

Bienestar psicológico de estudiantes que practican y no practican la danza folklórica en la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta.

Autores:

Luis Ronaldo García Monsalve
Daniela Gutiérrez Romero
Camilo Andrés Peña Villamizar

Trabajo de investigación como requisito para optar el título de Psicólogo

Tutor Disciplinar

Yahir Enrique Julio Hoyos

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 practican 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.

Psychological well-being of students who practice and do not practice folk dance at the Simón Bolívar University in Cúcuta

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.

REFERENCIAS.

1. Argyle, M. (1987). The psychology of happiness [La psicología de la felicidad]. Londres, UK: Methuen.

2. Argyle, M. (1987). The psychology of happiness [La psicología de la felicidad]. Londres, UK: Methuen.
3. 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 .
4. 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.
5. 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>.
6. 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
7. 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)
8. 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>
9. 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.
10. 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
11. 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.

12. 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
13. 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>
14. 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.
15. Corbin, J. (2016). Bienestar psicológico: 15 hábitos para lograrlo. Recuperado en: <https://psicologiaymente.net/psicologia/bienestar-psicologico>
16. Cofer, C. N. y Appley M.H. (1978). Psicología de la motivación. Teoría e investigación. México: Editorial Trillas.
17. 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>
18. 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/>
19. 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.
20. 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.
21. 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.
22. Diener, E. (2014). El Bienestar Subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3(8), 67-113.
23. 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
24. 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.

25. 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.
26. 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>
27. 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.
28. Flores (2003) panorama de la psicología clínica y de la salud. .Disponible en: file:///C:/Users/henry/Downloads/Dialnet PanoramaDeLaPsicologiaClinicaYDeLaSalud-3178678.pdf publica-espanola-queja-listas-espera/
29. Gaxiola, J., y Palomar, J. (2016). El Bienestar Psicológico: Una mirada desde Latinoamérica. México: Editorial Qartuppi.
30. Goulimaris, 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
31. 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>
32. 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
33. Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23 (3), 23-41.
34. Hernandez, Fernández y Baptista. (2014). METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION. Obtenido: <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbW Fpbmxb 250YWR1cmhchVibGljYTk5MDUxMHxneDo0NmMxMTY0NzkxNzliZmYw>
35. Hernández Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). México: McGraw-Hill
36. Hernandez, Fernandez y Baptista. Metodología de la Investigación. Editorial Mc Graw Hill. Mexico. 2001.
37. 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>
38. Instituto Nacional de Salud Mental. (NIHM). 2015. Estudios en jóvenes universitarios que presentan ansiedad crónica. Estados unidos.

39. Jahoda, M. (1958). Current Concepts of Positive Mental Health [Conceptos actuales de la salud mental positiva] Nueva York, Estados Unidos: Basic Books.
40. 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
41. 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.
42. 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
43. Martínez, M. (2004). Los beneficios del baile. Diario Sur. Recuperado en: <http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=print&sid=452>
44. 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>
45. 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
46. 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
47. Meza, B. (2012). Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú
48. Meza, L, Belen, Z. (2013). La disciplina de los jóvenes y el mejoramiento de sus hábitos de vida.
49. Mendoza, E. (2005). La motivación. Ilustrados. Recuperado de <http://www.ilustrados.com/tema/7396/Motivacion.html>
50. 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>
51. 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>

52. Murphy, G. (1951). Social Tensions in India [Tensiones sociales em India]. Sage journals, 276 (1), 35-42. doi: <https://doi.org/10.1177%2F000271625127600107>
53. 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>
54. 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>
55. Multi Med. (2013). estrés académico causas y consecuencias. Recuperado en: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
56. Nicolás, G., Ureña Ortín, N., Gómez López, M. y Carrillo Viguera, J. (2010). La danza en el ámbito de educativo. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (17), 42-45.
57. 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
58. 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>
59. 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/>
60. 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.
61. OMS (s.f). Inactividad física: un problema de salud pública mundial. Recuperado el 22 de enero de 2018.
62. OMS. (2010, 14 noviembre). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recuperado 24 enero.
63. 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.
64. Pérez, J., y Merino, M. (2009). Definición de la danza. Recuperado el 20 de diciembre de 2017, de <https://definicion.de/danza/>
65. 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>
66. 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

67. Rengifo, L., y Carrero, V. (2016). La danza y su influencia en la percepción de plenitud y bienestar emocional. *Ágora de Salud*, 3(35), 331-338. doi:10.6035
68. Redondo, V. (2009). Danza, neuronas y neurotransmisores [Dipositivas de PowerPoint]. Recuperado de <https://www.slideshare.net/victorredondo74/danza-neuronas-yneurotransmisores>.
69. 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.
70. Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Revista do Centro de Educação*, 31 (1), 11-22.
71. 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.
72. 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>
73. 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
74. 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.
75. Ryff, C. & Keyes, C. (Octubre de 1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69 (4), 719-727
76. 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.
77. 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.
78. 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.

79. 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
80. 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.
81. Salavarieta, 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.
82. Sartori, G. (1984) La política, lógica y método en las ciencias sociales. México. Fondo de Cultura Económico.
83. 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>
84. 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
85. 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>
86. Urbeltz, J. (1994). Bailar el caos. La danza de la osa y el soldado viejo. Pamplona, España: Pamiela.
87. 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>
88. 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>
89. 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.
90. Victoria, K. (2005) Translated with an Introduction by SVERRE LYGSTAD. Primera edición. México PinguiClasics.
91. Zubiri X. Sobre el hombre. Madrid: Alianza; 1986. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n2/v15n2a11.pdf>