultura Económico.
- Stordl, H. (2015). Psychological well-being status among medical and dental students in Makkah, Saudi Arabia: A cross-sectional study. <https://www.semanticscholar.org/paper/Psychological-well-being-status-among-medical-and-a-Aboalshamat>
- Taylor, S. & Brown, J. (1988). Illusion and well being: A social psychological perspective on mental health [Ilusión y bienestar: una perspectiva psicológica sobre la salud mental]. *Psychological Bulletin*, 103 (2), 193-210
- Urquijo, Sebastián, & Andrés, María Laura, & del Valle, Macarena, & Rodríguez-Carvajal, Raquel (2015). EFECTO MODERADOR DEL SEXO EN LA RELACIÓN A LA PERSONALIDAD Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 21(2), undefined-undefined Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=686/68643124015>
- Urbeltz, J. (1994). *Bailar el caos. La danza de la osa y el soldado viejo*. Pamplona, España: Pamiela.
- Vásquez, L. (2010, 1 de junio). Danza, un ejercicio completo para cualquier edad. Mensaje dirigido a <https://www.sanar.org/consejos/beneficios-de-la-danza>

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

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

Victoria, K. (2005) *Translated with an Introduction by SVERRE LYGSTAD*. Primera edición. México: Penguin Classics.

Zubiri X. Sobre el hombre. Madrid: Alianza; 1986. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n2/v15n2a11.pdf>

Apéndices

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (1995)

Evaluador: _____

Fecha: _____

Nombre y Apellido	sexo	Edad	Fecha de Nacimiento	Nivel de Instrucción

INSTRUCCIONES

Aquí encontrará 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente.

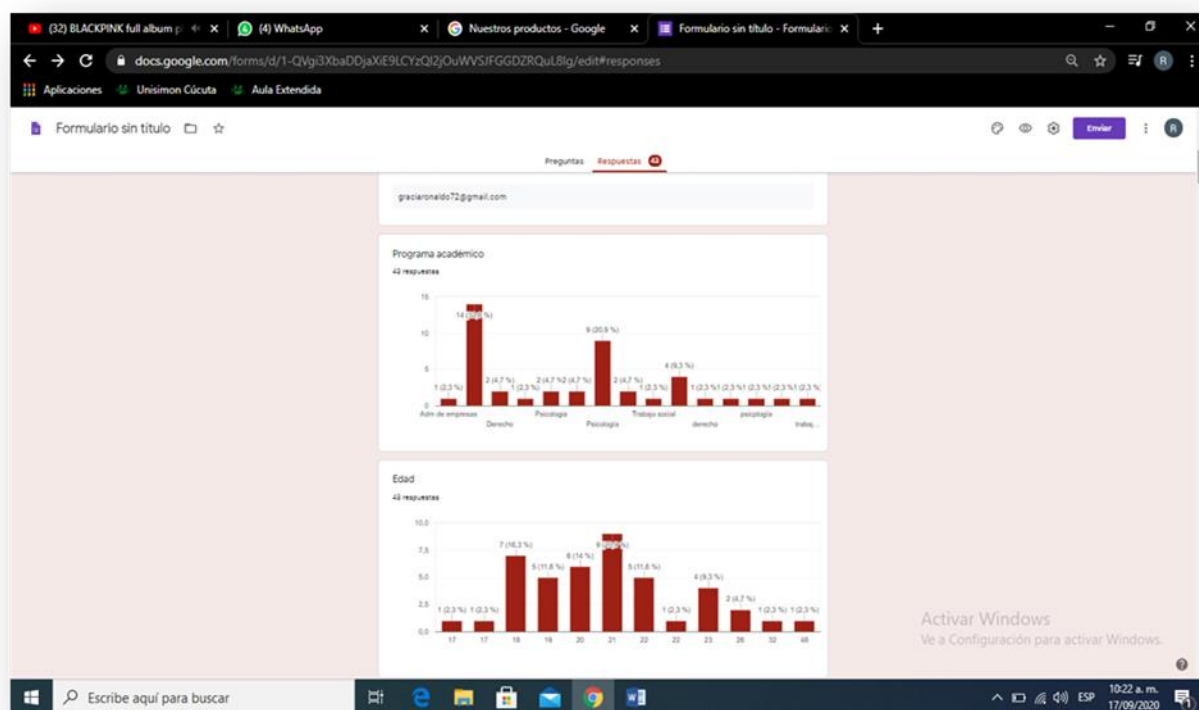
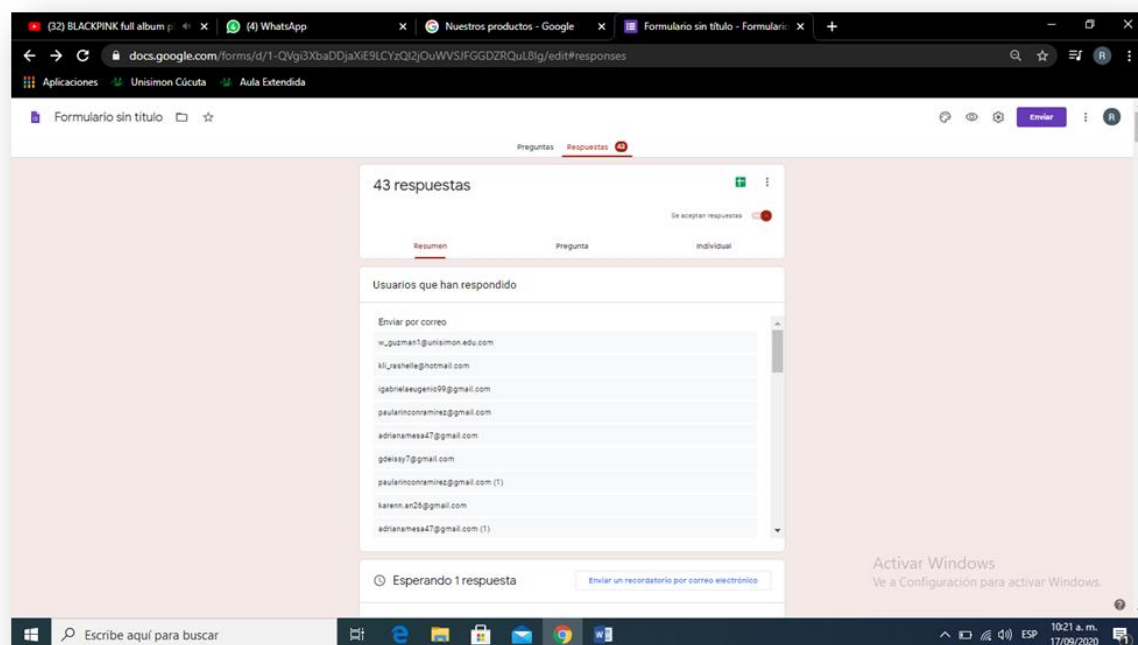
Recuerde que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación. Los resultados son anónimos, así que por favor conteste de la manera más honesta posible. Intente contestar a todas las afirmaciones, y en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

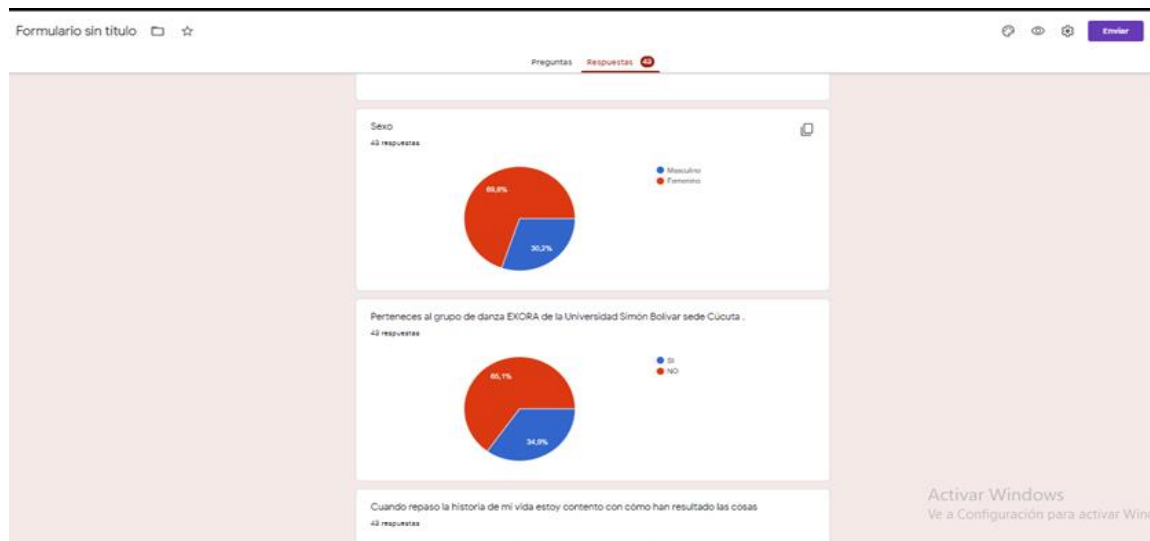
Nº	ÍTEMS	1 Totalmente en Desacuerdo	2 En Desacuerdo	3 Algunas veces de Acuerdo	4 Frecuentemente de Acuerdo	5 De Acuerdo	6 Totalmente De Acuerdo
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con 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.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						

12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.					
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.					
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.					
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.					
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.					

18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.					
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.					
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.					
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.					
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.					
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.					
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.					
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.					
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.					
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.					
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.					

30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.				
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.				
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.				
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.				
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.				
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.				
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.				
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.				
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.				
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.				
Sumatoria:					
Puntuación Total:					





Formulario sin título

Preguntas Respuestas 43

BIENESTAR PSICOLÓGICO

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

A continuación se presentan algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta, por favor responda con sinceridad, se tiene en cuenta que esta escala está basada en la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff.

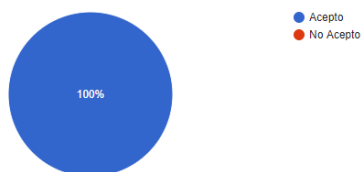
Recuerde que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación. Los resultados son anónimos, así que por favor conteste de la manera más honesta posible. Intente contestar a todas las afirmaciones, y en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

Dirección de correo electrónico *

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Manifiesto que acepto participar en el proyecto que lleva como título bienestar psicológico en estudiantes que practica y no practican la danza folclórica de la universidad Simón Bolívar sede Cúcuta, autorizando a los psicólogos en formación : Luis Ronaldo García Monsalve, Daniela Gutiérrez Romero y Andrés Camilo Peña Villamizar, para la aplicación de la escala de bienestar psicológico de Carl Ryff. De la misma forma comprendo que los psicólogos en formación: Luis Ronaldo García Monsalve, Daniela Gutiérrez Romero y Andrés Camilo Peña Villamizar, en su rol como investigadores, se encuentran bajo la tutoría Metodológica de la Doctora Nidia Johana Bonilla Cruz, y el Tutor Disciplinar el Doctor Yahir Enrique Julio Hoyos , motivo por el cual es posible que mi experiencia sea compartida con él por su rol de tutor en el presente proyecto investigativo con el propósito que oriente y vigile el adecuado desarrollo del estudio. Asimismo, comprendo que mi información personal no será divulgada ni entregada a ninguna otra institución o individuo sin mi consentimiento expreso, excepto cuando la orden provenga de una autoridad judicial competente. Por ello, en forma expresa manifiesto que he leído y comprendido integralmente este documento.

11 respuestas



Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.