

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"NIVEL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES Y ADULTOS DE UNA ACADEMIA
PRIVADA DE LA ANTIGUA GUATEMALA QUE PRACTICAN DANZA."**

TESIS DE GRADO

ANDREA MARCELA DEL CARMEN LÓPEZ GARCÍA
CARNET 12931-17

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ABRIL DE 2022
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"NIVEL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES Y ADULTOS DE UNA ACADEMIA
PRIVADA DE LA ANTIGUA GUATEMALA QUE PRACTICAN DANZA."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR

ANDREA MARCELA DEL CARMEN LÓPEZ GARCÍA

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ABRIL DE 2022
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MIQUEL CORTÉS BOFILL, S. J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTHA ROMELIA PÉREZ CONTRERAS DE CHEN

VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO

VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JOSE ANTONIO RUBIO AGUILAR, S. J.

VICERRECTORA ADMINISTRATIVA: MGTR. SILVANA GUISELA ZIMERI VELÁSQUEZ DE CELADA

SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO

VICEDECANA: DRA. KAREN ANAVICTORIA PONCIANO CASTELLANOS DE BURGOS

SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

DIRECTORA DE CARRERA: DRA. ANA ROCIO ESCOBAR CHEW DE GORDILLO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. GLADYS ZAYDÉE JUAREZ HERNÁNDEZ

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LIC. EUNICE PARRILLA DOMÍNGUEZ

Guatemala, 15 de enero de 2022

Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Departamento de Psicología

Estimadas autoridades:

Es un gusto saludarlos y desear éxitos en sus actividades diarias. El motivo de la presente es informar que he acompañado y supervisado el trabajo de tesis: **"NIVEL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES Y ADULTOS DE UNA ACADEMIA PRIVADA DE LA ANTIGUA GUATEMALA QUE PRACTICAN DANZA"**.

Elaborado por la estudiante **Andrea Marcela del Carmen López**, carné 12931-17. Desde mi punto de vista el trabajo reúne todas las exigencias éticas y metodológicas solicitadas por la Facultad de Humanidades y el Departamento de Psicología, por lo que atentamente solicito su ingreso para revisión final.

Agradeciendo su apoyo y a la espera de sus comentarios me suscribo

Atentamente



Mgtr. Gladys Juárez de Corado
Asesora




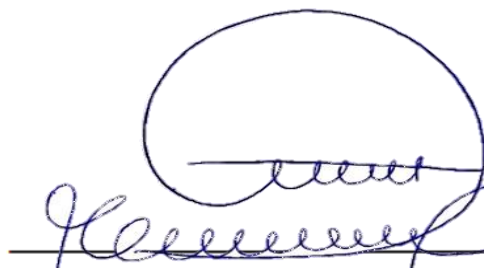
Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante ANDREA MARCELA DEL CARMEN LÓPEZ GARCÍA, Carnet 12931-17 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 053583-2022 de fecha 10 de marzo de 2022, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"NIVEL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES Y ADULTOS DE UNA ACADEMIA PRIVADA DE LA ANTIGUA GUATEMALA QUE PRACTICAN DANZA."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 21 días del mes de abril del año 2022.



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad

**MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar**

AGRADECIMIENTOS

Agradezco primero que nada a Jesús y a la Virgen por brindarme la oportunidad de vivir y estar aquí concluyendo una parte más de mi vida profesional y personal. Así mismo quiero agradecer a mis padres y a mi hermano Javier, que han sido el pilar fundamental en este proceso, me han brindado el apoyo incondicional, su amor sin medida y no permitir que me rindiera en esta etapa, sobre todo que nunca han dejado de creer en mis habilidades personales.

Así mismo agradezco a mi novio, Steven, por estar en esta etapa y brindarme todo el apoyo, amor, fuerza para continuar y por no permitir que me rindiera en las situaciones difíciles que experimente. Así mismo agradezco a mis amigas y amigos por motivarme a concluir y cumplir la meta que nos habíamos propuesto 5 años atrás, en especial a Majo Arroyo, porque desde que iniciamos la carrera soñamos con este día y convertirnos en las profesionales que siempre anhelamos.

A mis familiares también agradezco por esas pláticas de motivación a realizar de mejor manera esta investigación y por apoyarme cada vez que tenían la oportunidad.

Por último quiero agradecer a mi asesora, Mgtr. Gladys Juárez por su tiempo y dedicación al tomar el tiempo para corregir dicha investigación y por el apoyo brindado durante este tiempo en la realización de la investigación.

DEDICATORIA

Este trabajo ya culminado y así mismo mi carrera como profesional se lo dedico a las personas que estuvieron a mi lado durante este proceso para llegar a formarme como la profesional que soy.

Papá, te dedico este trabajo por siempre apoyarme, brindarme el cariño y amor cada día, por siempre decir palabras de aliento para nunca rendirme y sobre todo confiar en mí estos 5 años de carrera.

Mamá, te dedico mi trabajo por acompañarme estos 5 años y enseñarme a ser una mujer que nunca se rinde en lo que se propone a realizar y brindarme esa motivación para ser mejor cada día y por hacerme ver que soy más capaz de lo que creía.

Javier, mi hermano, gracias por apoyarme y ser mi ejemplo y hermano mayor para poder llegar a cumplir los sueños como los has cumplido en tu vida.

ÍNDICE

CONTENIDO	PÁGINA
Resumen.....	1
I. INTRODUCCIÓN.....	2
1.1. Bienestar.....	9
1.1.1 Tipos de bienestar	12
1.1.2. Bienestar Psicológico.....	13
1.1.3. Bienestar Psicológico subjetivo.....	14
1.2. Auto aceptación.....	15
1.3. Relaciones Positivas.....	15
1.4. Dominio del entorno.....	16
1.5. Autonomía.....	17
1.6. Propósito de la vida.....	17
1.7. Crecimiento personal.....	18
1.8. Juventud.....	19
1.9. Adultez.....	20
1.10. Ambientes sociales.....	21
1.11. Relaciones sociales.....	22
1.12. Danza.....	23
1.13. Beneficios de la práctica de danza.....	24
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	25
II.1. Objetivos.....	26
II.1.1. Objetivo General.....	26
II.1.2. Objetivo Específico.....	27

II.2.Variable.....	27
II.3.Definición del Elemento de Estudio.....	27
II.4.Alcances y Límites.....	30
II.5.Aportes.....	31
III. MÉTODO.....	32
III.1.Sujetos.....	32
III.2.Instrumento.....	32
III.3.Procedimiento.....	34
III.4.Tipo de Investigación, Diseño y Metodología.....	34
IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	35
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	54
VI. CONCLUSIONES.....	58
VII. RECOMENDACIONES.....	59
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	61
IX. ANEXOS.....	64

Resumen

Cada ser humano elige la manera de mejorar la percepción de sí mismos mediante actividades o acciones que realizan en su día a día.

Esta investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de bienestar psicológico que genera la danza en personas adultas entre 20-35 años en La Antigua Guatemala, Guatemala. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (EBP), (1989), para determinar el nivel de Bienestar Psicológico de los sujetos. Dicha investigación fue cuantitativa de tipo no experimental, descriptivo y transversal.

Al observar los resultados se comprobó que el Bienestar psicológico de cada sujeto se encuentra en un nivel adecuado, las personas al practicar danza generan un aumento en su bienestar psicológico, modifican la perspectiva de sí mismos e incrementan los pensamientos positivos para lograr un nivel de bienestar psicológico equilibrado.

Se concluyó que existe un aumento en el crecimiento personal, la danza genera mayor confianza personal, autonomía y esto permite que las personas realicen y alcancen las metas propuestas. Se recomendó, fomentar en los alumnos el conocimiento por las emociones en las coreografías realizadas, para lograr una unión en el grupo y buscar el objetivo que se desea cumplir e ir en una misma línea al mostrar el lenguaje no verbal ante los demás.

I. INTRODUCCIÓN

Desde tiempos atrás el ser humano ha realizado diferentes actividades en espacios libres, las cuales han contribuido a que la persona se distraiga sanamente. La socialización se ha desarrollado de mejor manera al interactuar con otros. En la actualidad, estas situaciones generan beneficios como el desenvolverse positivamente con otros, ser competitivos, demostrar su creatividad y de manifestarse libremente dentro de la sociedad. Los elementos positivos se pueden obtener fácilmente al comunicar sin limitaciones lo que se desee y así fortalecer el bienestar psicológico personal. Tradicionalmente la danza ha permanecido en una posición distanciada a la E.F., aunque ambas poseen numerosas similitudes en el desarrollo y mejora las capacidades físicas y psicológicas de la personas, todo esto mencionado por Cuéllar, (1998 a).

Cuellar (1998), expresa que el sentirse bien se asociaba con la paciencia física, estado económico, nivel de inteligencia promedio que se formaba y a la vez era una actividad psicomotriz que combina armoniosamente en el espacio de movimientos que una audición musical crea y ordena. Pasado el tiempo todo se ha ido modificando, se han incluido las prácticas saludables y la subjetividad personal que beneficia al ser humano a alcanzar sus diferentes metas tanto a corto como largo plazo. Se observa mejoría en la toma de decisiones y en afrontar situaciones difíciles que se experimentan diariamente. Se ha fortalecido la relación con otros y logrado la adaptación de manera rápida y lograr la satisfacción personal al realizar diferentes experiencias.

Pico (2016) expresa que la danza forma parte del arte en el que se impulsa a comunicar y expresar a través de movimientos corporales rítmicos que posee gran importancia a nivel mental, así mismo menciona que el baile favorece el reconocimiento de la coordinación del cuerpo, fomenta el sentido de la sensibilidad musical, estimula la atención, contribuye al desarrollo social y emocional; todos estos aspectos ayudan a promover el bienestar psicológico en un constructo completo y multidimensional relacionado con la experiencia personal.

Cabe mencionar que la danza es una forma de integrar aspectos que beneficien el bienestar, así mismo mejora la parte motora y cognitiva; influye positivamente manteniendo un equilibrio adecuado y así mismo estabilizar al ser humano en las diferentes áreas de su vida cotidiana. (Pico, 2016).

A continuación, se muestran algunas investigaciones realizadas en Guatemala, con relación al tema de investigación.

Miguel (2021) realizó una investigación cuantitativa con diseño no experimental, utilizando un método estadístico descriptivo; cuyo objetivo fue determinar el nivel de bienestar psicológico subjetivo, material y laboral en estudiantes hombres y mujeres de una institución privada, de la ciudad de Guatemala. El estudio se realizó con una muestra de 35 estudiantes, comprendidos entre las edades de 17 a 19 años. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de José Sánchez Cánovas. Obteniendo como resultado que no existe diferencia estadísticamente significativa entre ambos sexos. Se evidenció que la escala de bienestar material tuvo un nivel más alto, El bienestar subjetivo, la media de 109 corresponde a un percentil de 60, por lo tanto, está dentro del promedio. Para concluir, menciona que la danza sí influye de manera positiva en el bienestar psicológico y que no existe una diferencia significativa en los resultados entre hombres y mujeres. Recomendó seguir la promoción de cursos extracurriculares e incentivar a los jóvenes a seguir participando de forma activa para un mejor equilibrio en su bienestar psicológico; así como informar a los padres de familia sobre los beneficios que obtienen al practicar la danza.

Quemé (2021) realizó una investigación mixta con diseño explicativo secuencial con inicio en fase cuantitativa, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el Bienestar Psicológico y las habilidades sociales en estudiantes de primer y quinto año de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Rafael Landívar, Campus Central de la Ciudad de Guatemala. El estudio se realizó con una muestra de 66 estudiantes, siendo 35 de primer año y 31 de quinto año. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Ryff (1989), Escala de Habilidades Sociales de Goldstein (1980). Obteniendo como resultado, el promedio del bienestar

psicológico en estos sujetos fue de 163.69 puntos. En el nivel de bienestar Psicológico el coeficiente de variabilidad de esta distribución de datos corresponde a 22.89%, se muestra que no existe diferencia estadísticamente significativa entre el nivel de bienestar psicológico entre los alumnos de primero y quinto año, así como tampoco la existe en el nivel de habilidades sociales. Se evidenció que los resultados muestran una relación fuerte y positiva entre las variables nivel de bienestar psicológico y nivel de habilidades sociales. Para concluir, se mencionó que existe una relación lineal fuerte y de dirección positiva entre el nivel de Bienestar Psicológico y el nivel de Habilidades Sociales en estudiantes de primero y quinto año de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Rafael Landívar. Por lo tanto, se recomendó que en base a los resultados obtenidos si la Universidad Rafael Landívar implementa la perspectiva de la salud mental positiva en el pensum de estudios para brindar un pensamiento alternativo a los estudiantes de psicología y así propiciar mejoraría a la salud mental de los futuros pacientes.

Velasco (2018) realizó una investigación cuantitativa con metodología de prueba pre y post prueba con un solo grupo. Cuyo objetivo fue demostrar si la danzaterapia influye en el bienestar psicológico subjetivo en mujeres que residen en el albergue de la Asociación Nuevos Horizontes de la cabecera departamental de Quetzaltenango, Quetzaltenango. El estudio se realizó con una muestra de seis sujetos entre las edades de 17 y 21 años, con nivel socioeconómico bajo, de nacionalidad guatemalteca. EL instrumento utilizado fue la escala de bienestar psicológico (EBP). Obteniendo como resultado que la danzaterapia influye de manera positiva en el bienestar psicológico subjetivo. Se evidenció que las técnicas que conlleva la danzaterapia integran: mente, cuerpo, espacio y la relación con otras personas. Antes de aplicar la danzaterapia los sujetos de estudio presentaban una media de bienestar subjetivo de 45.00 en base al resultado obtenido de la EBP con la subescala de bienestar psicológico subjetivo. Después de las seis sesiones de danzaterapia, las mujeres obtuvieron una media de 75.33 por lo que lo que se demuestra que la danzaterapia fue efectiva después de aplicar técnicas de la relajación y respiración para que la persona conectara mente y cuerpo, técnicas de límites corporales. Para concluir, se puede mencionar que el estudio da la oportunidad de expresar, crear, comunicar y conocerse a sí mismo. Estos aspectos ayudaron a canalizar emociones negativas de las participantes para poder demostrarse ante los demás, creo mayor confianza

y seguridad de manera colectiva e individual. Se identifica que la recomendación fue que la danza terapia como herramienta terapéutica en programas dirigidos a mujeres de violencia ayuda en el pro del proceso de sanación, con énfasis en mejorar el bienestar psicológico subjetivo.

Pisquiy (2017) realizó una investigación de tipo cuasi-experimental, cuyo objetivo fue determinar la influencia de la musicoterapia en el bienestar psicológico de los jóvenes voluntarios de la agrupación Fábrica de Sonrisas de Quetzaltenango. El estudio se realizó con una muestra de 45 sujetos con edades comprendidas entre los 17 a 45 años, de clase media y clase media alta, los cuales residen en la cabecera departamental y ciudades aledañas de personas con nacionalidad guatemalteca. El instrumento utilizado fue la Escala de Bienestar psicológico (EBP). Se obtuvo como resultado que los jóvenes obtienen un cambio en la escala de bienestar psicológico. Se evidenció que es de suma importancia poseer inteligencia emocional adecuada, lo que permite la correcta expresión de emociones para evitar repercusiones negativas en algún momento de la vida. Para concluir, se menciona que es importante que un profesional de la salud mental esté capacitado y tenga el conocimiento correcto del manejo de las técnicas de musicoterapia para que esta influya de manera positiva en como las personas se perciben a ellas mismas, lo que se verá reflejado en un nivel de bienestar psicológico. Por lo tanto, la recomendación por el autor fue darles utilidad a las terapias alternativas al aplicarlas de manera consistente con todas las responsabilidades que esto conlleva y de esa manera aprovechar los beneficios que las técnicas aportan a los pacientes que deseen asistencia psicológica y que se adecuen a los diferentes procesos que llevan estas terapias y así poder mejorar la calidad de vida.

Oliva (2016) realizó una investigación mixta, con el método de acción participativa; cuyo objetivo fue analizar comparativamente los beneficios que la práctica de la danza oriental proporciona a las bailarinas de Rashida Dance Academy, en la ciudad de Guatemala. El estudio se realizó con una muestra de 43 alumnas, comprendidas entre las edades de 16 a 42 años. Se utilizó la encuesta, entrevista semi estructurada y el testimonio focalizado como instrumentos para recolectar la información. Obteniendo como resultado que el 97% de las estudiantes estuvieron de acuerdo en que la práctica de la Danza Oriental ha provocado beneficios a su autoestima, demuestra

que los beneficios psicológico percibidos por las alumnas fueron; la mejora en el autoconcepto, aumento en la autoeficacia como consecuencia de la motivación de logro al demostrarse a sí mismas que tienen la capacidad de practicar esta danza y ser más femeninas. Se evidenció que hay mayor aceptación del cuerpo y más conciencia en los diferentes tipos de cuerpo. Las madres percibían la danza oriental como un espacio íntimo y personal, mientras tanto las alumnas jóvenes solteras, perciben la danza como un pasatiempo. Para concluir, menciona que no existen diferencias significativas respecto a la motivación, beneficios y limitaciones de la práctica de danza árabe. El autor recomendó, continuar desarrollando las clases y agregar, espacios de crecimiento personal en el cuál las alumnas puedan poner en común los beneficios que han experimentado como consecuencia de la práctica de esta danza, para obtener beneficios en la calidad de vida de las bailarinas.

Con base a lo anterior, se presentan diferentes investigaciones con relación al tema con un enfoque internacional, entre ellos está el de:

García & Gutierrez (2020) en Simón Bolívar, Colombia, llevó a cabo una investigación cuantitativa, con diseño no experimental y un alcance comparativo, con el objetivo de comparar las dimensiones del bienestar psicológico de los estudiantes que practican y no practican la danza folclórica en la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta. Para dicha muestra participaron 40 personas entre los 18 -27 años de edad. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1995), cuya versión fue adaptada a la versión española por (Díaz 2006). El resultado fue que los estudiantes que practican la danza tienen mejores niveles de bienestar psicológico que los estudiantes que no practican por lo tanto el grupo obtuvo una puntuación del 55% es decir con mejor nivel bienestar psicológico. En conclusión, el bienestar psicológico es mejor en los estudiantes que practican la danza en la Universidad Simón Bolívar, se recomendó practicar danza, sirve para disminuir tanto sus cargas emocionales, físicas, laborales y estudiantiles, ayudan a controlar su estrés, tienen mejores relaciones interpersonales y se desenvuelven mejor en sus entornos.

Mejía & Moscoso (2019) en Cuenca, Ecuador, llevaron a cabo una investigación cuantitativa con un diseño no experimental de corte transversal y un alcance descriptivo, con el objetivo de determinar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. Para dicha muestra participaron 535 estudiantes, de los cuales 198 fueron hombres (37%) y 337 fueron mujeres (63%), entre las edades de 17 y 44 años, utilizando como instrumento la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff adaptada a la versión española de Díaz et al. (2006). El resultado obtenido a nivel general, fue que los estudiantes presentan una tendencia moderada en el nivel de Bienestar Psicológico; a nivel de cada dimensión, según el sexo, la dimensión de bienestar predominante en los hombres resultó ser la de autoaceptación, mientras que en las mujeres es propósito de vida. En cuanto a edad, se determinó que a mayor edad, existe una tendencia baja en el nivel de Bienestar Psicológico en cuanto a la dimensión de relaciones positivas. Finalmente, según las diferentes carreras los estudiantes de psicología clínica presentan un dominio en la dimensión de propósito de vida, los de social en autoaceptación y los de educativa un predominio en crecimiento personal, no obstante, ninguna de estas diferencias resultaron estadísticamente significativas; en conclusión, se evidenció que las tres áreas evaluadas presentan una alta tendencia a la satisfacción, es decir, más de la mitad de la población se encuentran altamente satisfechos con su ámbito académico, sus amistades y relación de pareja. Finalmente recomendaron vincular el Bienestar Psicológico de los universitarios con otras variables psicológicas como ansiedad, depresión, estrés, etc., así como considerar profundizar otros aspectos sociodemográficos como el lugar de procedencia y la etnia. Sería conveniente que próximos estudios consideren grupos homogéneos que posibiliten la comparación y lograr, de esta manera, resultados significativos.

Heredía (2017) en Lima, Perú, llevó a cabo una investigación mixta con enfoque hermenéutico, con el objetivo de fomentar el bienestar bio-psico-social del adulto mayor. Para dicha muestra participaron adultos mayores entre 60 – 90 años, utilizando como instrumento la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, una Escala de motricidad para adultos mayores. El resultado fue que bajo actividades más novedosas que permiten una

intervención integral con el adulto mayor, se puede llegar a fomentar estilos de vida más enfocados en el bienestar tanto físico, psicológico y social. Concluyendo que las actividades más novedosas y dinámicas para el adulto mayor en las cuales se trabaje aspectos más completos son de agrado y satisfacción para este grupo etario. Se recomendó continuar con dichas actividades para el adulto mayor, así mismo incrementar la satisfacción personal.

Forte & Bueno (2016) en Brasil, llevaron a cabo una investigación cualitativa de orientación fenomenológica. Con el objetivo de identificar, describir y analizar los posibles cambios en la experiencia vivida del cuerpo propio y los cambios en las relaciones interpersonales de las mujeres con cáncer de mama derivados de su participación en encuentros grupales de danza terapia. Para dicha muestra participaron 6 mujeres entre las edades de 39 y 66 años. Con la utilización del método de danza terapia, los respectivos testimonios, y al mismo tiempo se aporta un análisis de las descripciones basado en Merleau-Ponty y en María Fux, El resultado obtenido a nivel general, los participantes pudieron expresar dolores de tristeza por las situaciones que les ha ocasionado el cáncer de mama y sus entornos relacionados. En conclusión se evidenció, que ellas experimentaron momentos de creación y entrega a las sensaciones rítmicas del cuerpo y del entorno vivencial con distintas emociones vividas por separado y conjuntamente; redescubrieron su cuerpo sensible, mediante re significaciones del cuerpo marcado por la ausencia de la mama y mediante sentimientos de mayor aceptación e integración de lo vivido en nuevas gestalts. Cabe mencionar que las vivencias aportadas en la danza terapia han permitido a estas mujeres tener experiencia de integración y bienestar. Finalmente, los autores recomendaron seguir con el proyecto y la investigación que están aún en marcha.

Meza, (2010) en Perú, llevó a cabo una investigación no experimental, descriptiva con diseño no experimental transversal, con el objetivo de describir el bienestar psicológico de un grupo de practicantes de danza contemporánea. Para dicha muestra participaron 31 bailarines que tenían entre 17 y 33 años. Utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). El resultado fue que en las comparaciones se pudo observar que las mujeres

presentan puntajes más favorables en metas en la vida; según la edad los mayores tienen un mejor dominio del ambiente en relación a los menores; y según la frecuencia de práctica, los que practican la disciplina más horas a la semana tienen un mayor bienestar y puntajes más elevados en crecimiento personal, metas en la vida y auto aceptación. En conclusión, que las personas en relación a motivaciones para practicar la danza, se menciona el gusto por las actividades vinculadas al movimiento, el interés por el cuerpo y la alternativa al ballet. Experimentan emociones positivas, el progreso artístico y aspectos relacionados al cuerpo. Recomendó realizar una comparación del bienestar psicológico de un grupo de bailarines de danza contemporánea y un grupo que no realice dicha actividad para poder precisar si existen diferencias entre los niveles de bienestar de ambos grupos.

Finalmente, se puede apreciar que a nivel nacional e internacional el bienestar psicológico es de suma importancia para los seres humanos. Que en los diferentes ámbitos de una persona es vital mantener un balance emocional y psicológico para lograr un desenvolvimiento adecuado.

A continuación, se presenta información con relación al tema, el cual brindará la oportunidad de conocer a profundidad diferentes conceptos sobre el bienestar psicológico en los adultos.

1.1. Bienestar

El bienestar según Gonzáles, (2014) puede definirse como:

La evaluación que las personas hacen de sus vidas e incluye una dimensión cognitiva que se refiere a la satisfacción con la vida en su totalidad o por áreas específicas, como la matrimonial, laboral, etc., y otra área afectiva relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas, que mediante una compleja interacción generan en el individuo percepciones que abarcan un espectro de vivencias que transita desde la agonía hasta el éxtasis (p.28).

Con base a lo anterior se puede mencionar que el bienestar incorpora la mayoría de las áreas de la vida de un ser humano, si en algún momento un área no está en su totalidad “bien” afectará en el desempeño de otra área de manera negativa y hará que no se desenvuelva adecuadamente.

Diener (1984) citado por Gonzáles, (2014) hace referencia que está de acuerdo en que el bienestar subjetivo a la adición de un elemento cognitivo, la persona puede sentir satisfacción en diferentes ámbitos específicos de su vida como son sus recursos personales, sociales y familiares. (p. 28).

Cabe mencionar que esto tiene relación con la forma en que se siente día a día con lo que se cumple como las metas y sueños. Incluye todas las áreas de la vida personal, y se crea un balance en los diferentes ámbitos.

Generalmente el bienestar incorpora diferentes aspectos los cuales al unirlos crea un nivel adecuado del mismo, es importante mencionar que si un área se ve afectada llegará a bajar el nivel de bienestar y el desempeño no será de la misma manera si se presenta un desbalance en algún área.

Según Corbin, (2019) refiere que es un concepto complejo, abstracto y subjetivo. Es estar bien con uno mismo, estar alineado con las motivaciones y objetivos que estructuran el propio estilo de vida, gozar del equilibrio emocional para afrontar los acontecimientos de la vida y disponer de una buena salud física. Tiene relación con las creencias y las expectativas, con el empoderamiento de las personas y con estar rodeado de un contexto de tranquilidad y esperanza.

En el párrafo anterior se menciona que el bienestar se enfoca en sentirse bien consigo mismo y así mismo irse cumpliendo los objetivos que conforman la vida de cada ser humano. Así mismo mantener un balance adecuado emocionalmente ayudará a estabilizar el bienestar.

Según Cabrero, (2016), el bienestar no permanece en los diferentes sucesos de vida, sino en la forma de llevarlas a cabo, de manifestarlas y en la facilidad que poseamos para brindar una contestación positiva. La felicidad no acata un rango de poder económico, tampoco de salud, especie, tiempo histórico que se ha vivido, ni del clima en el cual residamos y tampoco abarca como ganarse un juego de lotería. (p. 55).

Con relación a lo anterior dependerá de cómo las personas tomen la decisión que guiará la felicidad, con lo que se obtiene y se cumple se va generando el sentimiento de felicidad. Cada persona toma la decisión de cómo lograr la felicidad y sobre todo en que situaciones se expresa. No a todos generará felicidad las mismas situaciones. Los seres humanos tienen la oportunidad de mantener o desaparecer la felicidad de la vida, cada acción generará un grado felicidad que mantendrá un rendimiento que brindará consecuencias positivas.

Seligman, (2011), señala que la psicología positiva en modelo del bienestar muestra cinco elementos, (emociones positivas, compromiso, relaciones interpersonales, significado y logros), y un eje transversal. Las fortalezas, logran ser de beneficio para el progreso de relaciones sanas y estables, este modelo de bienestar ofrece un cuadro de referencia donde la persona y su fuerza personal, adicional a su accesibilidad de desenvolverse con los demás, marcan su desarrollo humano. (p. 14)

Con base a lo anterior, los seres humanos deben de tener un balance para lograr un nivel de bienestar adecuado, es importante reforzar o mejorar los diferentes elementos para que logren situaciones positivas. Ya que el bienestar como tal incorpora las diferentes áreas en el cual se desenvuelve cada persona y se logran diferentes relaciones sociales que involucran diferentes aspectos de la vida de una persona.

Se debe de tomar en cuenta que cada ser humano crea un balance para lograr el nivel de bienestar adecuado, en la forma de relacionarse con los demás se crea un ambiente adecuado o inadecuado, en el que también afectará en lo personal en cómo se llega a sentir internamente y llegará a afectar personalmente en el estado de ánimo.

Muñoz, (2017) indica que es un concepto amplio que incluye una variedad de dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas. También comportamientos relacionados con la salud en general, provocando que las personas funcionen de un modo positivo. Está relacionado con el afrontamiento de retos que se van encontrando en la vida, ideando modos de manejarlos, aprendiendo de ellos y profundizando su sensación de sentido de la vida.

En el párrafo anterior se menciona que la vida está rodeada de diferentes retos en los cuales cada persona va adquiriendo un conocimiento para poder manejarlo y sobre todo el aprender, tomar las decisiones y comportamientos adecuados. Así mismo menciona que el bienestar se compone de diferentes ámbitos que se relacionan en las áreas en las cuales una persona se desenvuelve día con día.

Surgen conceptualizaciones diferentes de salud como la aportada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1947 (como se cita en Garassini, (2018)) “donde es vista no como un estado ausente de enfermedad, sino como una condición completa que contempla el bienestar físico, mental y social”. (p.15)

Cabe mencionar con relación a lo anterior que tener una estabilidad en el bienestar en las diferentes áreas creará un nivel adecuado y más que todo ayudará a que las personas logren un mejor desempeño en las diferentes actividades y le hará aumentar los niveles de felicidad.

1.1.1. Tipos de Bienestar

Para puntualizar el concepto de felicidad y bienestar Ryan, Patrick, Deci, & Williams (2008) mencionan dos perspectivas de estudio:

- a. La perspectiva del bienestar hedónico se refiere al proceso similar de búsqueda del placer y emociones positivas, obviando las emociones negativas, esto va enfocado a la felicidad en su totalidad.
- b. La perspectiva del bienestar eudaimónico, se refiere a la actividad plena, relacionado al proceso de desarrollo del ser humano, teniendo un enfoque a la autorrealización. (p.17)

Con relación a lo expresado anteriormente se definen diferentes tipos de bienestar en el cual se identifican de mejor manera y se comprenden de que perspectiva se analizará, también brindará el apoyo a poder identificar a cuál se está dirigiendo más o en cuál es el que no se tiene un nivel adecuado como seres humanos. Muchas veces el enfoque a los sentimientos y las expresiones que se refleja es el que determina cómo se siente la persona actualmente, no se basa tanto en lo que se esté a punto de alcanzar si no que depende de cómo se desempeña según el sentir. Así mismo, se crea un papel importante como personas el mantener un balance adecuado para lograr un nivel de bienestar psicológico.

El bienestar para González (2010), se toma en cuenta como un fenómeno multidimensional basado por la experiencia subjetiva, que desde esta perspectiva se podría entender su valor en la salud. Se puede apreciar bienestar, no dependiendo de que la persona se encuentre con poca o mal de salud. Se mencionan cuatro componentes generales:

- Bienestar emocional: fase y rasgo de diferentes emociones y sentimientos tanto positivos como negativos
- Autopercepciones: se basa en la perspectiva que se tenga personalmente y también en los sentimientos hacia sí mismos. Como autoeficacia, autoestima, auto concepto, sentimiento de maestría y locus de control.
- Bienestar Físico: sentimientos de malestar y si se perciben síntomas físicos negativos.

- Percepciones globales: se generaliza más a un todo como la sensación de satisfacción y bienestar que se logre alcanzar en la vida. (p.73)

Como se menciona anteriormente, se debe de tomar en cuenta que el bienestar en una persona abarca diferentes áreas, tales como las que se mencionaron, requiere que las personas tengan una opinión personal, en poder aceptarse y sentirse bien tanto con ellas mismas y dentro de una sociedad. Esto generará tanto un nivel alto o bajo de bienestar. Para concretar esta parte, la auto aceptación es importante para lograr un adecuado sentimiento de bienestar y el no reprochar diferentes situaciones que no gusten personales, ya que al negarlas o no estar de acuerdo crea un espacio incómodo, y negativo para no sentirse bien.

1.1.2. Bienestar Psicológico

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), citado en González (2010) “se define el estado del bienestar como aquél en el que se produce un equilibrio entre la dimensión física, psíquica y social del individuo”. (p.71)

Con relación a lo anterior, el sentirse “bien” requiere la combinación de diferentes áreas de la vida. Se necesita de un balance para lograr el nivel adecuado de bienestar en una persona. No solo se brinda la importancia a una sola área, sino que se complementan entre sí para lograr un bienestar psicológico estable. Estas áreas de la vida, se viven día a día y siempre pasará un suceso en el cual les genere malestar y no se logre estar al cien por ciento con sí mismos. En la edad adulta se conoce y se maneja cada área para lograr el equilibrio y más que eso no caer a un nivel bajo de bienestar e ir conociendo personalmente la forma de desenvolverse con los demás.

Como indica González (2010), el bienestar psicológico es un extenso grupo de componentes que contienen las reacciones emocionales de los individuos en la vida personal. Es un proceso eficaz adecuado a optimizar la forma de vida de los individuos en sus diferentes aspectos: calidad de vida, funcionamiento eficiente, capacidad para elaborar de forma beneficiosa y a niveles adecuados. (p.74)

La toma de decisiones y el control de las emociones es cómo se consigue el balance adecuado del bienestar psicológico. Como se menciona con anterioridad queda en cada individuo el decidir cómo vivir y conocer la reacción ante diferentes circunstancias de la vida, es así como cada persona se llega a sentir y en cómo manejar su felicidad.

Todos estos aspectos mencionados lo decide cada ser humano, por el simple hecho de tomar decisiones que traerán consecuencias para el futuro o en cambio puede beneficiar. Conforme se realizan las actividades diarias, se va conociendo la capacidad para alcanzar diferentes objetivos, los cuales se es consciente hasta donde se es capaz de llegar; al estar seguros de que se conoce correctamente, se llega a manejar adecuadamente las emociones y comportamientos ante diferentes situaciones.

El bienestar psicológico (hedónico o subjetivo) según, Diener y Casullo (citado en Garassini (2018), enuncia la manera en que un individuo examina su vida, tomando en cuenta los elementos que surgen de las anécdotas emocionales positivas, un elemento positivo de la desaparición de depresión, un elemento negativo y del bienestar personal y vincular, un elemento cognitivo. (p.17)

Cabe mencionar que cada persona se conoce y maneja los niveles de bienestar psicológico en la vida diaria. Incluye diferentes aspectos que van teniendo en el transcurso del día y más que todo en identificar qué aspecto es el que no está en el nivel adecuado que causa malestar y disminuye el nivel de bienestar psicológico.

Molina & Meléndez (2006), indican que el bienestar psicológico es el resultado que se produce entre realidades conseguidas, aspiraciones, posibilidades, expectativas integrándolas en la idea de gozo y satisfacción destrezas de afrontamiento con el objetivo de conseguir adecuación.

Cada acción cometida por un ser humano genera un nivel de bienestar elevado. Esto brinda una estabilidad personal; así mismo se integran en la vida diaria y se pone en práctica estas acciones positivas que aumenta el sentimiento de satisfacción y aceptación individual.

1.1.3. Bienestar Psicológico subjetivo

Vivencio (2014), refiere que el bienestar subjetivo se distingue por tres conceptos distintos, los cuales son: el afecto positivo, la satisfacción con la vida y la eudemonía. El individuo se evalúa mediante una auto apreciación basada en criterios implícitos sobre sus actividades diarias, metas alcanzadas, oportunidades, salud física, psicológica e interacciones.

Este tipo de bienestar involucra las acciones realizadas en la vida de una persona, quiere decir que, de las experiencias pasadas, el aprendizaje que se obtuvo permite el conocimiento de conocer el actuar ante distintas

situaciones que sucedan. Así mismo si dichas experiencias fueron positivas, la satisfacción personal estará elevada y se observarán actitudes positivas.

1.2. Auto aceptación

Rejerski y Mihalko`s (citado en González (2010)), aseveraron que una cantidad grande de satisfacción en la vida no abarcará únicamente del progreso de la actividad diaria y la energía, ya que existen personas que presentan alguna discapacidad física, que los limita a realizar algunas actividades, se muestran agradecidos y satisfechos con su vida personal. Toda la aprobación saldrá de la misma persona, por el hecho de tener pensamientos positivos y el no colocar límites a los diferentes sucesos que vivamos en nuestro día a día. (p.73)

Relacionado con lo anterior, como seres humanos muchas veces se poseen habilidades y capacidades para realizar las actividades, pero se mencionan quejas o se establecen límites para no hacerlo, por el hecho que se dan sentimientos de pereza y esto hace que no se aproveche al máximo las habilidades y capacidades personales. Bevione (2014) menciona que la aceptación posee el estado de acceder que las diferentes situaciones que se acepte, se modifiquen, se desaparezcan o se distribuyan. Aceptar es poseer una cualidad amorosa y el amor purifica, cura, abre y brinda fuerza. (p.8)

Cabe mencionar en relación a lo anterior que dependerá de las experiencias y que se acepten las circunstancias, si personalmente se establecen barreras para no aceptarse, generará en algún momento malestar el cual hagan fallar o no tomar de mejor manera las situaciones.

Ryff como se citó en Garassini (2018), la autoaceptación es el poder tener una perspectiva positiva personalmente. (p.19)

Basado en lo anterior, cabe mencionar que si la propia persona no tiene buena perspectiva de sí misma no logrará tener un nivel adecuado de bienestar psicológico.

1.3.Relaciones Positivas

Ryff y Singer citado en Garassini (2018), refieren que al poseer una habilidad para crear una relación íntima con otras personas, una intimidad compleja y amor perdurable. Estos espacios son indicios de bienestar y se diferencia con el modelo de la autodeterminación (p.16)

Las relaciones sociales relacionándolo a lo que se menciona anteriormente, genera un nivel de bienestar adecuado, las relaciones sociales son fundamentales en la vida de todo ser humano, ayuda a desenvolverse mejor y desarrollar diferentes amistades las cuales en un futuro se generaran aspectos importantes y valiosos en la vida. Se enfocará en las relaciones cercanas que se tengan con las demás personas y esto influirá mucho en la forma en cómo se desenvuelve y conocer cuál es la perspectiva sobre las relaciones con los demás. Ryff y Singer citado en Garassini (2018),

Seligman (como se citó en Egaña (2018) menciona que hay elementos que contribuyen al bienestar tal como las relaciones; que se refiere a la cantidad y calidad de las relaciones que establezcamos con los demás es clave para generar bienestar. “La familia, pareja y amistades son particularmente significativas” (párr. 6).

Entre más relaciones se posean, aumentará el nivel de bienestar personal que generará comodidad consigo mismo. Se menciona en el párrafo anterior que hay diferentes ámbitos que fortalecen estas relaciones y son vitales para que estén presentes en la vida de cada ser humano.

1.4.Dominio del entorno

Ryff como se citó en Garassini (2018), incluye el reto de manejar la tierra que envuelve a cada uno de los individuos. (p.19)

Se puede mencionar que con este aspecto se logra conocer del mundo que rodea a una persona para abordar y realizar diferentes actividades con el conocimiento de qué acciones podrían suceder a su alrededor.

Según Gaxiola (2015), cabe mencionar que a relacionar los ámbitos en que una persona se desenvuelve los aprende desde pequeños, cuando el primer eje en el cuál como persona se empieza a desenvolver es en la familia, está a cargo de educar los acomodos más fáciles para un ser humano. Luego sigue el eje de la escuela o colegio está a cargo de educar los acomodos con un nivel de dificultad relacionado al estudio y las adaptaciones a nuevas casas de estudio o lugares de trabajo. El siguiente eje sería el social, que incorpora a amigos o compañeros de trabajo, en el cual educaran la forma en como convivir ante diferentes grupos creados por el tiempo. (p.2)

Mencionando lo anterior, los diferentes ejes o ámbitos se experimentan desde temprana edad y brindan la oportunidad de conocerse y adaptarse a ellos, muchas veces las personas las influyen en la forma de como

socializar. Crea diferentes experiencias las cuales brindan apoyo en la vida adulta, se conocen los diferentes ámbitos y al crecer se aprende a manejarlos o comportarse dentro de ellos.

Al tomar el mando de la vida, se pone en práctica el cómo desenvolverse dentro de ellos. Se domina adecuadamente en los espacios, tiempo y recursos que brinda cada eje o ámbito. Se enfoca en lo más importante y en lo que nos será útil en la vida diaria y tener el control del área que se utiliza y se desenvuelve. (Gaxiola, 2015)

1.5. Autonomía

Ryff como se citó en Garassini (2018), se refiere a la habilidad de encaminar su vida a su propio paso, cuidando los ideales y sueños de cada individuo aunque muchas veces no entre en el campo de lo habitual. (p.19)

Al enfocarse en el texto anterior se hace énfasis que la mayoría de seres humanos, logran a cierta edad tomar el mando de su vida , al lograr las metas y sueños que se quieren alcanzar, se genera seguridad al realizar diferentes actividades donde se logre llegar al objetivo.

Sheldon y Houser-Marko citado en Vázquez (2009), mencionan que muchas de las personas consideran que la felicidad o bienestar personal se puede aumentar de una forma estable y sin tener límites claros. (p.35)

Cabe mencionar relacionado con el párrafo anterior que algunas veces se cree que la felicidad durará cada segundo de la vida, pero se llega a un extremo donde se es consciente de que no todo es accesible y algunas veces requiere el doble de esfuerzo para conseguir lo que se desea y provoca un estado de ánimo negativo que genera malestar en la vida personal.

Las necesidades básicas de vinculación, competencia y autonomía serían los nutrientes básicos e innatos esenciales para el bienestar psicológico (Deci y Ryan, 2000).

1.6. Propósito de la vida

Ryff (como se citó en Garassini (2018)), es la habilidad que los seres humanos poseen para encontrar un motivo y una razón a las experiencias personales, buscan el alcanzar las metas y sueños a pesar de las diferentes circunstancias difíciles que se pueden presentar en el día a día. (p.19)

Relacionando con lo anterior, se identifica un propósito en la vida para conocer a dónde se quiere llegar. Una persona sin propósito de vida no encontrará el camino o no se establecerá uno a dónde poder dirigirse.

“La teoría de la autodeterminación, afirma que las personas pueden ser proactivas y comprometidas o bien inactivas, y que ello dependería en gran medida de la condición social en que se desarrollan y funcionan”. Ryan y Deci (citado en González (2010)). (p.74)

La teoría antes mencionada hace referencia a lo que cada ser humano quiere lograr en la vida, en alcanzar diferentes metas y ser mejor de lo que se es actualmente, También se puede dar el caso en las personas que toman una decisión en el cual no se logre alcanzar lo deseado; también sucede el caso en que otras personas tomen las decisiones y no sean las más adecuadas para la vida de estas personas.

Teoría de la Atribución, Weiner (2010) afirma que las explicaciones que los sujetos dan sobre sus acciones y las de los demás determinan sus tendencias a la acción. Su modelo postula tres dimensiones para la causalidad: internalidad (interna vs. externa), estabilidad (continuo de estabilidad invariante hacia estabilidad variante) y controlabilidad (percepción de control intencional sobre las causas o ausencia de aquél). (p.3).

Teoría Social Cognitiva de Bandura (1977), quien sostiene que las expectativas de autoeficacia determinan qué comportamientos se inician, cuánto esfuerzo se invierte en ellos y durante cuánto tiempo. Tales expectativas derivan de cuatro fuentes de información: logros de ejecución (experiencias propias de desempeño exitoso real), experiencias vicarias (observación de otros sujetos realizando las mismas actividades, o de la imaginación de uno mismo efectuando tales acciones), persuasión verbal (apoyo recibido por esa vía de ese modo) y estados fisiológicos (interpretación de signos corporales para examinar las propias capacidades).

Las teorías mencionadas afirman que cada persona toma las decisiones de manera personal y dependiendo de las experiencias que han pasado y así mismo que se sabe que les ayudará en la vida. En estas teorías también se menciona que hay otras maneras de tomar decisiones en base a lo que se observa de otras personas, así mismo

1.7.Crecimiento personal

Ryff (como se citó en Garassini (2018)), habilidad para ser consciente de la capacidad personal y de cómo desenvolver y poner en práctica los diferentes recursos presentados. (p.19)

Según lo anterior, se puede identificar que conforme se adquiere autonomía e independencia se llega a tener diferentes herramientas las cuales se experimenta, conoce y a la vez se cometen errores de los cuales se adquiere aprendizajes. Se brinda la certeza que más adelante se tomen decisiones adecuadas a la vida personal.

Rodríguez-Zafra (2004), se refieren a lo alcanzado individualmente y mas que todo en sentirse bien con su persona en alcanzar los diferentes objetivos. Es un procedimiento que surge de forma espontánea e individual, crea un proceso creativo dentro del desarrollo de la persona. Todo esto crea diferentes aspectos para permitirles la toma de decisiones a diferentes aspectos pero sin llegar a querer la perfección, sino más que todo en poder aprender de las diferentes acciones que se vivieron. (p.19)

En relación a lo anterior, se puede mencionar que al realizar diferentes actividades que estén encaminados a cumplir sueños y metas, será la forma en que las personas consiguen un nivel de maduración adecuado; se tiene una perspectiva diferente sobre realizar actividades por sí solos; esto genera seguridad y confianza personal en la cual no se necesita pedir ayuda o depender de otra persona, porque cada paso que dan por si solos brinda la certeza que se está consiguiendo todo por sí solos y se logra la satisfacción que buscan.

1.8.Juventud

Para Algageme, Cantos y Martínez citado en Faas (2018), es importante mencionar que el niño juega un papel importante y que tiene el derecho de tomar decisiones, pero también se incluye una parte importante donde deben de ser escuchados y las opiniones que brinden se respeten. (p.13)

Como se menciona en lo anterior, desde niños sé es una pieza clave donde se inculca y fortalecen los buenos hábitos. Se les brinda el tiempo para expresar de diferente manera los pensamientos que les genera un sentimiento de importancia y más que nada de valor como personas; conforme se crece aumentan los aspectos positivos en la vida de cada persona.

Liebel (2007), se refiere que este enfoque no desvaloriza el rol de un adulto, sino que juega un papel importante en la vida de un niño, le brinda accesibilidad al momento de que el niño crezca y siga formándose y conocer el potencial que van adquiriendo. El adulto juega un rol de guía, de mentor y de ejemplo en el cual el niño conforme se va desarrollando y creciendo adquiere nuevas responsabilidades y en la toma de decisiones es más consciente.

En este punto es importante mencionar que cuando el niño se convierte en un adolescente y joven, lo hacen siendo conscientes a la hora de actuar y de ser verdaderos ejecutores de cambio. (p.114)

Comentando lo anterior, se menciona que un adulto es una persona que para muchos niños es el ejemplo a seguir. Todo esto genera buenas actitudes y toma de decisiones al crecer en la vida adulta. Esta es la etapa donde se desenvuelven con rapidez y muchas veces donde se forjan las buenas acciones hacia los demás.

Sheelhy como se citó en Dallal & Castillo (2003), estructura del desarrollo del ciclo de vida menciona que el principio de la juventud hasta los treinta años, muchas de las personas están incluidos positivamente en el funcionamiento óptimo de las personas en los diferentes ámbitos de la vida. Da la idea que los treinta años son el inicio de la primera fase del ciclo de la vida adulta. Durante los cuarenta años es donde las personas comienzan a tomar decisiones de cómo continuarán y vivirán el resto de sus días, tanto en tener una relación o si estar sola, y muchas otras personas ya han tomado estas decisiones en la adolescencia o juventud temprana. (p.224)

Durante estos años como se menciona en el párrafo anterior, muchas de las personas toman decisiones alrededor de los treinta, en el cual se definirá cómo podrían ser a futuro. Mientras que otros desde la adolescencia se decide como vivirla, hay que tomar en cuenta que las personas esperan el haber logrado los estudios, el conseguir trabajo y tener experiencia en diferentes áreas, donde se ha establecido socialmente que cerca de los 30 se logra concretar el futuro de la vida.

1.9.Adultez

Sheelhy. como se citó en Dallal & Castillo (2003), en esta etapa de vida muchas de las personas se encontrarán con diferentes herramientas o modalidades para poder sobrellevar y manejar adecuadamente el cambio de la etapa de juventud a adultez el cual se le ha nombrado “la crisis de la mitad de la vida”, esta crisis sucede cerca de los cuarenta años. (p.225)

Todos estos cambios que se mencionan con anterioridad, se vive de distinta manera, en el sentido de no saber el futuro de la vida o el qué se realizará ahora por la edad que se posee. Las rutinas en algún momento se modifican y resultan ser agotadoras.

Marcgus & Volpato, como se citó en Dallal & Castillo (2003), afirmaron que existen diferentes responsabilidades que van modificándose con el tiempo, pero éstas suceden entre los cuarenta y sesenta años, de estas se pueden

mencionar las siguientes: brindarles un significado a los objetos que le rodean, la forma en cómo se prepararán y cuidarán para entrar a la vejez. Aceptar los cambios que vivirá su cuerpo. El cambio de la capacidad que poseen para laborar o adquirir nuevos conocimientos. El mantener adecuadamente los momentos de intimidad. El manejo adecuado con los hijos con relación a la comunicación. El concretar los círculos de amistad con los cuales se convive. El poder admitir sobre las dificultades que se puedan presentar actualmente y por último el de morir. (p.225)

Refiriéndose a lo anterior, esta etapa es una transición difícil de sobrellevar, por los cambios que conlleva y el limitar diferentes actividades que antes se realizaban con normalidad. El trabajo o el aprender diferentes tareas hacen que las personas experimenten emociones negativas por el simple hecho de no poder recordarlas de manera rápida como en años anteriores. Todas estas situaciones hacen que la persona posea pensamientos negativos, como por ejemplo “soy un inútil”, “soy un estorbo”, etc. Otro de los aspectos que se mencionan es la apariencia, el cual afecta más a mujeres que a hombres, se muestra la dificultad de no aceptar la apariencia física y se busca la manera de ocultarlas o modificarlas. Se puede observar que es una etapa de muchos cambios el cual una persona no está preparada completamente para poder sobrellevar dicha transición.

1.10.

Ambientes Sociales

Dávila (2005), menciona que una de las situaciones que no deben de faltar para lograr un buen trabajo en las nuevas generaciones y también incluyendo adultos, es el conocer las formas psicológicas que influyen en la forma de comportarse y en el ser conscientes al momento de utilizar diferentes medios de comunicación. Existen diferentes modelos de comunicación básicos en la vida del hombre el cual las utilizan dependiendo su funcionalidad. Entre estos modelos se pueden mencionar el cine, prensa, radio, televisión, reuniones grupales en diferentes ámbitos. (p.15)

Existen diferentes formas para comunicarse con otras personas y diferentes lugares donde se pueda crear momentos de convivencia con otros. Cabe mencionar que las nuevas generaciones no suelen reunirse en un lugar tranquilo como una cafetería sino en bares o discotecas, donde se ingiera alcohol y este ser la parte importante para convivir.

El interés de los sujetos se centra en las relaciones sociales posibles de establecerse en éstos y las formaciones sociales, en el trazar vínculos o rupturas entre ellos (Bajoit, 2003). Sin embargo, la misma utilización de los conceptos de adolescencia y juventud, en muchas ocasiones tienden a usarse de manera sinónima y homologadas entre sí, especialmente en el campo de análisis de la psicología general, y en sus ramas de psicología social, clínica y educacional. (p. 6).

Entre lo primordial de los seres humanos es la relación social entre los sujetos, da a entender que se debe de tener espacios adecuados durante la rutina diaria o semanal el compartir en lugares abiertos o cerrados con otras personas, poder mantener un ambiente adecuado en le grupo de personas y así mismo poder crear esos lazos entre cada miembro del grupo social.

1.11.

Relaciones Sociales

Dávila (2005), refiere que al comenzar una relación social con una persona es indispensable crear un lenguaje que formará una conversación entre dos personas, muchas veces estas conversaciones no surgen de manera espontánea, sino que surgen por diferentes temas en el cual involucran a otras personas y así crear espacios y momentos de relaciones sociales. (p.16)

En relación al texto anterior, el lenguaje es vital en los seres humanos, es la forma en cómo se crea nuevas conversaciones y en que se establezcan amistades. Se identifican a muchas personas en la vida que llegan a ser importantes y vitales. El mantener esta parte social estable y el que no se muestre dificultad al relacionarse con otros, brindará la tranquilidad que al estar en diferentes ambientes se logrará sentir un estado de comodidad y lograr una comunicación adecuada y accesible. Todos estos aspectos ayudarán a seguir fortaleciendo el área social.

A su vez, ocurre un despertar de la sexualidad y una modificación en los lazos con la familia de origen, pudiendo presentarse una desvinculación con la familia y de oposición a las normas, gestándose nuevas relaciones sociales y cobrando importancia la construcción de una identidad y la crisis de identidad asociada con ella (cf. Erikson, 1971).

Esto hace referencia a la etapa de la adolescencia en el cual cada ser humano comienza a formar su propia identidad y así mismo crea lazos para poder ir conociendo y optando por diferentes actitudes que se

observa de otras personas. Con las interacciones sociales que se establecen desde pequeños se adquiere nuevas actitudes y comportamientos en el cual se llega a distinguir a una persona, son de mucha importancia esas interacciones que se le debe de permitir al ser humano experimentarlas.

1.12.

Danza

Soto, (2008) refiere que la danza se trata principalmente del movimiento, no del cuerpo. El movimiento es el elemento significativo, el cuerpo es el soporte en que esos significantes operan, al servicio (o no) de determinados significados. Los movimientos se dan en un contexto. En el caso de la danza el contexto de los movimientos es el entorno en que está ubicado el cuerpo. La gravedad, textura del piso, resistencia del aire o, incluso, las mismas relaciones corporales internas como la flexibilidad de la columna, o las posibilidades que ofrecen las articulaciones en brazos y piernas. Desde luego este contexto interactúa y atraviesa al cuerpo y, con eso, influye en el movimiento. (pág. 142)

Cabe resaltar en el párrafo anterior que la danza permite conocer el cuerpo en su totalidad y así mismo tener un control adecuado del mismo. Cada persona percibe diferentes mensajes transmitidos en el cuerpo al practicar la danza y esto permitirá a cada uno transmitir de mejor manera un mensaje adecuado.

De Pedro (2013) indica que la danza son movimientos corporales rítmicos que siguen un patrón, acompañados generalmente por música y sirven como forma de comunicación o expresión. Dentro de las cualidades del ser humano tiene la capacidad de expresarse a través del movimiento.

La danza favorece reconocer la coordinación del cuerpo, estimula la atención, contribuye al desarrollo social y emocional. Permite el reconocimiento personal que ayuda a que las personas tomen el impulso de expresar y comunicar diferentes pensamientos o experiencias personales pasadas.

Soto, (2008) hace referencia que la danza pone en evidencia algo que los lingüistas radicales, desde Roman Jakobson (1896-1982) en adelante, sostienen: que el ámbito de los significados reside completamente en las relaciones entre los significantes; que no consta en absoluto el que más allá de los significantes, que se ve o escucha a través de sus soportes, haya realmente un ámbito de “actividad mental” que los produzca. (pág. 147)

Se menciona en el párrafo anterior que cada movimiento que se realiza por sí solo no tiene un significado en sí, más bien cada persona crea ese significado. Así al unir cada movimiento se le asigna un significado complementándolo con el tipo de música, ritmo e instrucciones que brinde el maestro durante se realiza una coreografía.

Gustems, (2013) expone que la danza, además de ser una actividad de diversión en el tiempo libre, contribuye a la mejora de las condiciones físicas y la salud. Esto es un motivo por el cual muchas personas se inician en el baile y la danza. Como beneficio añadido obtienen la satisfacción de experimentar las emociones estéticas propias de ambas artes. (Música y danza). (p. 16)

En este párrafo se puede observar que muchas de las personas buscan una actividad fuera de la rutina para poder obtener estos beneficios de sentirse bien y sobre todo el enriquecerse con conocer actividades nuevas; se mejora el bienestar y poder expresar de una manera distinta las emociones y el sentir.

1.13.

Beneficios de la práctica de danza

La danza tiene innumerables beneficios para cada individuo y no solo físicos. Al desarrollar actividades desde edad temprana se obtienen beneficios físicos y mentales. Así mismo, ayudan a potenciar la imaginación y creación. A continuación, se menciona algunos de los beneficios que se obtienen al practicar danza:

- Beneficios físicos de la danza
 - Mejora el sistema cardiovascular
 - Quema grasa o Incrementa la fuerza y resistencia muscular
 - Mejora la agilidad con el trabajo de elasticidad y flexibilidad. (párr. 4)

- Beneficios mentales y personales de la danza
 - Recreación, distracción de las actividades cotidianas

- Libera de posibles inhibiciones y ayuda a conocer mejor tu cuerpo y adquirir consciencia del mismo
 - Terapia: la danza ayuda a expresar mediante el cuerpo
 - Funcionamiento activo
 - Sensación de superación o disciplina. (párr. 5)
- Beneficios sociales de la danza
- Ayuda a relacionarse con personas
 - Se aprende a trabajar en equipo como individualmente. (párr. 6)

Todos estos beneficios, influyen en cada área personal, así mismo permite el mejor desarrollo de las habilidades personales relacionadas a las áreas. Permite que cada persona mantenga una estabilidad física como emocional para poder desempeñar de mejor manera como individuo. (STARDANZE, 2013).

Es por ello la importancia que tiene la siguiente investigación ya que abarca el bienestar psicológico en jóvenes y adultos entre 20 a 35 años que practican la danza en Antigua Guatemala.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

El bienestar psicológico es fundamental en los seres humanos, este tema abarca la salud de las personas. Todo se enfocaba más al “sentirse bien”, relacionado con la apariencia física y estabilidad económica. No obstante, al pasar el tiempo se ha ido modificando al complementar la práctica de actividades saludables y la subjetividad personal. Al mantener estable el bienestar se consiguen diferentes beneficios como afrontar problemas, cumplimiento de metas y la toma de decisiones. (Diener, 1984) citado por (González, 2014).

Molina & Meléndez (2006), menciona que al no poseerse un nivel de bienestar psicológico adecuado, la perspectiva de los diferentes ámbitos de la vida no sería la misma, esto abarca la felicidad en su totalidad del ser humano. En distintos países, existe un constante interés en los individuos por mantener estables los niveles de bienestar psicológico. Es por ello que se posee una mejor educación en ir al psicólogo y se toma en cuenta como un servicio de salud en el cual se asiste sin ser mal vistos.

Este estudio es importante ya que en Guatemala dentro del ámbito académico se involucra la formación artística, que en la actualidad se ha limitado a cierto punto que no permite que las personas desarrollen las capacidades que benefician a su persona. Se puede mencionar el sentir felicidad y percibir una mejoría en la calidad de vida. La expresión es fundamental en cada individuo y en relación a lo artístico, la danza es una forma de ponerlo en práctica y expresar de distinta manera a como comúnmente se realizaría.

Cada movimiento permite conectar y expresar con los pensamientos o sentimientos que la persona posea. Así mismo, los movimientos brindan una importancia a nivel mental y físico. Como la coordinación en los movimientos y la flexibilidad; como mejor atención, memoria y contribuye al área social. (Gustems, 2013)

Al bienestar psicológico se asocia el actuar de manera positiva y sentirse bien personalmente. Abarca la autoestima, auto concepto y la felicidad. Este estudio busca determinar el bienestar psicológico en personas que practiquen danza. En base a esto surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en jóvenes y adultos guatemaltecos de 20 a 35 años de una academia privada, de La Antigua Guatemala que practican danza?

2.1. Objetivos

2.1.1. Objetivo General

Determinar el nivel de bienestar psicológico que genera la danza en personas adultas entre 20-35 años en La Antigua Guatemala.

2.1.2. **Objetivos Específicos**

- Identificar el nivel de auto aceptación que se genera al practicar danza.
- Conocer la influencia de las relaciones positivas que la danza brinda a los adultos a la hora de practicarlo.
- Determinar si el dominio del entorno influye en el nivel de bienestar psicológico al practicar cualquier tipo de danza.
- Identificar cuánta autonomía poseen los adultos al practicar cualquier tipo de danza.
- Conocer cuál es el propósito de vida de cada uno de los adultos que practican danza.
- Determinar si existe un aumento en el crecimiento personal al practicar danza.
- Identificar qué tipos de danza es la que más practican las personas encuestadas.
- Conocer si el tiempo de práctica influye en el nivel de bienestar psicológico.

2.2. **Variable**

Bienestar psicológico

Auto aceptación

Relaciones positivas

Dominio del entorno

Autonomía

Propósito de vida

Crecimiento personal

Danza

2.3. **Definición de variables**

2.3.1. Definición conceptual

El bienestar consiste en la felicidad subjetiva construida sobre la experiencia de placer frente a displacer, incluyendo los juicios sobre los buenos y malos elementos de la vida Ryan & Deci (2000).

Según Corbin J. (2019) es un concepto complejo, abstracto y subjetivo. Es estar bien con uno mismo, estar alineado con las motivaciones y objetivos que estructuran el propio estilo de vida, gozar del equilibrio emocional para afrontar los acontecimientos de la vida y disponer de una buena salud física. Tiene relación con las creencias y con las expectativas, 34 con el empoderamiento de (Molina & Meléndez , 2006) (Ryan , Patrick , Deci, & Williams , 2008) las personas y con estar rodeado de un contexto de tranquilidad y esperanza.

Auto aceptación

La definimos como algo más extenso que la conceptualización de la autoestima. Pues es una autoevaluación prolongada que incluye el conocimiento y aprobación de las fortalezas y debilidades individuales Ryff & Singer (1998) citado en (García-Alandete (2013))

Relaciones positivas

En las relaciones positivas, se estudia los rasgos positivos y el estudio de las organizaciones positivas. Otra parte fundamental es el estudio de otros aspectos más positivos del ser humano, como la resiliencia, que pueden conllevar incluso experiencias de intenso sufrimiento, o el estudio de fortalezas humanas o cualidades positivas, como la valentía, la sabiduría o el altruismo. (Hervás , 2009)

Dominio del entorno

La capacidad individual para escoger o generar áreas satisfactorias para nuestras necesidades y deseos, es también una cualidad del funcionamiento positivo. Los seres humanos con una gran capacidad de dominio del entorno tienen mayor capacidad de control sobre el mundo y mantienen la capacidad de contribuir sobre el ambiente de su entorno (Ryff, 1989) citado en (García-Alandete (2013))

Autonomía

Para Jung (1954), según el concepto de individuación, el paso para liberarse del convencionalismo es un factor primordial en la evolución de la personalidad, ya que, el ser humano escoge su destino sin someterse a las creencias, sistemas colectivos, miedos y leyes.

Propósito de vida

La definimos como reconocimiento del propósito y el sentido de la vida acorde a los objetivos conscientes y metas sensatas que den significado a las experiencias del pasado y las que se darán en el futuro. (Vielma & Alonso, 2010)

Crecimiento Personal

Rogers (1961), refiere que el ser humano accedería a tener experiencias, por medio de la cual, lograría prevalentemente desarrollarse y “siendo”, contrario a la percepción de mantener un curso invariable en la no haya necesidad de resolver.

Danza

Cuellar (1998), habla de la danza como un lenguaje del cuerpo, y, a la vez, una actividad psicomotriz que combina armoniosamente movimientos en el espacio que una audición musical crea y ordena.

2.3.2. Definición operacional de las variables

Bienestar psicológico

Para efectos de este estudio el bienestar psicológico se definirá como los resultados que se adquieran de la aplicación de la escala de Bienestar psicológica (EPB) que mide el bienestar general de una persona a partir de la información acerca del nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida. Como la evaluación de los subdominios:

- Auto aceptación (Items: 1, 7, 8, 11, 17)
- Relaciones positivas (Items: 2, 13, 16, 18)
- Dominio del entorno (Item: 6)

- Autonomía (Items: 2, 5, 10, 15)
- Propósito de vida (Items: 9, 12, 14)
- Crecimiento personal (Item: 4)

Danza

La danza da sentido que lo que se desea expresar y es una de las actividades que ayuda a elevar el nivel de bienestar psicológico.

2.4. Alcances y límites

La presente investigación identificó el nivel de bienestar psicológico de cada joven y adulto guatemalteco que practica danza. Un punto a tener en consideración es la aplicación de la prueba estandarizada por medio de google forms donde se formularon las preguntas del cuestionario para tener una forma más accesible y al alcance de todas las personas evitando el contacto físico por la pandemia COVID - 19. Al momento de la aplicación se mantuvo el contacto por medio de Whatsapp con la directora de la academia, en el cual se le enviaron el formulario con las preguntas y recordatorios para que la encuesta fuera enviada a los alumnos de dicha academia; así mismo se contestó la encuesta y si logró realizar la aplicación en 2 semanas y 4 días. La investigación se llevo acabo de la mejor manera, optando por la cantidad solicitada de sujetos en el cual no fue un impedimento. No se mostró ninguna complicación al pedir autorización a la academia para poder aplicar la prueba en sus alumnos.

2.5. Aporte

El aporte para la institución privada, será el reconocer que las clases impartidas son parte importante para el crecimiento personal, que favorece el desarrollo de expresión no verbal.

Como tal para la sociedad guatemalteca, esta investigación aportará la importancia de realizar actividades en los tiempos libres que les permita expresar y desconectar de la rutina diaria para poder liberar sentimientos negativos que se posee. Es fundamental que cada guatemalteco identifique de mejor manera como expresar y liberar dichas emociones para poder equilibrar el nivel de bienestar psicológico.

Dentro de la ciudad de La Antigua Guatemala, se puede encontrar diferentes academias, instituciones que brinden diferentes clases de baile o arte en general, con el fin de que al leer dicha investigación se brinde la importancia al bienestar psicológico y se adquiera un nuevo pasatiempo a la rutina diaria que se realiza. Con el fin de beneficiar a nosotros mismos y a las academias para integrar nuevos hábitos, valores, amistades y la importancia de socializar con nuevas personas.

Como profesionales de la salud mental, se debe de tomar en cuenta estas actividades extras para poder sugerir a los pacientes a que se realicen y así mismo incrementar el nivel adecuado al bienestar psicológico en cada sujeto. Los psicólogos son una pieza fundamental en la vida de cada paciente, es por ellos que esta investigación aportará la importancia de no solo realizar las obligaciones diarias, sino que agregar a esta rutina nuevas formas de socializar, expresar y liberar en el cual cada ser humano se logre sentir cómodo y no obligado a realizarlo.

Para las futuras investigaciones aportará a los estudiantes de la Universidad Rafael Landívar a tener un fundamento científico sobre el bienestar psicológico en jóvenes y adultos que practican danza y como estas influyen de manera positiva en las áreas personales.

En el ámbito clínico, será un aporte en conocer los beneficios que estas actividades brindan y así mismo proporcionará un incremento en la credibilidad de los efectos fisiológicos y psicológicos en las personas.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

La presente investigación se realizó con estudiantes de la academia de danza privada que está ubicada en la Antigua Guatemala, departamento de Sacatepéquez, que practican danza. La muestra estuvo conformada por 44 sujetos, entre 20 a 35 años de edad, de ambos sexos, masculino y femenino; de nacionalidad guatemalteca. Con un rango de tiempo de practicar danza de 1 año.

El muestreo fue no probabilístico que consiste en un subgrupo de la población en el que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características y criterios de la investigación. Hernández, Fernández, & Baptista (2014)

3.2 Instrumento

Para efectos de la investigación se utilizará la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Ryff, con el objetivo de recabar información acerca de los niveles de Bienestar Psicológico, elaborado por la autora Carol Ryff (1989), adaptado a la versión española por Díaz et al., (2006). El instrumento consta de 18 ítems, distribuido en 6 dimensiones y con formato de los ítems Escala Likert de 6 puntos:

- Dimensión I: Auto aceptación que evaluará el sentirse bien consigo mismo, reconociendo de sus limitaciones personales. Mantener actitudes objetivas hacia sí mismo es una cualidad primordial de la actividad psicológica positiva. (Items: 1, 7, 8, 11)
- Dimensión II: Relaciones Positivas se evaluará el establecer vínculos sociales y amicales que generen confianza. (Items: 2,13,16,18)
- Dimensión III: Autonomía se evaluará la individualidad en diversas condiciones sociales, los seres humanos requieren fijarse en sus doctrinas, y conservar su autoridad personal e independencia. (Items: 3,5,10,15)

- Dimensión IV: Dominio del Entorno se evaluará la capacidad de control sobre el mundo y mantienen la capacidad de contribuir sobre el ambiente de su entorno. (Items: 6)
- Dimensión V: Propósito en la vida se evaluará proponerse metas, determinar objetivos que les ayuden a dar algún sentido a sus vidas. (Items: 9,12,14)
- Dimensión VI: Crecimiento personal incrementar su potencial, por continuar desarrollando como persona y potenciar sus capacidades. (Items: 4)

Cada ítem cuenta con seis posibles respuestas, por lo que el sujeto debe escoger la que considere correcta según la siguiente escala de Likert:

Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadam ente de acuerdo	Muy de de acuerdo	Bas tant e de acu erd o	Totalme nte de acuerdo
1	2	3	4	5	6

Autor: Marcela López (Realización propia)

Puntuación del cuestionario: Las respuestas del cuestionario se califican según las seis alternativas asignadas a todos los ítems correspondientes a cada dimensión. Siguiendo esta pauta: (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1).

3.3 Procedimiento

A continuación, se mencionan los pasos que se llevaron a cabo para la realización del estudio:

Se delimitó el tema de estudio para elaborar dicha investigación y posterior se presentó al comité para su autorización. Luego se autorizó el tema de investigación y la metodología. Se realizó el planteamiento del problema. Se recopilaron las investigaciones nacionales e internacionales como fundamento del tema para la elaboración de los antecedentes.

Se estableció la muestra, el instrumento, los procesos y el tipo de investigación para la elaboración del método. Se investigaron los conceptos y criterios de distintos autores profesionales en el tema, acerca de bienestar psicológico para la redacción del marco teórico de esta investigación. Se solicitó la autorización del establecimiento para la aplicación de la escala. Así mismo se envió el formulario de Google Forms a la directora de la academia para que esta fuera enviada a los alumnos activos dentro de la academia. Al obtener las respuestas de los sujetos que participaron, se inició con la revisión de los resultados. Al observar los resultados se crearon las tablas para la presentación y discusión de resultados. Al concluir esta parte, se realizó las conclusiones y recomendaciones de dicha investigación.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

Para la presente investigación se utilizará el diseño cuantitativo, definida por autores (Hernández et al., 2014) que ofrece la posibilidad de generalizar los resultados más ampliamente, de replicarlos y compararlos entre estudios similares.

Con relación al diseño, la investigación será de tipo no experimental, descriptivo y transversal, ya que, al momento de recolectar datos, estos serán cuantificables y no de carácter subjetivo como lo son las opiniones o ideas sobre algún problema en cuestión, esto según Hernández, Fernández y Baptista (2010) plantean que, en dichos diseños de investigaciones cuantitativas de tipo no experimental, “Las inferencias sobre las relaciones entre variables se realizan sin intervención o influencia directa, y dichas relaciones se observan tal como se han

dado en su contexto natural” (p. 150). Las investigaciones son estudios que recolectan datos en un solo momento y sus propósitos pueden variar entre las siguientes opciones:

- Analizar cuál es el nivel o modalidad de una o diversas variables en un momento dado;
- Evaluar una situación, comunidad, evento, fenómeno o contexto en un punto del tiempo y/o;
- Determinar o ubicar cuál es la relación entre un conjunto de variables en un momento.

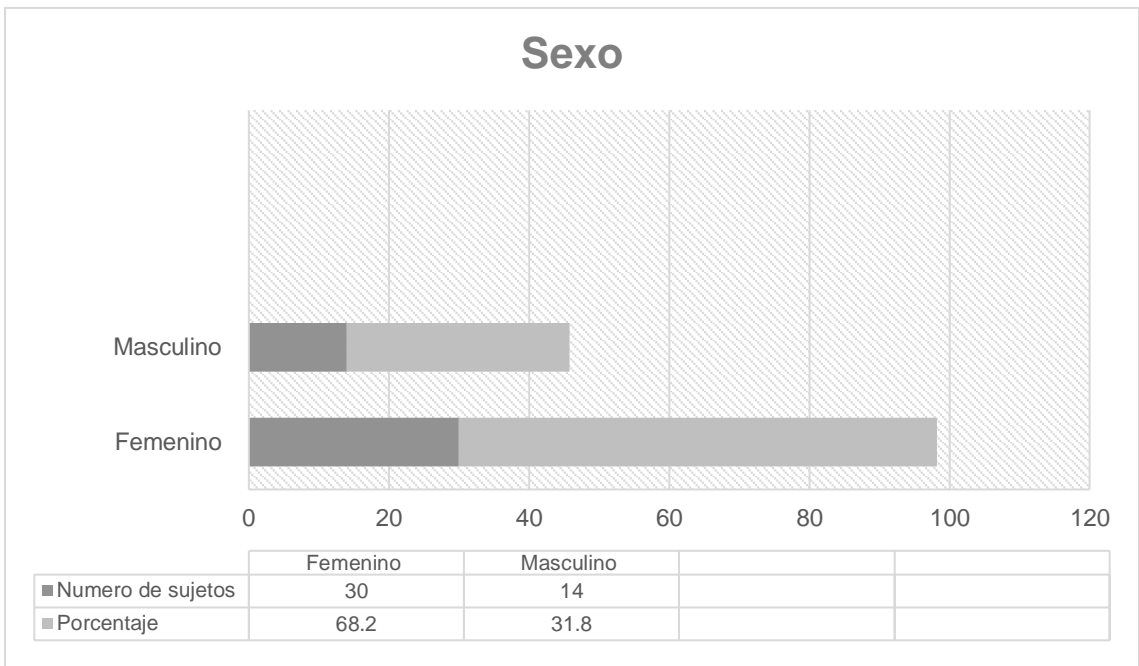
Cómo metodología estadística para la presentación de resultados que se hará por medio de gráficas en el programa de Microsoft Excel, los promedios estadísticos proporcionados por el formulario de Google.

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos de la investigación realizada. En este capítulo se presentan las gráficas de resultados significativos de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995); de la cual participaron 44 sujetos que pertenecen a una academia de danza privada en municipio de la Antigua Guatemala. Cabe mencionar que esta Escala de Bienestar Psicológico determina la auto-aceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, autonomía, propósito de la vida y crecimiento personal.

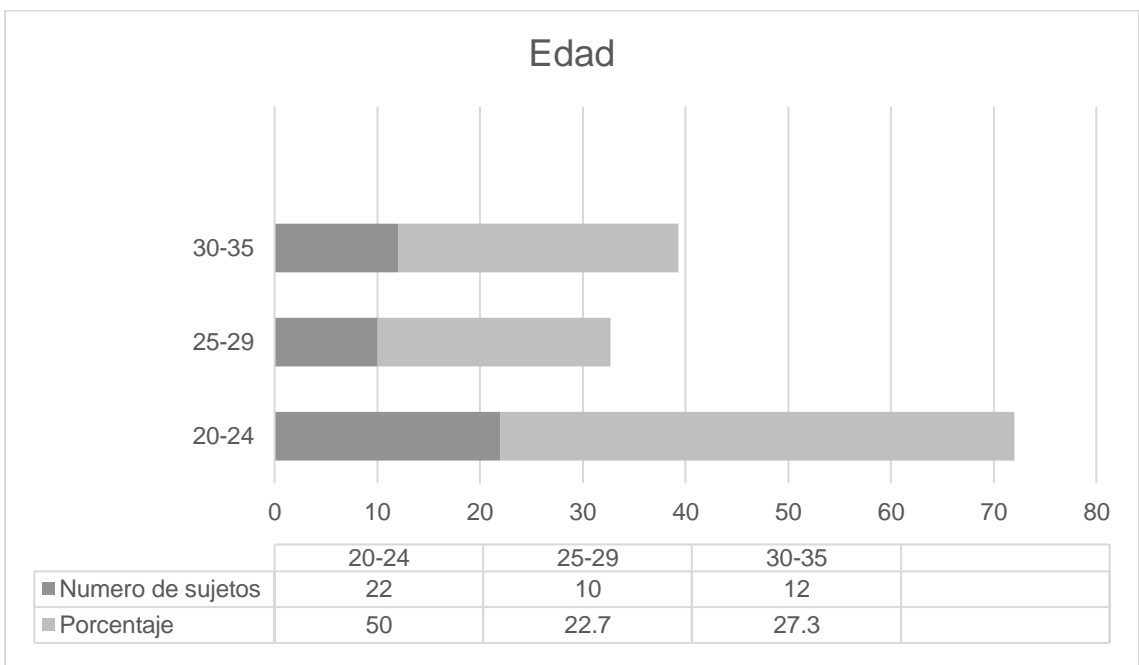
Así mismo, se presenta una descripción breve de cada gráfica para explicar de mejor manera los resultados obtenidos.

4.1 Gráfica No. 1



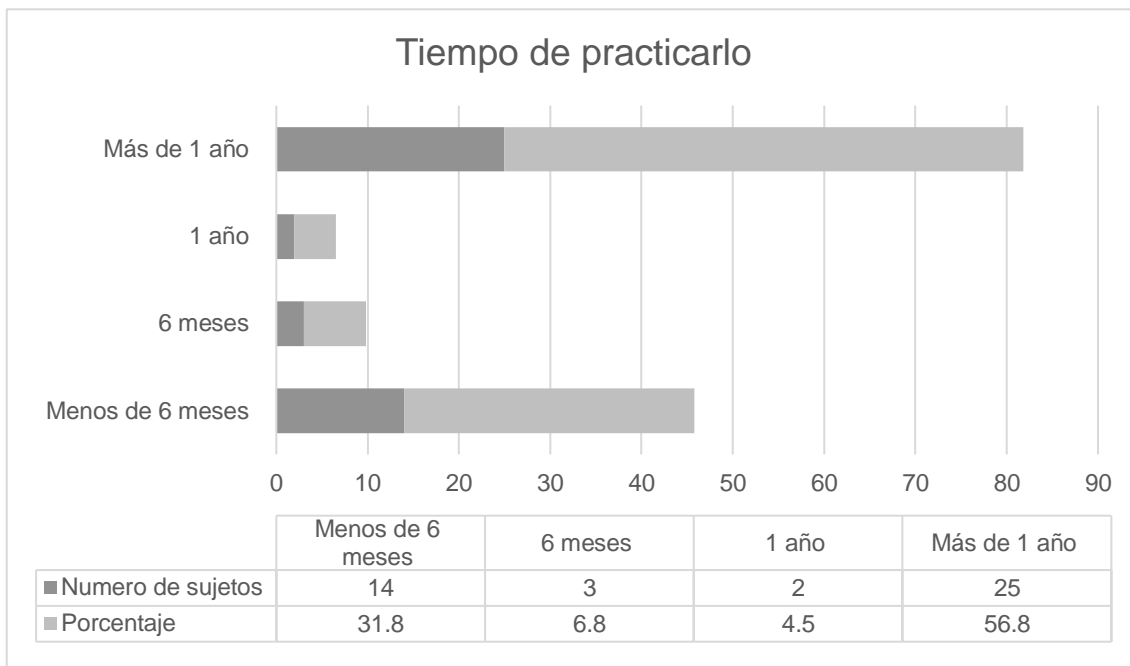
En la gráfica No.1 se identifica que la mayoría de personas que practican danza son del sexo femenino obteniendo el 68.2% y el 31.8% restantes fueron personas del sexo masculino que llenaron la encuesta.

4.2 Gráfica No.2



En la gráfica No.2 se puede observar que el 50% de las personas encuestadas están en el rango de edad entre 20-24 años de edad. El 27.3% de las personas encuestadas está entre 30-35 años de edad y por último con el 22.7% está en el rango de edad entre 25-29 años de edad.

4.3 Gráfica No. 3

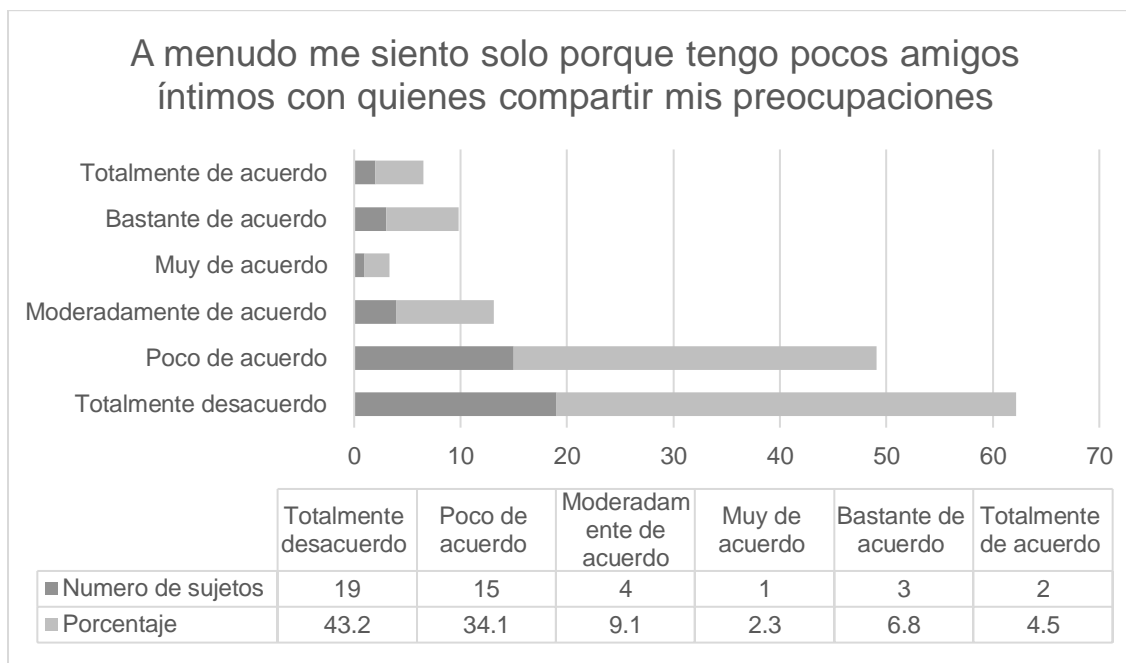


En la gráfica No.3 se pudo sujetos del estudio, en los cuales se encuentra que el 34.1%, practican la salsa y hacen referencia que la danza es la más practicada por las personas. El 11.4% practican el belly dance, el cual es otra de las danzas más practicadas por las personas encuestadas. El 9.1% se encuentran la bachata y el hip hop. El 6.8% se encuentra el break dance que se identifica como un tipo de danza no común en las personas. El 2.3% practican el merengue el cual muchas personas lo bailan pero pocas lo practican en una academia. Por último el 1% se encuentran en el pole dance, urbano y latino, dancehall, zumba y jazz; como danzas existentes pero con poca frecuencia de practica en una academia.

4.4 Gráfica No. 4

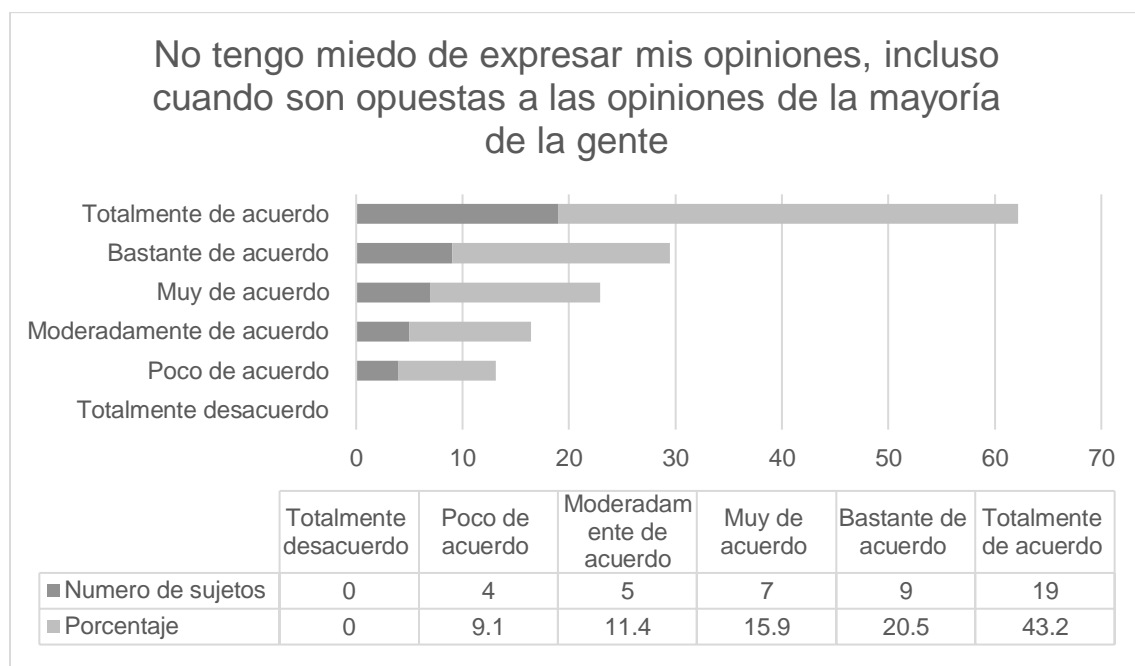
En la gráfica No.5 se observa que el 29.5% de las personas encuestadas está totalmente de acuerdo al repasar la historia de su vida y se sienten satisfechos al recordar lo realizado. Se identifica que el 27.3% están bastante de acuerdo con recordar lo que han obtenido a lo largo de su vida. El 20.5% se encuentran muy de acuerdo con los resultados de sus acciones en su vida. Mientras que el 18.2% están moderadamente de acuerdo pero no llegan a un nivel elevado para sentirse contentos completamente al recordar todo lo vivido. Se observa que solo el 2.3% está poco de acuerdo y totalmente en desacuerdo al recordar todas las experiencias vividas en su vida hasta el día de hoy.

4.6 Gráfica No. 6



Se observa en la gráfica No.6, que el 43.2% las personas están totalmente sus preocupaciones. El 34.1% de las personas están poco de acuerdo con sentirse solos. El 9.1% representa que las personas están moderadamente de acuerdo en sentirse solos. El 6.8% están bastante de acuerdo, se sienten solos por la falta de amigos íntimos con quienes compartir. Solo el 4.5% de las personas encuestadas están totalmente de acuerdo en sentirse solos al tener pocos amigos. Por último el 2.3% están muy de acuerdo en relación al sentirse solos al no tener amigos íntimos.

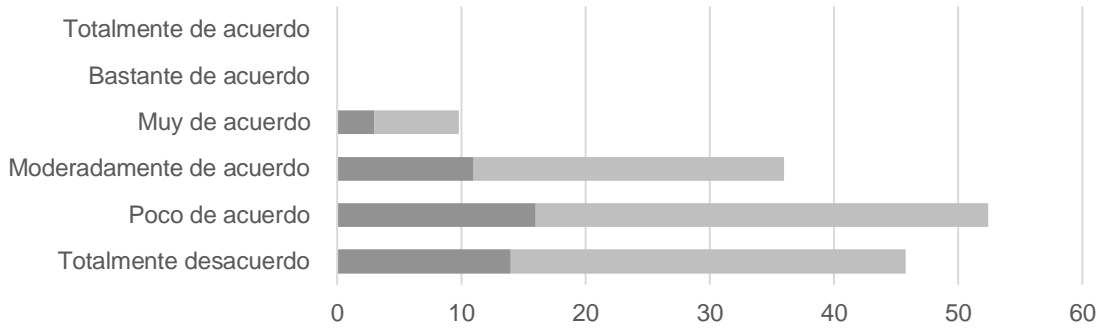
4.7 Gráfica No. 7



En la gráfica No.7 se observa que el 43.2% están totalmente de acuerdo en no tener miedo de expresar las opiniones aunque sean diferentes a la de los demás. El 20.5% están bastante de acuerdo en no tener miedo de expresar sus opiniones. El 15.9% está muy de acuerdo en no presentar miedo de expresar las opiniones ante los demás. El 11.4% están moderadamente de acuerdo en no sentir miedo. Mientras que el 9.1% están poco de acuerdo en no tener miedo de expresar las opiniones personales.

4.8 Gráfica No. 8

Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida

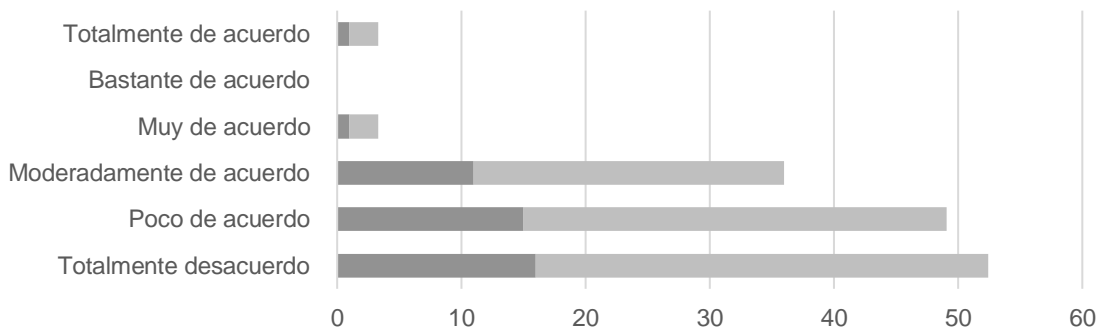


	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
■ Numero de sujetos	14	16	11	3	0	0
■ Porcentaje	31.8	36.4	25	6.8	0	0

En la gráfica No.8 el 36.4% de las personas encuestadas están poco de acuerdo con preocuparse como otras personas evalúan las decisiones de su vida. Mientras que el 31.8% están totalmente en desacuerdo, hace las sus acciones. El 25% se encuentran moderadamente de acuerdo en relación a que les preocupa cómo evalúan las acciones. Por último el 6.8% está muy de acuerdo en preocuparse como los demás evaluando las acciones.

4.9 Gráfica No. 9

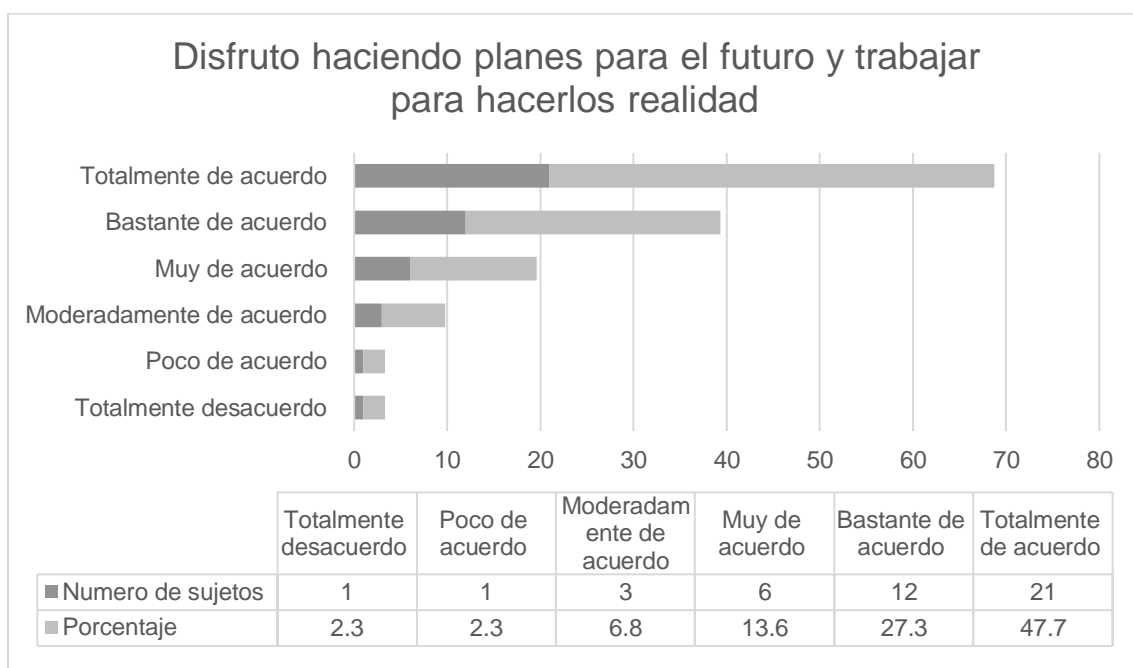
Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga



	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
■ Numero de sujetos	16	15	11	1	0	1
■ Porcentaje	36.4	34.1	25	2.3	0	2.3

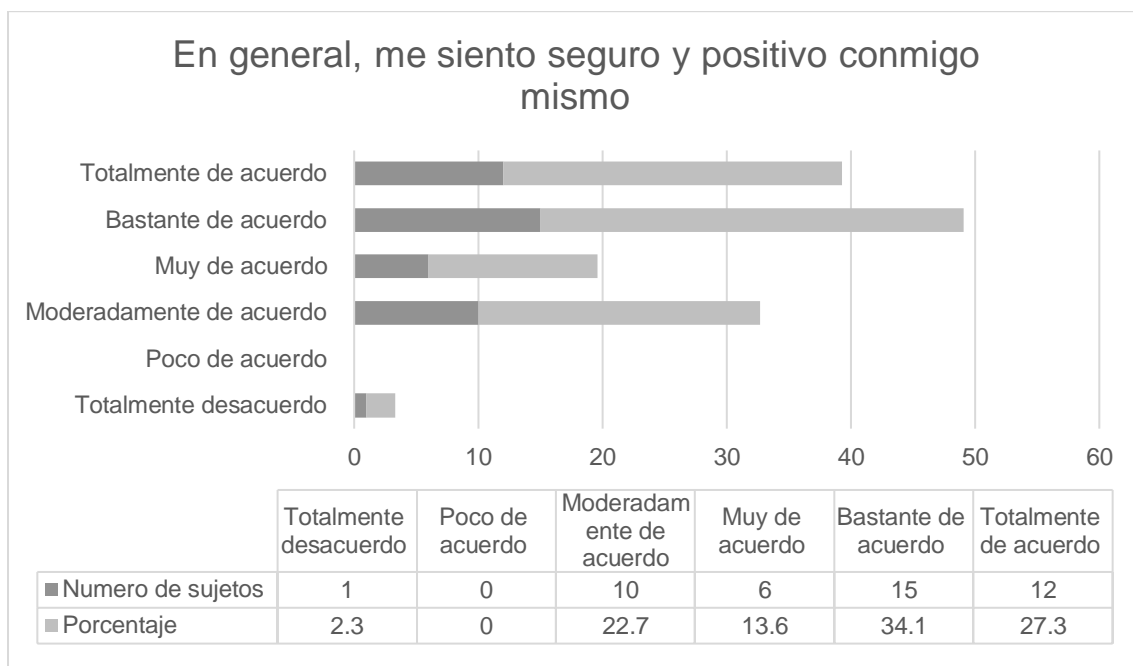
En la gráfica No.9, se identifica que el 36.4% están totalmente desacuerdo en que les resulte difícil en cómo dirigir la vida hacia un camino que les satisfaga. El 34.1% están poco de acuerdo en resultar difícil como dirigir la vida personal. El 25% se encuentran moderadamente de acuerdo en resultar difícil como dirigir su vida. Mientras que el 2.3% están muy de acuerdo y totalmente de acuerdo en que les resulta difícil en como dirigir su vida hacia un camino que les satisfaga.

4.10 Gráfica No. 10



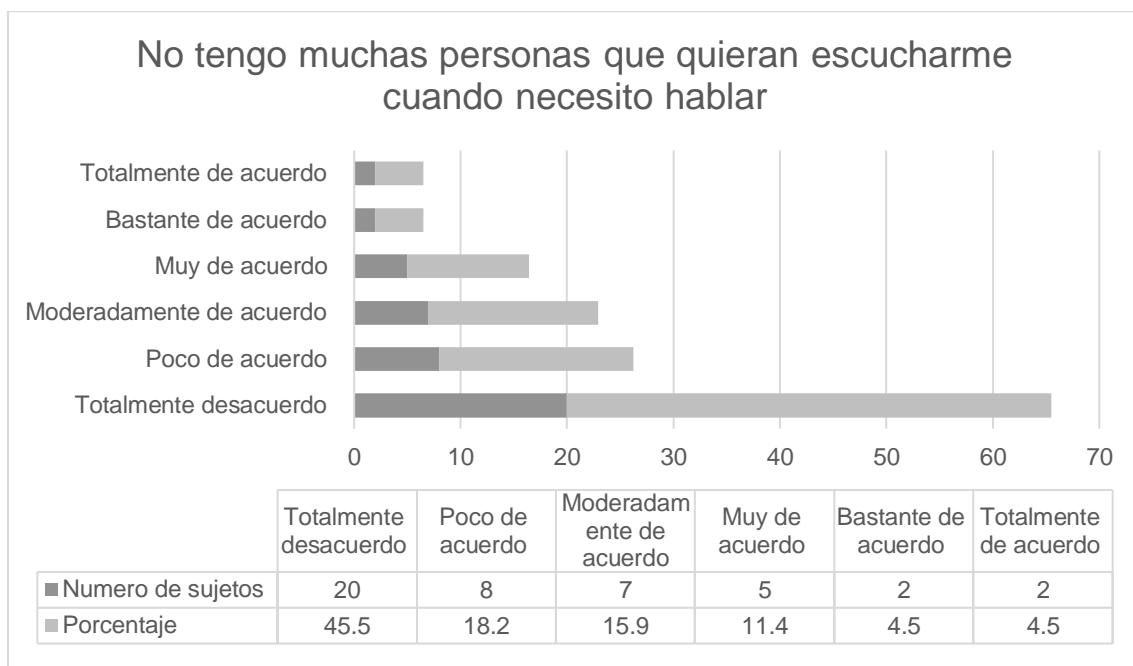
En la gráfica No.10 se observa que el 47.7% está totalmente de acuerdo en disfrutar sus planes para el futuro y trabajar en ellos para alcanzarlos. El 27.3% está bastante de acuerdo en disfrutar hacer planes para el futuro. El 13.6% se encuentra muy de acuerdo en disfrutar y trabajar en sus planes para el futuro. Mientras que el 6.8% está moderadamente de acuerdo en disfrutarlo pero no es algo relevante o importante para las personas. Por último el 2.3% se encuentra poco de acuerdo y totalmente desacuerdo en disfrutar de hacer planes para el futuro y trabajar en ellos.

4.11 Gráfica No. 11



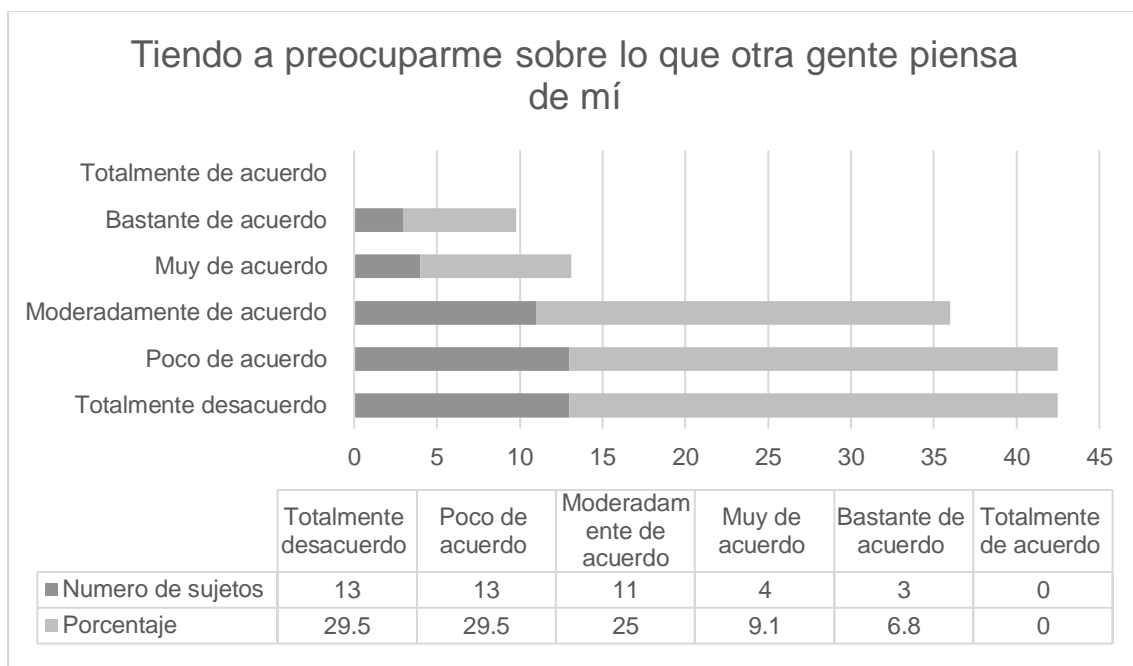
Se puede observar que en la gráfica No.11 el 34.1% de las personas están bastante de acuerdo en sentirse seguros y positivos. El 27.3% están totalmente de acuerdo en sentirse seguros y positivos consigo mismo. Mientras que el 22.7% está moderadamente de acuerdo en sentirse de esta manera. El 13.6% está muy de acuerdo en sentir seguridad y positivismo consigo mismos. Por último el 2.3% de las personas están totalmente desacuerdo en sentirse seguro y positivismo consigo mismo.

4.12 Gráfica No. 12



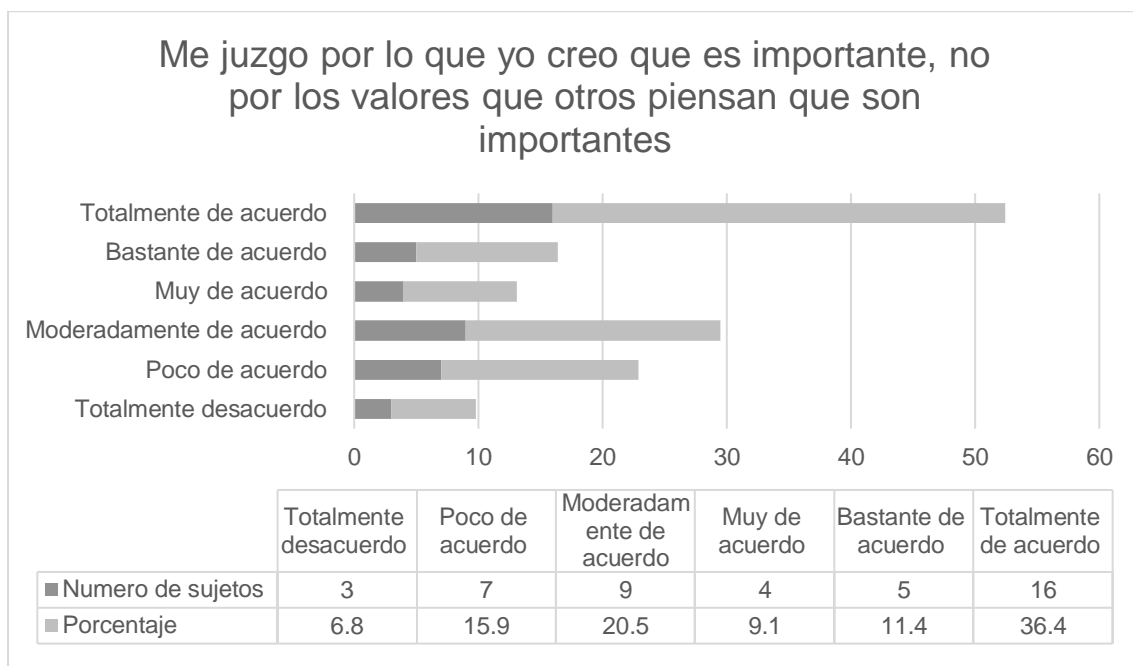
En la gráfica No.12, se identifica que el 45.5% las personas están totalmente desacuerdo en no tener muchas personas que quieran escuchar lo que quieran expresar. El 18.2% están poco de acuerdo en que no se tenga a muchas personas que quieran escuchar cuando se necesite hablar. Mientras que el 15.9% está moderadamente de acuerdo en no tener muchas personas que escuchen cuando se necesite hablar. El 11.4% están muy de acuerdo en considerar que no se tienen a muchas personas que quieran escuchar cuando se necesite hablar. Por último el 4.5% están entre bastante de acuerdo y totalmente de acuerdo, en no tener muchas personas que quieran escuchar al necesitar hablar.

4.13 Gráfica No. 13



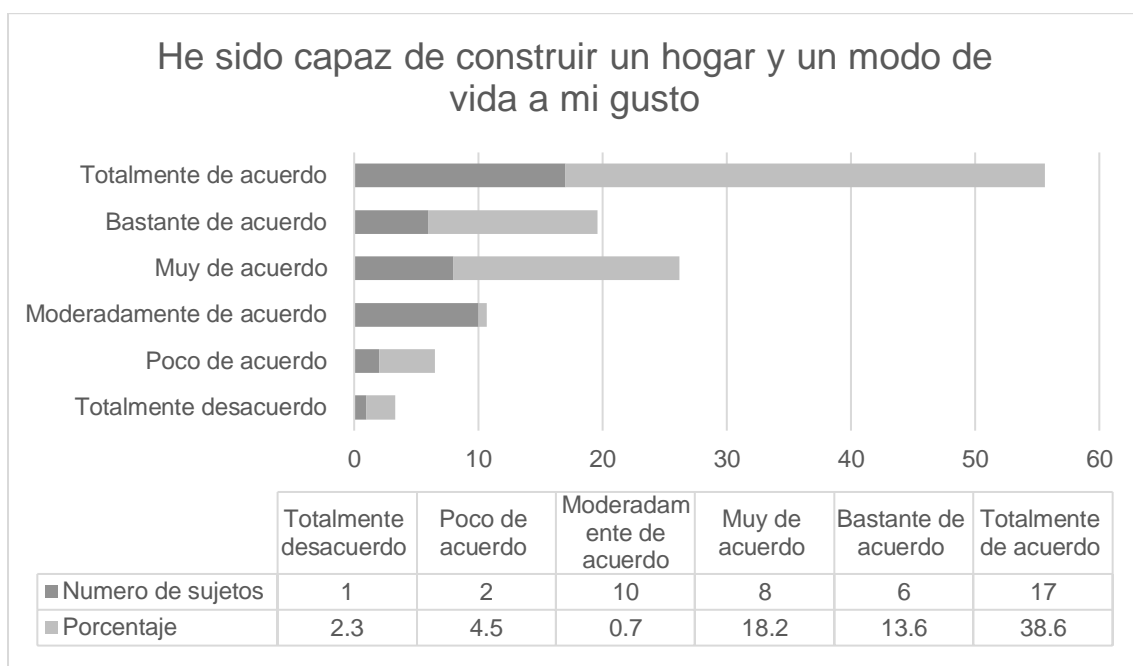
En la gráfica No.13 se observa que el 29.5% de las personas están entre totalmente desacuerdo y poco de acuerdo en preocuparse sobre lo que otras personas piensen de ellos. El 25% de las personas están moderadamente de acuerdo en tender a preocuparse sobre lo que otras personas piensen de ellos. Mientras que el 9.1% está muy de acuerdo en preocuparse por los pensamientos que tengan los otros. Por último el 6.8% está bastante de acuerdo en sentir preocupación por lo que los otros piensen de ellos.

4.14 Gráfica 14



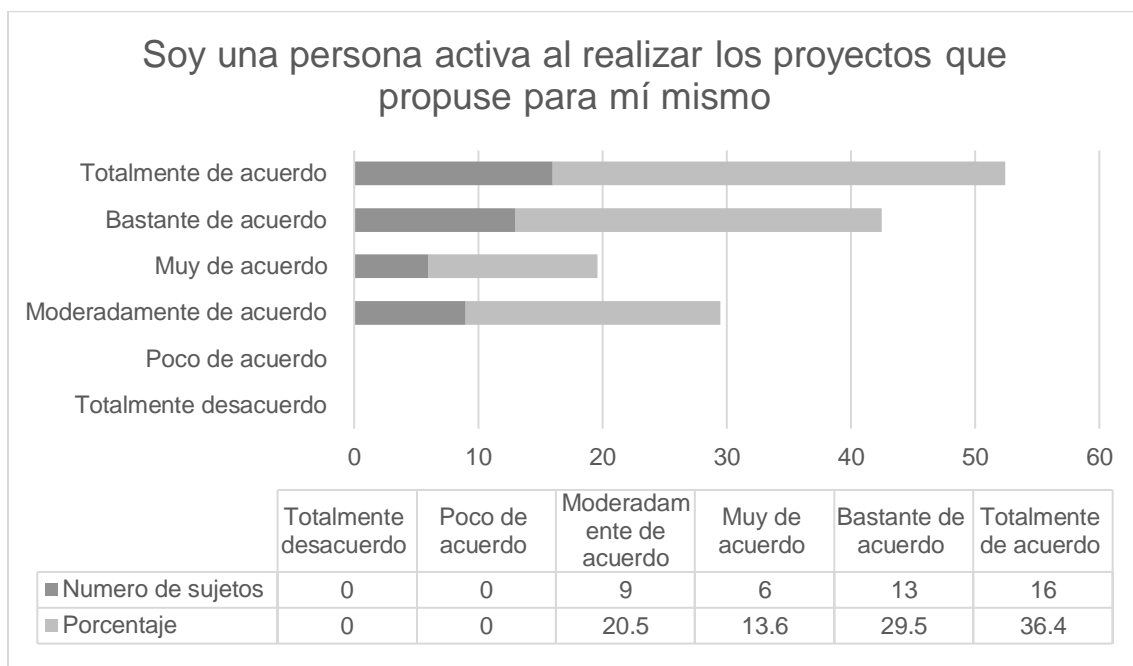
En la gráfica No.14, el 36.4% de las personas están totalmente de acuerdo en juzgar lo que se cree importante y no por lo valores que las personas piensan. El 20.5% están moderadamente de acuerdo en juzgar por lo que creen que es importante y no por lo que los demás consideran importante. El 15.9% de las personas están poco de acuerdo en que deben juzgar por lo que ellos creen importante y no por lo que las personas piensan. Mientras que el 9.1% están muy de acuerdo en juzgar por lo que se cree que es importante y no por los valores que otros creen que son importantes. Por último el 6.8% están totalmente desacuerdo en considerar que se deben de juzgar por lo que se cree importante y no por los valores que piensan que son importantes.

4.15 Gráfica No.15



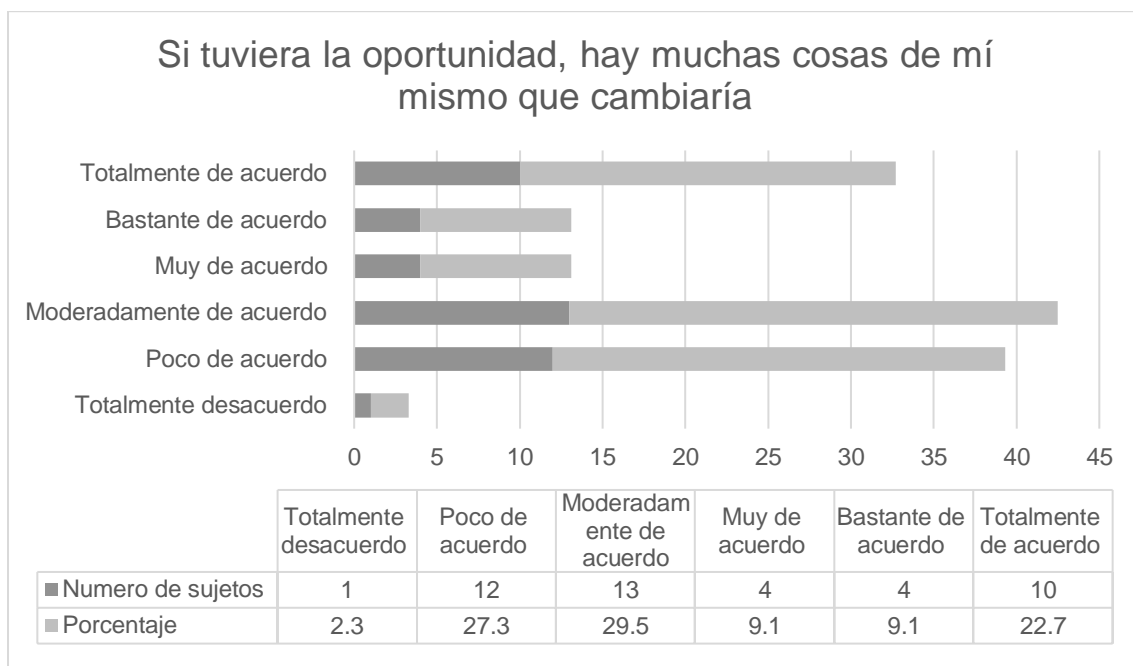
Se observa en la gráfica No.15, que el 38.6% de las personas están totalmente de acuerdo en ser capaz de construir un hogar un modo de vida personal. El 22.7% están moderadamente de acuerdo en haber sido capaz de construir un hogar un modo de vida a su gusto. El 18.2% de las personas están muy de acuerdo en haber sido capaz de construir un hogar y crear un modo de vida a su preferencia. Mientras que el 13.6% están bastante de acuerdo en haber sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a su gusto. El 4.5% de las personas están poco de acuerdo en haber sido capaz de construir un hogar. Por último el 2.3% están totalmente desacuerdo en haber sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a su gusto.

4.16 Gráfica No.16



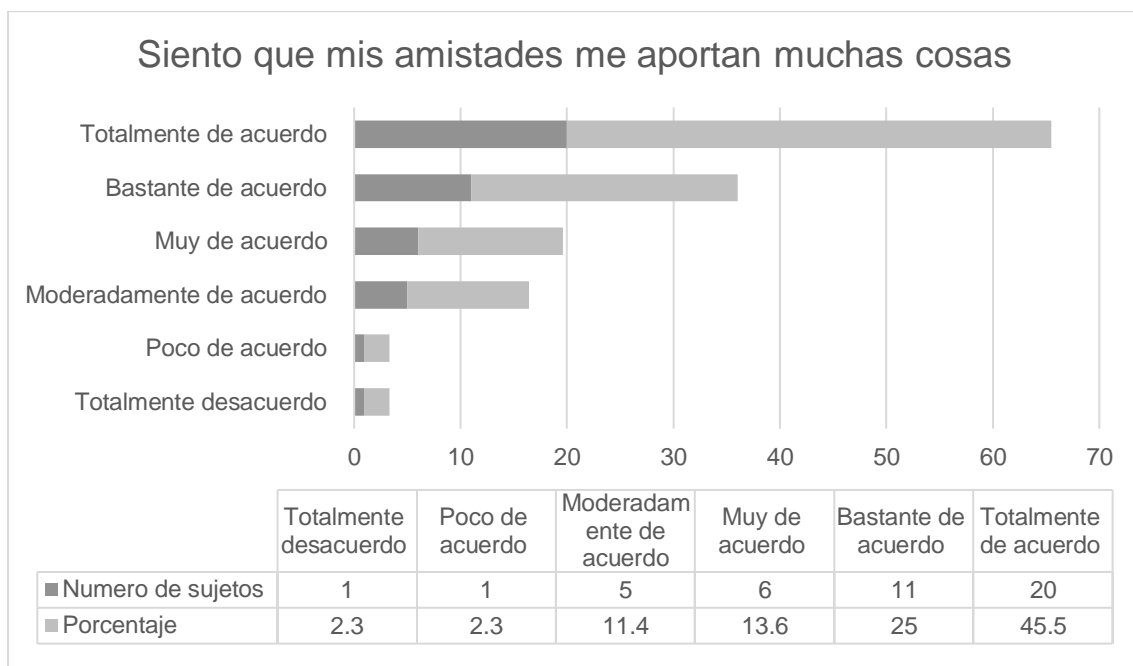
Se identifica en la gráfica No.16 que el 36.4% está totalmente de acuerdo en ser una persona activa al realizar proyectos que se propuso personalmente. El 29.5% de las personas están bastante de acuerdo en relación a ser una persona activa al realizar los proyectos que se propongan. Luego el 20.5% están moderadamente de acuerdo en ser capaz de realizar los proyectos personales. Mientras que el 13.6% están muy de acuerdo en ser una persona activa al realizar proyectos personales.

4.17 Gráfica No.17



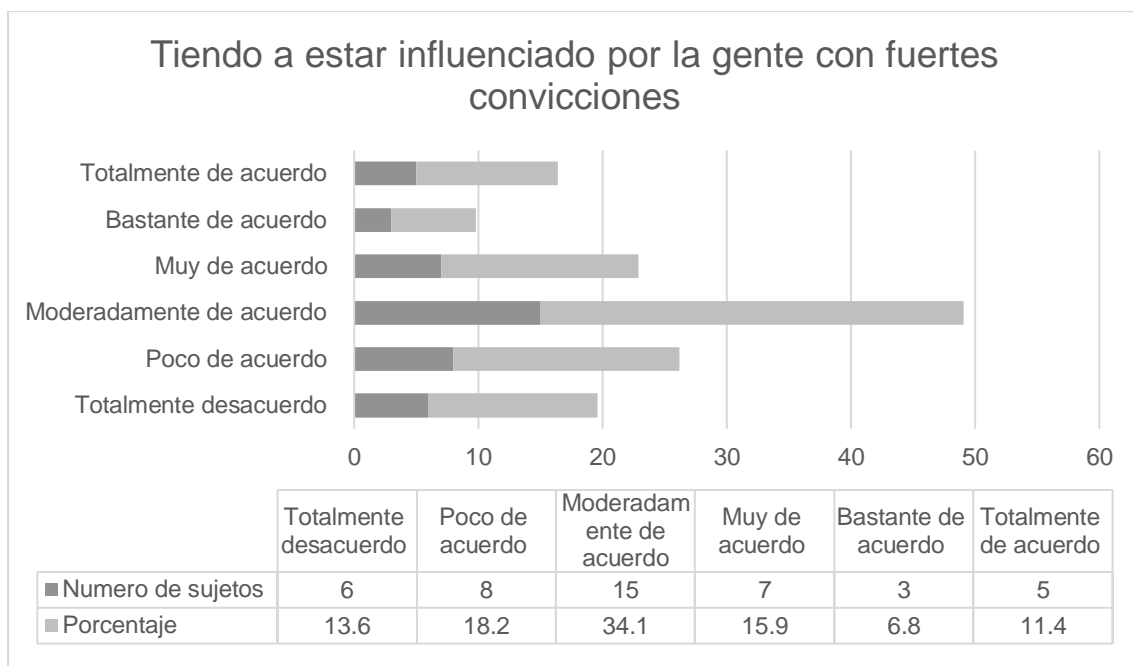
En la gráfica No.17, el 29.5% están moderadamente de acuerdo de que si tienen la oportunidad, cambiarían muchas cosas de sí mismos. El 27.3% de las personas están poco de acuerdo, en relación de que si tuvieran la oportunidad, cambiarían muchas cosas de sí mismos. Luego el 22.7% están totalmente de acuerdo en que si tuvieran la oportunidad cambiarían muchas cosas de sí mismos. El 9.1% de las personas están entre muy de acuerdo y bastante de acuerdo en cambiar algo de sí mismos si tuvieran la oportunidad. Por último el 2.3% están totalmente desacuerdo en cambiar algo por sí mismos si tuvieran la oportunidad.

4.18 Gráfica No.18



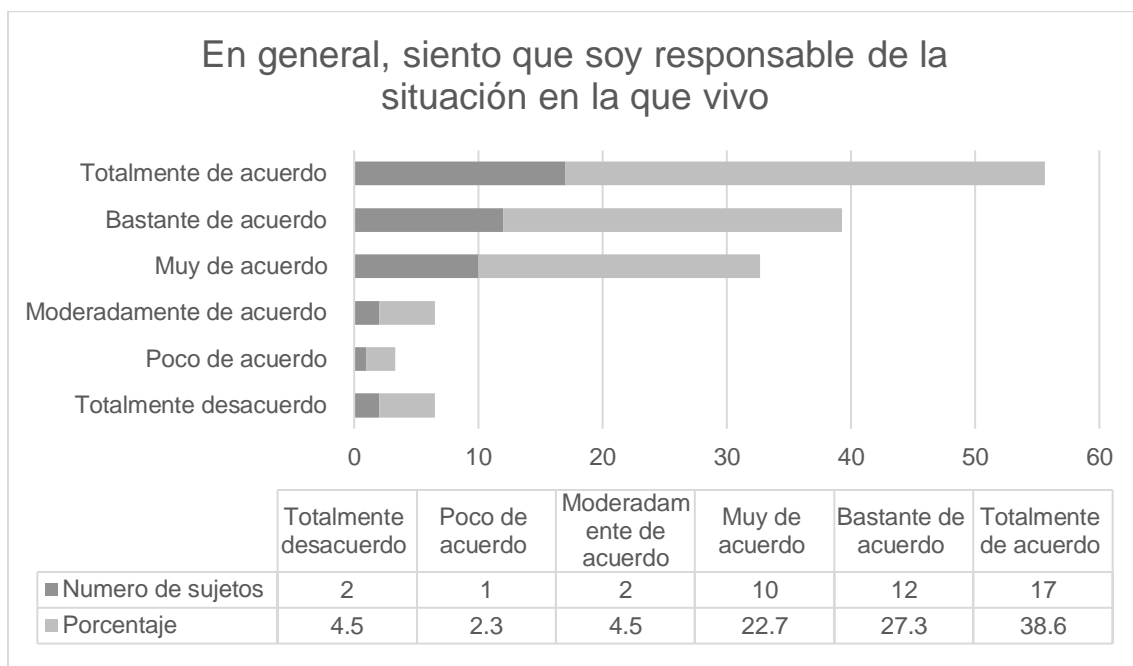
Se observa en la gráfica No.18 que el 45.5% está totalmente de acuerdo en sentir que las amistades aportan muchas cosas. El 25% de las personas están bastante de acuerdo en relación a sentir que las amistades aportan muchas cosas. El 13.6% están muy de acuerdo en sentir que las amistades les aporta muchas cosas. Luego el 11.4% están moderadamente de acuerdo en sentir que las amistades aportan muchas cosas. Por último el 2.3% están entre poco de acuerdo y totalmente desacuerdo en sentir que las amistades aportan muchas cosas.

4.19 Gráfica No.19



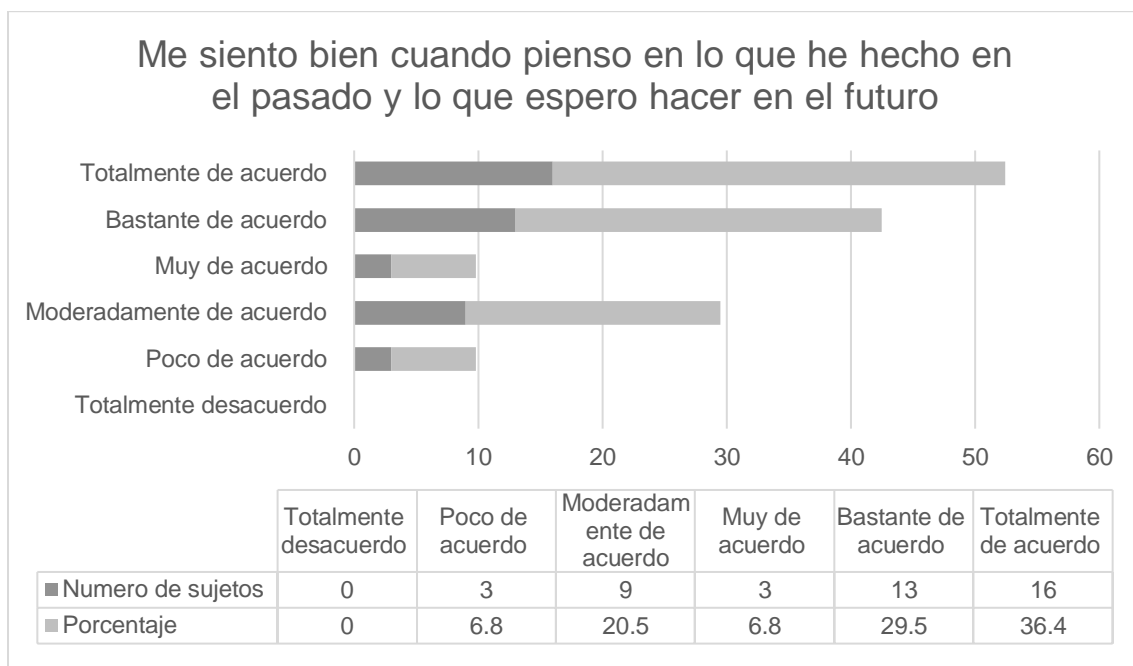
Se observa en la gráfica No.19, que el 34.1% de las personas están moderadamente de acuerdo en tender estar influenciados por las personas con fuertes convicciones. El 18.2% están poco de acuerdo en tender a estar influenciados por las personas con fuertes convicciones. El 15.9% están muy de acuerdo en tender a estar influenciados por las personas con fuertes convicciones. Luego el 13.6% de las personas están totalmente desacuerdo en tender a estar influenciado por las personas con fuertes convicciones. Mientras que el 11.4% de las personas están totalmente de acuerdo en tender a estar influenciado por las personas. Por último el 6.8% de las personas están bastante de acuerdo en tender a estar influenciado por las personas.

4.20 Gráfica No. 20



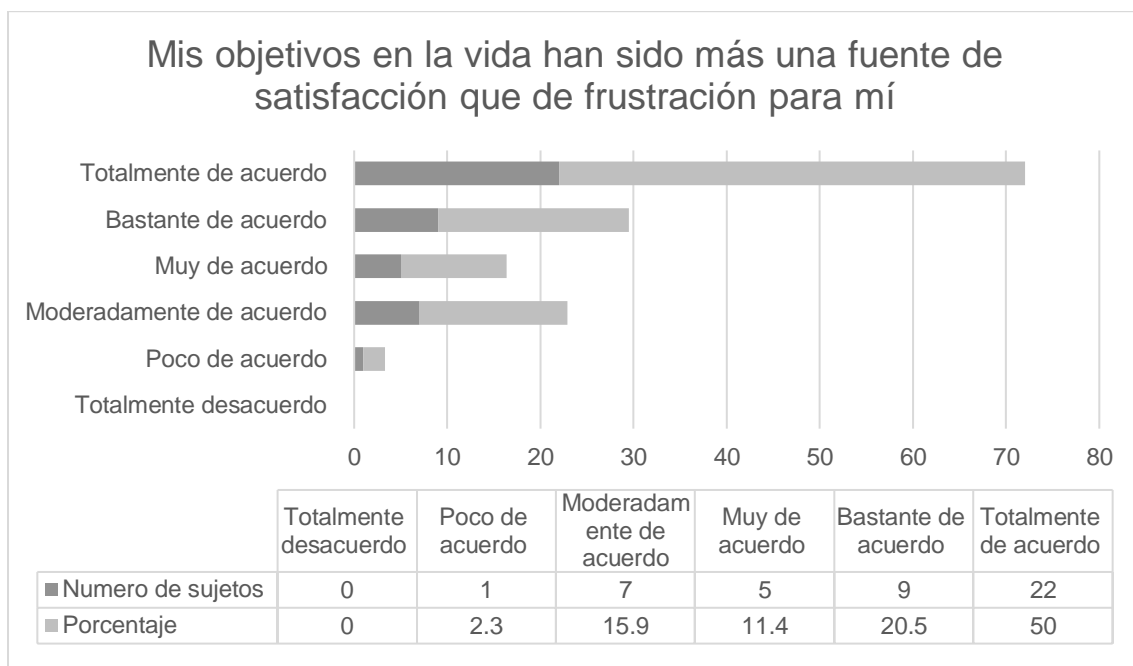
En la gráfica No.20, el 38.6% están totalmente de acuerdo en sentirse responsables de la situación en la que se vive. El 27.3% están bastante de acuerdo en sentirse responsables de la situación en la que se vive. Mientras que el 22.7% están muy de acuerdo en sentirse responsables de la situación en la que se vive. Luego el 4.5% están entre moderadamente de acuerdo y totalmente desacuerdo en sentirse responsables de su situación personal. Por último el 2.3% de las personas están poco de acuerdo en sentirse responsables de la situación en la que viven.

4.21 Gráfica No. 21



En la gráfica No. 21, el 36.4% están totalmente de acuerdo en sentirse bien en lo que se ha hecho en el pasado y lo que se espera hacer en el futuro. El 29.5% están bastante de acuerdo en sentirse bien al pensar lo que se ha hecho y lo que se espera para el futuro. El 20.5% de las personas están moderadamente de acuerdo en sentirse bien cuando se piensa en lo que se ha hecho y lo que se espera hacer. Por último el 6.8% de las personas están entre muy de acuerdo y poco de acuerdo al sentirse bien al pensar en lo que se ha hecho en el pasado y lo que se espera hacer en el futuro.

4.22 Gráfica No. 22



En la gráfica No. 22, el 50% de las personas están totalmente de acuerdo en que los objetivos personales han sido más una fuente de satisfacción que de frustración. El 20.5% están bastante de acuerdo en que los objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración. Luego el 15.9% están moderadamente de acuerdo. Mientras que el 11.4% están muy de acuerdo en que los objetivos han sido más una fuente de satisfacción que de frustración. Por último el 2.3% están poco de acuerdo con que los objetivos han sido más una fuente de satisfacción que de frustración.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A continuación, se presenta la discusión de los resultados obtenidos en la presente investigación, la cual tuvo como objetivo determinar el nivel de bienestar psicológico que genera la danza en personas adultas entre 20-35 años en La Antigua Guatemala. En este capítulo, se ha discutido los resultados obtenidos con diversos aspectos teóricos.

Para establecer el nivel de bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptado a la versión española por Díaz et al, (2006). El instrumento consta de 18 ítems, distribuido en 6 dimensiones y con formato de los ítems Escala Likert de 6 puntos.

Al conocer los resultados obtenidos en la investigación, se pudo observar que la mayoría de los sujetos entrevistados muestran un nivel adecuado de bienestar psicológico, lo que indica que las personas encuestadas al pensar en danza han comenzado a sentirse cómodos con sí mismos.

Se observa en la gráfica No. 1 con el 68.2% que practican danza son del sexo femenino por estereotipos que se han establecido en la sociedad que es una actividad femenina y que no común verlo en hombres. Así como en la gráfica No. 2, con el 50%, las personas entre 20-24 años de edad, son las que practican danza y se relaciona con el hecho de que es una actividad donde los adultos jóvenes la practican y lo toman como un pasatiempo, ya que al ser mayores existe más pena, dificultad tanto en aprender los pasos como en llevar el ritmo de la coreografía, esto hace que se disminuya el porcentaje de personas grandes en practicarla.

Como menciona Meza, (2010) en Perú, llevó a cabo una investigación no experimental, descriptiva con diseño no experimental transversal, dando como resultado que las mujeres presentan puntajes más favorables en metas en la vida; según la edad los mayores tienen un mejor dominio del ambiente en relación a los menores; y según la frecuencia de práctica, los que practican la disciplina más horas a la semana tienen un mayor bienestar y puntajes más elevados en crecimiento personal, metas en la vida y auto aceptación.

Otro de los resultados relevantes es el de la gráfica No. 3, se observa que el 34.1% practica salsa, al ser un baile latino, fácil de aprender y es accesible el encontrar una academia que imparta las clases. Se relaciona también con el hecho que en la mayoría de festividades es un estilo de música que colocan y la bailan. Con el 56.8% en la gráfica No.4 se observa que la mayoría de participantes tiene más de 1 año practicando el estilo de danza que más les gusta, así mismo se identifica que entre mayor sea el tiempo que se lleve en practicar la danza, el nivel de bienestar y seguridad es elevado y se reflejará en las personas en su vida cotidiana.

Según Cabrero, (2016), el bienestar no permanece en los diferentes sucesos de vida, sino en la forma de llevarlas a cabo, de manifestarlas y en la facilidad que se tenga para brindar una contestación positiva. La felicidad no acata un rango de poder económico, tampoco de salud, especie, tiempo histórico que se ha vivido, ni del clima en el cual residamos y tampoco abarca como ganarse un juego de lotería. (p. 55).

Así como se menciona anteriormente, en la forma en cómo cada persona lleve a cabo las experiencias personales reflejará el bienestar psicológico de cada uno. Así mismo esta investigación reflejó que la mayoría de las personas está totalmente de acuerdo en recordar la historia de su vida y de ver los resultados de cada decisión tomada. Se identifica que cada persona ha encaminado su vida y sobre todo que ha logrado sus objetivos y metas propuestas.

Como en la gráfica No. 9 con un 36.4% las personas están totalmente en desacuerdo en resultarles difícil dirigir su vida hacia un camino que les satisfaga. Demuestra que el crecer personalmente no ha sido un reto y se demuestra seguridad en realizar los planes propuestos por sí mismos. Así como menciona Velasco (2018) en su investigación sobre demostrar cómo influye la danza terapia en el bienestar psicológico subjetivo en mujeres que residen en el albergue de la Asociación Nuevos Horizontes de Quetzaltenango, Quetzaltenango, se evidenció que la danza terapia influye de manera positiva en el bienestar subjetivo, así mismo se encontró que la danza terapia integra, cuerpo, espacio y la relación con otras personas.

En la pregunta número 6, se evidenció con el 43.2% que las personas a menudo no se sienten solos, poseen amigos que escuchan las preocupaciones personales y esto genera un nivel adecuado de bienestar personal. Se observa también en los resultados que las personas toman mejores decisiones y demuestran seguridad ante situaciones personales que se experimentan. Así también se identifica que la perspectiva personal de cada uno mejora al bailar, existe mejor perspectiva personal tanto al verse a sí mismos como al expresarlo con otras personas. Así como menciona Heredia (2017), en su investigación mixta, donde demuestra que los adultos mayores aumentan su bienestar psicológico, al realizar diferentes actividades de intervención integral.

Se observa también que las personas son autónomas, por planificar y llevar a cabo sus metas. En la gráfica No. 10 con el 47.7% las personas están totalmente de acuerdo en disfrutar y trabajar por hacerlos realidad. Como menciona Oliva (2016), en su investigación mixta, los sujetos aumentaron su bienestar psicológico, mostrando tomar decisiones de bailar y sentirse cómodas al realizarlo frente a los demás. Los sujetos en la gráfica No. 20, con un 38.6% mostraron que están totalmente de acuerdo en ser responsables de la situación en la que viven y así mismo en como lo manejan.

En los resultados de la gráfica No. 18 se observa que el 45.5% están totalmente de acuerdo en sentir que las amistades aportan muchas cosas, es decir, las amistades son una fuente principal de red de apoyo. De esta manera influyen en alguna toma de decisiones o algunas veces en elevar el bienestar de la persona, así mismo conseguir un nivel adecuado y llegar a sentirse bien personalmente. Dentro de los grupos de danza se encuentran esas amistades que generan confianza y al mismo tiempo se inyecta positivismo y bienestar. Como menciona Mejía & Moscoso (2019) en Cuenca, Ecuador, en su investigación cuantitativa se observó que los estudiantes presentan una tendencia moderada en el nivel de Bienestar Psicológico; a nivel de cada dimensión, según el sexo, la dimensión de bienestar predominante en los hombres resultó ser la de auto aceptación, mientras que en las mujeres es propósito de vida.

Como en la gráfica No. 13, mostrando como resultado con el 29.5% en las respuestas totalmente desacuerdo y poco de acuerdo en preocuparse sobre lo que otra gente piensa de mí. Las personas no brindan la importancia a comentarios u opiniones ajenas, más bien evitan que estos comentarios afecten a sus decisiones y disminuya la seguridad personal que poseen.

Como menciona Pico (2016), expresa que la danza forma parte del arte en el que se impulsa a comunicar y expresar a través de movimientos corporales rítmicos que posee gran importancia a nivel mental.

En la gráfica No. 12 se observa que las personas con un 45.5% están totalmente en desacuerdo en no tener a muchas personas que los escuchen cuando quieran hablar. El área social de cada uno se encuentra en un nivel adecuado y así mismo por medio de la danza expresan de diferente forma las emociones o pensamientos que sienten al practicarlo. Esto da a comprender que por medio de las amistades las personas aumentan su confianza personal y así mismo genera en ellas una toma de decisiones más fáciles.

Hervás, (2009), menciona que en las relaciones positivas, se estudia los rasgos positivos y el estudio de las organizaciones positivas. Otra parte fundamental es el estudio de otros aspectos más positivos del ser humano, como la resiliencia, que pueden conllevar incluso experiencias de intenso sufrimiento, o el estudio de fortalezas humanas o cualidades positivas, como la valentía, la sabiduría o el altruismo. Todo esto ayuda al ser humano a

que mantenga la interacción hacia otras personas y el nivel del área social sea elevado y que cada persona exprese los diferentes pensamientos y sentimientos hacia las amistades cercanas.

Al observar y analizar los resultados se demuestra que las personas encuestadas demostraron sentirse bien personalmente, tanto con logros y metas al sentirse capaces de lograrlos. Así mismo cada uno va aumentando la confianza en realizar lo que más les gusta, como la danza, al momento de practicarla las personas aumentan mayor seguridad personal. Con relación a comentarios o críticas externas no afectan a mayor grado a las personas ni interfieren al 100% en decisiones personales, así mismo las personas encuentran el camino para poder continuar y avanzar individualmente.

En base a los resultados se puede identificar que las personas al practicar danza genera un aumento en su bienestar psicológico, modifican la perspectiva de sí mismos e incrementan los pensamientos positivos para lograr un nivel de bienestar psicológico equilibrado. Se identifica que al practicar la danza en grupo genera en ellos una red de apoyo que brinda a cada uno un lugar seguro y la confianza en poder expresar de manera espontánea su sentir y pensar, así mismo, se observa que cada persona incrementa su positivismo en realizar actividades que brinden beneficios personales.

VI. CONCLUSIONES

Luego de presentar los resultados y analizar los mismos, se puede concluir que:

- Se estableció que la danza incrementa la auto aceptación en las personas, tanto en perspectiva personal, al verse frente a los demás, como en demostrar las habilidades personales que se posee.
- Al finalizar la investigación, se demostró que las relaciones positivas influyen en parte con las decisiones que toman las personas, también se observa que muchas de las personas buscan opinión de otros para brindar seguridad en la decisión que se llegara a tomar.

- Al concluir, se determinó que el dominio del entorno no influye en cierta parte en el nivel de bienestar psicológico los sujetos encuestados demuestran estar satisfechos en el lugar donde se encuentran. Aunque se puede observar que algunas personas se ven afectadas por no estar cómodos donde se encuentra.
- Se observó que la danza incrementa el nivel de autonomía, al observar que cada persona es libre de tomar la decisión adecuada en su vida, con relación a las decisiones personales en presentar mayor seguridad tanto en bailar frente a otros.
- En cuanto a la sub escala de propósito de vida, se observó que cada sujeto encuestado se ha propuesto diferentes objetivos y metas personales y así mismo trabajar para lograrlas.
- Por consiguiente se determinó que si existe un aumento en el crecimiento personal, la danza genera mayor confianza personal, autonomía y esto permite que las personas realicen y alcancen las metas propuestas.
- Como resultado, se identificó que la danza que más se practica es la salsa, al ser la más común para practicar y aprender a bailarla, así mismo el ser un tipo de baile latino, incrementa felicidad y bienestar personal.
- A modo de cierre, se observó que la mayoría de las personas encuestadas llevan más de 1 año practicando diferentes tipos de danza, hace referencia a que entre más tiempo se lleve practicando más beneficios personales se obtienen, también genera que el bienestar psicológico incremente en las personas.

VII. RECOMENDACIONES

A partir de los resultados obtenidos y el análisis correspondiente, se presentan las siguientes recomendaciones:

A la academia

- Integrar a las clases impartidas en el establecimiento, un espacio donde las personas puedan socializar y compartir entre ellos para un mejor conocimiento personal, así mismo generar un ambiente adecuado entre el grupo de alumnos.
- Brindar un espacio entre clases para conocer el sentir de cada alumno al practicar y recibir las clases, así poder trabajar en conjunto y poder mejorar aspectos o emociones negativas si existieran en las personas.
- Fomentar en los alumnos el conocimiento por las emociones en las coreografías realizadas, para lograr una unión en el grupo y buscar el objetivo que se desea cumplir e ir en una misma línea al mostrar el lenguaje no verbal ante los demás.

A los alumnos de la academia

- Con el fin de incrementar una mejor unión grupal, se recomienda que se permita un espacio para expresar al instructor su sentir con las coreografías o ensayos para mantener un espacio adecuado y cómodo entre alumno e instructor.
- Se recomienda que no se limiten en expresar no verbalmente las emociones tanto negativas como positivas para incrementar mejor conocimiento personal y lograr un bienestar personal.

A los estudiantes de psicología clínica de la universidad

- Por los pocos antecedentes nacionales encontrados relacionados al tema, se recomienda a los futuros investigadores indagar más sobre el bienestar psicológico y la danza, para conocer de mejor manera los beneficios que dicha actividad brinda a las personas.
- Se recomienda aplicar el instrumento utilizado en esta investigación para lograr incrementar la base de datos relacionado al tema y obtener mayor conocimiento del mismo.
- Con relación a los diferentes tipos de danzas, conforme los años van aumentando y están siendo cambiantes, por lo cual se recomienda evaluar alguna danza en específico y así tener datos más exactos sobre el tema y poder dar a conocer los beneficios personales que brinda dicha actividad.

VIII. Referencia Bibliográfica

- Bevione , J. (2014). *Aceptación: vivir en paz*. Editorial Brujas. Recuperado de: <https://elibro.url.elogim.com/es/lc/rafaellandivar/titulos/85371>
- Cabrero, M. (2016). *El bienestar empccional*. UOC. Recuperado de: <https://elibro.url.elogim.com/es/lc/rafaellandivar/titulos/57738>
- Corbin , J. (2019). *Bienestar Psicológico: 15 hábitos para lograr*. Psicología y Mente . Recuperado de: <https://psicologíaymente.com/psicología/bienestar-psicológico>
- Cuellar. (1998). *La enseñanza de la danza. Principios didácticos y orientales Metodológicas para su aplicación* . Recuperado de: <https://es.slideshare.net/tafialejandra/danza-20034248>
- Dallal, & Castillo , E. (2003). *Caminos del desarrollo psicológico. Volumen IV: de la edad adulta a la vejez* . Recuperado de: <https://elibro.url.elogim.com/es/lc/rafaellandivar/titulos/75588>
- Dávila. (2005). *Relaciones Sociales* . Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/195/19502103.pdf>
- De Pedro, C. (213). *¿Qué es la danza y porqué de dar nombres a sus diferentes manifestaciones?.* Recuperado de: <https://www.danzaballet.com/carolina-de-pedro-pascual-editora-de-danza-ballet/>
- Egaña, C. (2018). *Los 5 componentes del bienestar psicológico*. Recuperado de: <http://www.lanoticia.com/los-5-componentes-del-bienestar-psicologico/>
- Faas , A. (2018). *Psicología del desarrollo de la niñez*. Editorial Brujas . Recuperado de: <https://elibro.url.elogim.com/es/lc/rafaellandivar/titulos/78809>
- Forte Lopes, V. F., & Bueno Neme, C. M. (2016). *Experiencias de danzaterpaia de muejres que han sufrido cáncer de mama*. Brasil : Psicoonología . Vol. 13, pp. 151-163.
- Garassini , M. (2018). *Psicología positiva y comunicación no violenta* . Colombia : El Manual Moderno. Recuperado de: <https://elibro.url.elogim.com/es/lc/rafaellandivar/titulos/128411>
- García , L. R., & Gutierrez . (2020). *Bienestar psicológico de estudiantes que practican y no practican la danza folklórica en la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta*. Simón Bolívar : Universidad Simón Bolívar, sede Cúcuta . Recuperado de: <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/7111>
- García-Alandete , J. (2013). *Bienestar Psicológico, edad y Género en Universitarios Españoles* . Chile . Recuperado de: <https://revistas.ucn.cl/index.php/saludysociedad/article/view/862>
- Gaxiola Romero , J. (2015). *Adaptación psicológica humana*. Pearson Educación . Recuperado de: <https://elibro.url.elogim.com/es/lc/rafaellandivar/titulos/38032>
- Gonzáles , N. (2014). *Bienestar y familia: una mirada desde la psicología* . Ediciones y Gráficos Eón. Recuperado de: <https://elibro.url.elogim.com/es/lc/rafaellandivar/titulos/118446>
- González . (2010). *Actividad física y bienestar subjetivo*. Ediciones Díaz de Santos . Recuperado de: <https://programainfancia.uam.mx/pdf/publicaciones/participacion/paternalismo.pdf>

- Gustems, J. C. (2013). *Arte y bienestar: investigación aplicada*. Barcelona : edicions . Recuperado de: https://books.google.com.gt/books?id=XnSwBAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=bienestar+psicologico+y+baile&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=bienestar%20psicologico%20y%20baile&f=false
- Heredia, A. E. (2017). *La danza-movimiento-terapia como herramienta para fomentar el bienestar biopsicosocial del adulto mayor en la parroquia calderón*. Lima, Peru: Parroquia Calderón . Recuperado de: <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/14983>
- Hernández, Fernández, & Baptista. (2014). *Metodología de la Investigación 6ta Edición*. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hervás , G. (2009). *Psicología Positiva: una introducción*. Zaragoza, España : Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado. Recuperado de: <https://redalyc.org/org/pdf/274/27419066003.pdf>
- Jung. (1954). *El desarrollo Humano en la psicología jungiana*. Recuperado de: <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/113340/cs39-sassenfelda8.pdf?sequence=1>
- Liebel, M. (2007). *Paternalismo participación y protagonismo infantil*. México. Recuperado de: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/REPORTE%20TURNITIN.pdf>
- Mejía , C., & Moscoso, G. (2019). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca*. Cuenca . Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/31849>
- Meza , B. (2010). *Bienestar Psicológico en practicantes de danza contemporánea*. Perú: Tesis de Licenciatura inédita. Recuperado de: file:///C:/Users/usuario/Downloads/MEZA_LAFON_BELEN_BIENESTAR.pdf
- Miguel Coy, K. O. (2021). *Bienestar Psicológico en estudiantes de una institución privada, de la Ciudad de Guatemala, que practican danza*. Guatemala: Universidad Rafael Landívar, Campus Central . Recuperado de: <bibliod.url.edu.gt/Tesis/wevg/2021/05/42/Miguel-Katherine.pdf>
- Molina , C., & Meléndez , J. (2006). *Bienestar psicológico en evenjencientes de la República Dominicana*. Republica Dominicana : Revista Psicogerontología, 22(3), 97-105.
- Muñoz , A. (2017). *¿Qué es el bienestar psicológico? El modelo de Carol Ryff*. Recuperado de: <https://www.aboutspanol.com/que-es-el-bienestar-psicologico-el-modelo-de-carol-ryff-2396415>
- Oliva Morales, G. R. (2016). *Beneficios y valoraciones de la práctica de la danza oriental en bailarinas de Rashida Danca Academy*. Guatemala: Universidad San Carlos de Guatemala . Recuperado de: <http://www.repositorio.usac.edu.gt/6873/1/T13%20%283043%29.pdf>
- Pico, I. (2016). *El bienestar psicológico desde diferentes perspectivas*. . PsiconCO. Recuperado de: <https://psicopico.com/que-es-el-bienestar-psicologico-factores-de-la-felicidad-subjetiva/Pinos, K.>
- (2018). Estudios Comtemplativos. Neurociencia y la danza. Recuperado de <https://www.uv.mx/danza/files/2018/03/Neurociencia-y-la-danza-2.pdf>

- Pisquiy, R. (2017). *Musicoterapia y bienestar psicológico* . Guatemala : Universidad Rafael Landívar. Campus Quetzaltenango, Guatemala .
- Quemé. (2021). *El Bienestar Psicológico y su relación con las Habilidades sociales en estudiantes de psicología Clínica* . Guatemala : Universidad Rafael Landívar . Recuperado de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/wevg/2021/05/42/Queme-Juan.pdf>
- Rodríguez-Zafra, M. (2004). *Crecimiento personal: aportaciones de oriente y occidente* . Descleé Brouwer. Recuperado de: <https://elibro.url.elogim.com/es/lc/rafaellandivar/titulos/47717>
- Rogers. (1961). *Carl Rogers y la perspectiva centrada en la persona* . Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2013/teo-per/13.pdf>
- Ryan , R., Patrick , H., Deci, E., & Williams , G. (2008). *Facilitating health behaviour change and its maintenance: Inteventios Based os Self-Determination Trhoery*. The European Health Psychologist. Recuperado de: <https://elibro.url.elogim.com/es/lc/rafaellandivar/titulos/128411>
- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Barcelona : Ediciones E. Recuperado de: <https://elibro.url.elogim.com/es/lc/rafaellandivar/titulos/128411>
- Soto, C. P. (2008). *Proposiciones entorno a la Historia de la Danza* . Santiago, Chile : LOM ediciones .
- STARDANZE. (2013). *Beneficios de la danza* . Recuperado de: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=V22tBXndmDoC&oi=fnd&pg=PA11&dq=historia+del+baile+&ots=3QC-JIi7Il&sig=0pMMU3VxH8_1OnD4e-wO897KT50#v=onepage&q&f=false
- Vázquez, C. (2009). *Psicología Positiva aplicada* . 2da Edición Descleé de Brouwer. Recuperado de: <https://elibro.url.elogim.com/es/lc/rafaellandivar/titulos/47857>
- Velasco, B. B. (2018). *Danzaterapia y su influencia en el bienestar psicológico subjetivo*. Guatemala: Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango, Quetzaltenango. Recuperado de: <recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrcd/2018/05/42/Velasco-Bridgette.pdf>
- Vielma, & Alonso. (2010). *El estudio del Bienestar Psicológico Subjetivo* . Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Vivencio, A. (2014). *¿Qué es bienestar subjetivo?* Recuperado de: <http://www.jaliscocomovamos.org/590>
- Zapata , A. (2016). *Bienestar Psicológico y Bienestar Socail en estudiantes universitarios que realizan danzas Folkloricas*. Lima, Perú : Universidad Católica del Perú . Recuperado de: <core.ac.uk/download/pdf/196537292.pdf>

IX. ANEXOS

Ficha Técnica

Instrumento cuantitativo

Nombre del instrumento:	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Autor y fecha de creación	Ryff, C. (1995)
Objetivo del instrumento	<ul style="list-style-type: none">● Determinar el nivel de autorrealización, crecimiento personal y de explorar el potencial del ser humano.● Evidenciar valores de actividad positiva personal.
¿Qué mide?	<ul style="list-style-type: none">● Auto aceptación● Relaciones positivas● Dominio del entorno● Autonomía● Propósito de la vida● Crecimiento personal
Indicadores y preguntas	<ul style="list-style-type: none">● Auto aceptación● Relaciones positivas● Dominio del entorno● Autonomía● Propósito de la vida● Crecimiento personal

Punteos a obtener	<ul style="list-style-type: none"> ● Totalmente desacuerdo 1 ● Poco de acuerdo 2 ● Moderadamente de acuerdo 3 ● Muy de acuerdo 4 ● Bastante de acuerdo 5 ● Totalmente de acuerdo 6
Escala de medición	<ul style="list-style-type: none"> ● Una mayor puntuación indica que la persona destaca en cada una de las dimensiones. Una puntuación alta indica que la persona tiene altos niveles de bienestar y una puntuación baja implica bajos niveles de bienestar psicológico. ● Al obtener cada puntaje de las dimensiones se ubica cada uno de ellos en la categoría pertinente según el baremo.
Tiempo de duración	20 minutos
Forma de aplicación	Individual

ESCALA BP DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

EDAD:

SEXO: FEMENINO () MASCULINO ()

A continuación se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis(x).

<p style="text-align: center;">Í t e m s</p>			<p style="text-align: center;">M c d e r a d a n e n t e d e a c u e r d</p>			
---	--	--	--	--	--	--

			c			
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 laque 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						

Guatemala, 28 de abril de 2021

Doctor

Walter Paniagua

**Coordinador de Titulación e Investigación Formativa
Departamento de Psicología**

Universidad Rafael Landívar

Estimado coordinador:

Atentamente me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que la alumna Andrea Marcela del Carmen López García con número de carné 1293117 se les autoriza que realice en esta institución su proyecto de investigación titulado: “Niveles de Bienestar Psicológico en un grupo de adultos de 20-35 años de edad en Guatemala”

Con base a lo anterior, queremos hacer de su conocimiento que somos una empresa, organización o negocio debidamente inscrito como tal, según la legislación guatemalteca, ubicada en 7ª Avenida norte no.51, La Antigua Guatemala, con una *estructura* organizacional formalmente establecida y estamos facilitando *el acceso* del equipo de estudiantes a las distintas áreas de la organización así como a los documentos e información que el proceso de investigación requiere, asignándole un vínculo que facilite la información y que vehiculice los procesos del estudiante dentro de la organización. De esta forma, el estudiante tiene a quién acudir y no se interpondrá en los procesos regulares de la organización.

Con base a lo anterior, autorizamos que en la presentación final de la investigación se haga referencia al giro del negocio de esta organización y no así al nombre de la empresa como tal.

Quedo a sus órdenes, saludos cordiales



**Fátima del Carmen Velásquez Gudiel
Gerente General**

(502) 5024-144

