



Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

Seminario Trabajo Integrador Final

Alumna: Josefina Terrén

Nº de Leg. 17942

Mail: josefinaterren@gmail.com

Título: Niveles de bienestar, satisfacción con la vida y resiliencia en personas con y sin experiencia en Biodanza

Índice

- Introducción.....2
- Sobre salud mental, psicología de la salud y Biodanza 3
- Marco teórico sobre bienestar, satisfacción con la vida, resiliencia y Biodanza.....6
- Estudios empíricos sobre el bienestar, la satisfacción con la vida y la resiliencia.....13
- Planteamiento del problema, objetivos e hipótesis.....17

- Método.....19
 - Diseño.....19
 - Participantes.....19
 - Técnica de recolección de datos.....19
 - Procedimiento..... 20
- Resultados.....22
- Discusión.....27
- Conclusión.....29
- Referencias bibliográficas.....32
- Anexos: cuestionario de bienestar psicológico, satisfacción con la vida y resiliencia

Introducción

En la presente investigación se analiza si hay diferencias o no en los niveles de bienestar, satisfacción con la vida y resiliencia entre las personas que realizan Biodanza y las personas que no realizan dicha actividad en la ciudad de Buenos Aires. En los últimos años, se han demostrado los efectos biopsicosociales de la práctica de diversas técnicas de relajación, como la meditación plena (mindfulness) en donde se evidencian los múltiples beneficios que producen en las personas. Sin embargo, este estudio es el primer antecedente que confirma la importancia de la práctica regular de Biodanza como promotora del desarrollo de las variables mencionadas.

Dicho estudio surge a partir del interés de la estudiante de comprobar la incidencia de la práctica regular de Biodanza en la calidad de vida de las personas, dando lugar a una integración de su desempeño laboral durante cinco años como facilitadora de Biodanza y la presente carrera elegida.

Capítulo 1: Sobre salud mental, Psicología de la Salud y Biodanza

Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2009), la salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo tiene consciencia sobre las propias capacidades, puede enfrentar las dificultades de la vida cotidiana, ser eficaz en su trabajo y es capaz de contribuir a la sociedad.

Reyes (2010) afirma que el concepto de salud mental es de difícil definición, ya que su contenido es, en gran medida, valorativo, porque depende en la cultura en la que se esté. Las distintas evaluaciones de los síntomas y procesos tanto afectivos como cognitivos y comportamentales que se utilizan para designar a una persona o grupo social como sano o enfermo varían según las representaciones sociales de cada cultura y periodo histórico. Por eso mismo, se podría decir que la salud es un concepto complejo, entendiendo a la salud-enfermedad como un proceso dinámico, en constante equilibrio-desequilibrio, inmerso en las condiciones específicas del grupo social al que se pertenece.

En cuanto a la revisión de la literatura científica publicada en los últimos cien años (desde 1907 hasta 2007) se observa que se han publicado 44.667 artículos sobre depresión, pero sólo 6.434 corresponden al bienestar. Algo parecido ocurre en el ámbito de la Medicina. Realizando una revisión de los artículos médicos publicados sobre depresión, estrés, o ansiedad, los mismos superan en una proporción de 6 a 1 los publicados sobre satisfacción, felicidad, o bienestar (Vázquez y Herbás, 2009).

Tradicionalmente, la Psicología se ha orientado hacia el estudio y comprensión de las patologías y las enfermedades mentales. Sin embargo, este enfoque de la psicología clásica en la enfermedad desatiende aspectos positivos, tales como el bienestar, el contento, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo y la felicidad, apartando del sujeto los beneficios de los mismos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). En este contexto surge la Psicología Positiva, impulsado por Seligman (2000) en la Universidad de Pennsylvania, entendiendo a la misma como la rama de la Psicología, que, con la misma rigurosidad científica que esta, focaliza su atención en un campo de investigación e interés específico y diferente al tradicionalmente estudiado: las cualidades y características positivas humanas

(Poseck, 2006). De esta manera, otros autores sostienen que tener un buen estado de salud mental no sólo debe consistir en carecer de enfermedades o trastornos, sino en presentar ciertos recursos y capacidades que permitan afrontar las adversidades (Almedom y Glandon, 2007). Y lo que aún es más importante desde la perspectiva de la salud positiva, ese estado de bienestar va a favorecer que la persona alcance un mayor desarrollo psicológico, social, y comunitario (Fredrickson, 2009).

Asimismo, Antón y Méndez (1999), afirman que la Psicología Positiva se focaliza en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad como forma de intervención, haciendo hincapié en que el sujeto es bio-psico-social, es decir que el análisis de su salud contemplará los tres niveles biológico, psicológico y social. Su objetivo es, por lo tanto, identificar qué comportamientos son saludables y especialmente qué comportamientos son precursores de la salud.

Siguiendo esta línea, es necesario conocer la distinción entre la promoción y la prevención de la salud, entendiéndose la primera como el diseño, aplicación y evaluación de programas y actividades volcadas a la educación, protección, mantenimiento y mejoría de la salud de los individuos, grupos o comunidades (Godoy, 1999), y la segunda como el conjunto de acciones que pretende disminuir la incidencia de enfermedades y su prevalencia mediante el acortamiento del período de duración de la enfermedad o la disminución de secuelas y complicaciones (Costa y López, 1986). Si la Psicología de la Salud privilegia la investigación de las fortalezas y virtudes humanas, tales como la capacidad para el amor y la vocación, las habilidades interpersonales, el perdón, así como la responsabilidad, el altruismo y la tolerancia, entendemos que el foco está mayormente puesto en la promoción de la salud, y en segundo término, en la prevención de la enfermedad.

Así como los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de una persona influyen en su bienestar, Elizondo (2002) establece que la condición física de una persona también está íntimamente ligada a la salud mental y al bienestar de la misma. El ejercicio físico practicado de manera regular tiene efectos tranquilizantes, reduce las tensiones y preocupaciones. Ayuda a aliviar el estrés, la

depresión, la ansiedad, y produce recreación, en beneficio de la salud mental. Asimismo, Oblitas (2007) considera que una actividad física enérgica practicada regularmente no sólo reduce los sentimientos de estrés y ansiedad, sino que también contribuye a la estabilidad emocional de una persona.

En este sentido, han emergido diferentes disciplinas durante el último siglo que toman estos preceptos de base y permiten el desarrollo de recursos saludables para el desarrollo del bienestar, entre ellas la Biodanza.

Toro (2006), psicólogo, antropólogo, poeta, pintor y creador del sistema Biodanza, establece que la Biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida. La metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo, entendiendo a la vivencia como una experiencia vivida con gran magnitud por un individuo en un lapso de tiempo aquí-ahora, abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas. Según Gadamer (2002), la vivencia se instaura como el centro de creación de sentidos, donde un instante puede ser decisivo para toda una vida.

En efecto, Castro (2008) se refiere a la integración humana como la necesidad fundamental del ser humano de establecer la conexión con la vida, que le permita integrarse a sí mismo, a sus semejantes y al universo. Según Toro (2007), la integración humana busca restablecer la unidad perdida entre percepción, motricidad, afectividad y funciones viscerales, siendo la afectividad su núcleo integrador, que influye sobre los centros reguladores límbico-hipotalámicos. Para el autor, la enfermedad en un sujeto podría derivarse de la incapacidad de establecer la conexión con todo aquello que está vivo en el ambiente. Conviene destacar que el organismo posee la capacidad de renovarse y de establecer nuevos vínculos de equilibrio a partir de ciertos estados de desorden; a dicha capacidad se la denomina renovación orgánica, mientras que la reeducación afectiva remite a la posibilidad del ser humano de expresarse a través de la ternura y la afectividad como vehículo de encuentro. Por último, el reaprendizaje de las funciones originarias de vida consiste en la retroalimentación

del comportamiento y del estilo de vida con los instintos básicos. En conclusión, el desarrollo de los potenciales genéticos dentro de un contexto ecológico, es decir, dentro de un grupo afectivamente consolidado e integrado, reactiva todas estas funciones que estimulan el estado de la salud.

De ahí que la música junto a la danza, permitan a los sujetos aproximarse a un estilo de vida más saludable. Ante todo, el prefijo bio -en griego bios- significa vida. La palabra danza, de origen francés, significa movimiento integrado y con sentido. Así es como se llega a construir el término Biodanza, que a la vez es una metáfora del significado de danza de la vida (Magaña, 2012). Según Toro (2007), la danza es todo movimiento pleno de sentido y es el cuerpo en movimiento la expresión más impactante de nuestra identidad. La danza es movimiento de vida, de intimidad, impulso de unión a la especie.

La Biodanza, entonces, es un sistema que entiende al ser humano como un ser bio-psico-social, que debe atender tanto sus necesidades biológicas, psicológicas como sociales, promoviendo el desarrollo del bienestar de las personas en sus diferentes acepciones. Biodanza tiene como paradigma -en el sentido de Kuhn- el Principio Biocéntrico, es decir la inmediata referencia a las leyes universales que conservan y permiten la evolución de la vida (Toro, 2005). Será mediante la integración de la música, el cuerpo y la vivencia que las personas pueden desarrollar todas sus posibilidades de ser en el mundo, siendo la música el estímulo que permite la expresión de una emoción integrada a un movimiento, alterando todo el cuerpo, desde las sensaciones más elementales hasta las estructuras emocionales crónicas resistentes a otras artes y técnicas terapéuticas (Wagner y Cavalcante, 2011). De esta forma, el individuo puede profundizar en el desarrollo de su identidad a partir del desenvolvimiento de su corporeidad, entendiendo a esta como el punto de partida que crea una interacción entre el sentir, el querer, el hacer y el pensar.

Siguiendo esta línea, el individuo se conoce a sí mismo y al mundo que lo rodea a partir de su identidad corporal, por lo que un buen ajuste con el mundo exige primeramente tener una relación armónica con el propio cuerpo (Castro, 2008). Además, toda persona se manifiesta a través de su presencia física y es

desde su propia realidad corporal que establece su contacto con el medio exterior (Castañeda Clavijo, 2004). Partiendo de estos preceptos, entendemos que la Biodanza es una propuesta vivencial cuyo objetivo es estimular el desarrollo de los potenciales humanos y en consecuencia, vivir una vida más integrada, alcanzando elevados niveles de bienestar.

(MT 2) 1.1 Bienestar

El concepto de bienestar es entendido como la maximización de experiencias positivas y la minimización de experiencias negativas (Ryan & Deci, 2001), o como el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo (Ryff, 2002).

En el área de la Psicología, los estudios sobre bienestar han dado lugar a dos grandes tradiciones filosóficas (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002): a) la hedónica, que se ha ocupado del estudio del bienestar subjetivo, esto es, cómo y por qué la gente experimenta su vida de forma positiva, incluyendo juicios cognitivos como reacciones afectivas (Diener, 1994) y b) la eudaemónica, centrada en el bienestar psicológico, donde el desarrollo del potencial humano y la realización de los objetivos y metas personales resultan de gran relevancia (Zubieta, E.; Delfino, G. 2010).

El hedonismo ancla sus raíces en los filósofos griegos y es probablemente Epicuro su máximo representante (McMahon, 2006). Su concepción se basa en experimentar la mayor cantidad posible de placer, y la felicidad sería en cierto sentido una suma de momentos placenteros (Vázquez y Herbás, 2009). Por otra parte, es Aristóteles quien en su 'Ética a Nicómaco' establece que el fin o bien último que persigue el hombre es la eudaimonía, esto es, la felicidad entendida como plenitud de ser (Ferrater Mora, 1999).

Siguiendo esta línea, Veenhoven (1984) define el bienestar subjetivo como el grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos. Sin embargo, algunos investigadores prefieren medirlo por sus diferentes componentes, es decir, la satisfacción por áreas, a diferencia de una única medición. Para Lawton, el bienestar es visto como una valoración cognitiva,

esto es, la evaluación de la congruencia entre las metas deseadas y las obtenidas en la vida. Otros autores han considerado el bienestar subjetivo como expresión de la afectividad (García Viniegras y Benitez, 2000).

Por otra parte, los estudios sobre el bienestar psicológico enfatizan en las formas que tienen las personas de afrontar los retos vitales y en el esfuerzo de las mismas por conseguir sus objetivos (Zubieta y Muratori, 2011). En otras palabras, la consecución de aquellos valores que incentivan al individuo al crecimiento personal, y no tanto a las actividades que le dan placer o la alejan del dolor (Tomás Miguel, Meléndez Moral y Navarro Pardo, 2008). El concepto de bienestar psicológico desarrollado por Ryff (1995) incluye las siguientes seis dimensiones: la auto-aceptación, vinculado con que las personas se sientan a gusto consigo mismas aún siendo conscientes de sus limitaciones; relaciones positivas, se relaciona a tener relaciones sociales estables y amigos en los que pueda confiar, así como también la capacidad para amar y una afectividad madura (Allardt, 1996); dominio del entorno, vinculado a la sensación de que se tiene cierto control sobre el mundo circundante y, por ende, la sensación de ser capaz de influir sobre el contexto que les rodea; autonomía, la cual evalúa la capacidad de la persona de sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales; el propósito en la vida, relacionado con que la persona tenga metas claras y sea capaz de definir sus objetivos vitales; y crecimiento personal, vinculado con la capacidad que tiene el individuo para desarrollar sus potencialidades y seguir creciendo como persona (Keyes, 2002). Estas seis dimensiones, por tanto, se relacionan tanto con características intrapersonales, como interpersonales, incluyendo el proyecto de vida.

El concepto de bienestar ha ido evolucionando a lo largo de los años. En 1967, Warner Wilson hizo una amplia revisión de dicha concepción, concluyendo que una persona feliz era aquella que cumplía con los estándares sociales y morales de la época, que incluían una buena educación, un buen status económico y el desarrollo de prácticas religiosas (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999). Actualmente las investigaciones se enfocan en entender los procesos que

subyacen al bienestar. En una primer instancia, se utilizaron los mismos métodos con los que se investigaba la enfermedad, mientras que hoy se apunta a encontrar nuevos instrumentos de medición que permitan definir, comprender y explicar las virtudes y fortalezas de los seres humanos (Cuadra y Florenzano, 2003). Ahora bien, y teniendo en cuenta las características de este último concepto, es válido hablar de una tercera dimensión del bienestar: el bienestar social.

Keyes (1995) refiere al bienestar social como las valoraciones que hacen las personas de sus circunstancias y de su funcionamiento dentro de la sociedad. Incluye la integración, aceptación, contribución, actualización y coherencia social. De este modo, es necesario tener en cuenta cómo percibe el individuo su relación con el medio social en el que vive.

En conclusión, la línea hedónica ha puesto énfasis en el bienestar subjetivo, y la eudaemónica, en el bienestar psicosocial, entendiendo a esta última como una integración de las investigaciones de Ryff (1989) sobre el bienestar psicológico y de Keyes (1998) sobre el bienestar social.

1.2 Bienestar y Biodanza

Una persona saludable que está vinculada consigo misma, con sus motivaciones instintivas y emocionales, puede llegar a responder de manera satisfactoria a los diferentes cuestionamientos en cualquiera de las etapas de la vida (Magaña, 2012). Teniendo en cuenta que la Biodanza posibilita un espacio de conexión y expresión de las emociones, se considera que dicha actividad tendría efectos en los diferentes tipos de bienestar.

En primer lugar, entendemos al bienestar subjetivo como la manera de experimentar la vida en forma positiva, y como una expresión de la afectividad. En opinión del psicólogo y educador Toro (2007), la afectividad es un estado de afinidad profunda hacia todas las expresiones de vida, que predispone el desarrollo de vínculos afectivos entre los seres humanos. A partir de la propuesta

vivencial, las personas comienzan a resignificar sus experiencias de vida a partir del perdón, la aceptación, la ternura, el cuidado. La propuesta en Biodanza es actuar sobre la parte sana del individuo a través de la tríada música-cuerpo-vivencia, dado que ciertas músicas tienen efecto ergotrópico, es decir, son capaces de activar y energizar las relaciones con el medio, y otras tienen efecto trofotrópico, esto es, inducen tranquilidad, reposo, armonía (Terrén, 1996). Ambos estados son necesarios para desarrollar un estado de bienestar saludable.

Sin embargo, el trabajo con el cuerpo no sólo influye en el campo emocional, sino también en el cognitivo, ya que la vivencia es un acto de conocimiento por excelencia (Varela, 2009). Por eso mismo, se considera que la Biodanza no sólo influye en el bienestar subjetivo, sino también en el bienestar psicológico, ya que las personas comienzan a reconocer sus capacidades y a aplicarlas en la acción, responsabilizándose del potencial que tienen. De esta forma, comienzan a concretar sus deseos o aspiraciones. Esta correspondencia entre sus planes o expectativas de vida y la consecución de sus metas brinda mucha satisfacción personal.

Más aún, el aporte del trabajo en grupo permite el desarrollo de un aprendizaje que involucra lo relacional y lo social, revelando niveles cada vez más profundos de la identidad humana, por lo que también influiría en el bienestar social, si entendemos a este como la relación que tiene el sujeto con el medio.

1.3 Bienestar y satisfacción con la vida

El bienestar es una experiencia humana vinculada al presente, pero también con proyección al futuro. Es en este sentido que el bienestar surge del balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente), lo que muchos autores llaman satisfacción. Para estudiar este concepto, se lo divide en las áreas de mayor interés para el ser humano, que son: el trabajo, la familia, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales, y las relaciones sexuales y afectivas con la pareja (Viniégras y Benítez, 2000). Por eso mismo, a la hora de evaluar si un sujeto está feliz con la

vida que lleva, debemos situarnos tanto en el desarrollo de sus vínculos más cercanos, como en la satisfacción de las áreas que más le interesan (e.g. estudio, trabajo).

Además, Anguas (2000) sostiene que el bienestar es el resultado de una evaluación cognitivo- afectiva de la vida a través de las experiencias vividas, siendo la satisfacción por la vida uno de sus indicadores. Lucas y Smith (1999) incluyen en la definición de bienestar a las respuestas emocionales de las personas, satisfacciones de dominio y los juicios globales de satisfacción de vida. En definitiva, variables como bienestar y satisfacción con la vida estarían íntimamente relacionadas.

El proceso que realiza una persona en Biodanza promueve el darse cuenta de cómo están desarrollándose los diferentes aspectos de su vida y mismo replantearse cómo quiere encarar su situación vital y su futuro -proyecto de vida-. Teniendo en cuenta que el proceso en Biodanza es semanal, las personas van desarrollando clase a clase los recursos necesarios para poder afrontar la realidad en la que viven y también confiar en su propio potencial para poder transformar lo que crean necesario. Además promueve el trabajo interpersonal, en donde se aprende a desarrollar vínculos saludables, incluyendo en este apartado la posibilidad de poner límites a una situación o persona cuando esta es evaluada como dañina para la misma.

1.4 Bienestar y resiliencia

Myers, McCollam, y Woodhouse (2005) definen a la salud mental como la resiliencia mental y espiritual que permite a las personas disfrutar de la vida y sobrevivir al dolor. Asimismo, la percepción de las personas sanas incluye un sentimiento positivo de uno mismo, sensación de tener control personal y una visión optimista del futuro. Estos recursos cobran vital importancia a la hora de afrontar situaciones que pueden ser intensamente estresantes e incluso

amenazantes de la propia existencia (Taylor, 2000). En efecto, la resiliencia es la capacidad humana que permite hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas, y ser transformado positivamente por ellas (Muniz, 1998).

Asimismo, Oblitas (2007) afirma que aquellas personas que poseen altos niveles de optimismo y esperanza, ambos relacionados con la expectativa de resultados positivos en el futuro y con la creencia en la propia capacidad de alcanzar metas -es decir elevados niveles de bienestar psicológico- tienden a salir fortalecidos y a encontrar beneficio en situaciones adversas y dolorosas que deben atravesar.

Además, los estados psicológicos influyen en nuestra salud. Nuestros sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar físico. Sentimientos de ser amados y apoyado por otros pueden ayudarnos a tratar con situaciones estresantes (Oblitas, 2007). Por eso, una de las condiciones básicas que establece la Biodanza es la necesidad de un grupo para realizar dicha actividad. A través de un entorno enriquecido, las personas tienen la posibilidad de aprender a interactuar de una manera saludable consigo mismas y con los demás, siendo el cuidado y la confianza elementos fundamentales de su constitución. El grupo resignifica la relación de cada individuo hacia su entorno social. Sin la confianza en el grupo, sin la sensación de ser aceptado y necesitado por la comunidad es casi imposible el desarrollo de una identidad sana. El grupo en Biodanza, por lo tanto, es una matriz de resiliencia.

Según Toro (2007) Biodanza promueve el desarrollo de la afectividad, entendiendo a esta como un estado de afinidad profunda hacia todas las expresiones de vida. Carretero (2005) afirma que la afectividad es el motor, la causa primera en el acto de conocer y aprender. Por tanto, más allá de la historia personal del sujeto, encontramos que la resiliencia es un recurso que se puede potenciar durante la práctica regular de Biodanza. Es en ese intercambio saludable entre uno y los demás donde las personas comienzan no sólo a reconocer, sino a desplegar las múltiples posibilidades y recursos que presentan. A través del trabajo en grupo y creando una red de contención entre las personas,

las mismas comienzan a sentirse con la suficiente fortaleza para enfrentar cualquier situación que se les presente.

En conclusión, las personas que realizan Biodanza durante un año, comienzan a mejorar su estado de ánimo y a desarrollar un sentir y pensar constructivo de sí mismo. Por ende, aumentan sus niveles de bienestar, satisfacción con la vida y resiliencia, ya que comienzan a disfrutar del presente y pueden, además, desarrollar la responsabilidad de su propia vida, entendida la responsabilidad como la habilidad para responder frente a las adversidades y la consecución de las metas propuestas.

Capítulo 2: Estudios empíricos sobre el bienestar, la satisfacción con la vida y la resiliencia

A continuación, se presentarán las investigaciones halladas que evaluaron el bienestar, la satisfacción con la vida y la resiliencia. En un primer momento, se postularán las adaptaciones españolas de las escalas elegidas para la investigación realizada. Luego, se informan diversos trabajos en donde se utilizaron dichas escalas.

2.1 Bienestar

En la última década se han realizado numerosas investigaciones científicas acerca del concepto de bienestar. Para comenzar, una de las evaluaciones más reconocidas y aplicadas en diferentes contextos es la de Ryff (1995), quien

plantea una estructura de seis factores para el estudio del bienestar psicológico (Díaz et. al., 2006).

Dada la longitud de dicho instrumento (120 ítems en total), en los últimos años se fueron proponiendo varias versiones cortas de las Escalas de Bienestar Psicológico. Ryff, Lee, Essex y Schumutte (1994) desarrollaron una versión de 14 ítems por escala, cuyas correlaciones fueron altas, variando entre .97 y .98. Posteriormente, Ryff y Keyes (1995) desarrollaron una versión de 3 ítems por escala, que correlacionaron con valores comprendidos entre .70 y .89. Finalmente Ryff y Keyes (2002) desarrollaron una versión de 9 ítems por escala.

En efecto, fue Van Dierendonck (2004) quien llevó a cabo un estudio comparativo de las diferentes versiones cortas, empleando una muestra relativamente amplia, en donde se puede observar que las primeras dos versiones contienen una buena consistencia interna, pero tienen un mal ajuste con respecto al modelo teórico propuesto, mientras que la última evidencia unos indicadores de ajuste aceptables, pero con una consistencia interna baja. Por lo tanto, el autor propuso una versión compuesta por 39 ítems (entre 6 y 8 ítems por escala) para intentar mejorar la consistencia interna de las Escalas de Bienestar Psicológico, manteniendo al mismo tiempo un ajuste relativamente aceptable de los datos al modelo teórico de seis dimensiones. Las escalas de esta versión muestran una buena consistencia interna (con valores α comprendidos entre .78 y .81) y un ajuste relativamente aceptable (CFI= 0,88).

Sin embargo, fueron Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y van Dierendonck (2006) quienes realizaron una investigación para, en primer lugar, adaptar al castellano la escala de Bienestar Psicológico de Dierendonck (2004) y, sólo si fuera necesario, proponer una nueva versión para mejorar su consistencia interna. En dicha investigación participaron voluntariamente 467 personas con edades comprendidas entre 18 y 72 años; la edad media de los participantes fue de 33 años (DT =14).

Como resultado de la investigación, las escalas mostraron una buena consistencia interna, con valores comprendidos entre .71 y .83, a excepción de Crecimiento Personal. Sin embargo, los análisis factoriales confirmatorios no

mostraron un nivel de ajuste satisfactorio al modelo teórico propuesto de seis dimensiones. Por lo tanto, se desarrolló una nueva versión reducida para mejorar las propiedades psicométricas de las escalas, además de la facilitar su aplicación. Con esta versión, los niveles de consistencia obtenidos se mantuvieron y se mejoraron ($\alpha = .84$ a $.70$).

2.2. Satisfacción con la vida

Asimismo, la escala de Satisfacción con la vida (Satisfaction With Life Scale, SWLS) (Diener, 1985) se ha administrado a diferentes muestras, tales como estudiantes (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985), adultos mayores (Pavot, 1991), mujeres maltratadas (Fisher, 1991), clientes de psicoterapia (Friedman, 1991), hombres adultos trabajadores (George, 1991). Además, se han realizado versiones en distintos idiomas. De todas estas investigaciones, se llega a la conclusión que la SWLS ha mostrado una alta consistencia interna, alcanzando un alpha de Cronbach que oscila entre $.89$ y $.79$. Se ha comprobado también que la escala es sensible a la psicoterapia y que está influida por los acontecimientos más importantes y recientes del sujeto (Pavot y Diener, 1993).

Sin embargo, Atienza, Pons, Balaguer y Merita (2000) realizaron una investigación para analizar las propiedades psicométricas de la versión en castellano de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) en una muestra de 697 adolescentes en Valencia, de 11, 13 y 15 años de edad. La edad media de los sujetos fue de 13.7 años. En dicha investigación se analizó la estructura factorial, la consistencia interna y la validez de constructo de esta escala. Para analizar la validez de constructo de la versión en castellano de SWLS, se utilizaron tres variables que teóricamente debían correlacionar con este constructo: dos dimensiones afectivas -sentimiento de felicidad y sentimiento de soledad- y una dimensión cognitiva - la satisfacción en el ámbito escolar-, considerándose esta última un dato relevante por las edades investigadas.

Como resultado de dicha investigación, se llegó a la conclusión de que la matriz de correlaciones de los 5 ítems de la escala era una matriz apropiada para

realizar un análisis factorial, siendo el ítem 3 el más fiable y el 4 el menos fiable. Además, el índice de fiabilidad calculado para la escala alpha de Cronbach ($\alpha = .84$) indica que la escala tiene muy buena consistencia interna. Por último, el modelo presenta resultados satisfactorios en cuanto a la validez del constructo, ya que se obtuvieron correlaciones positivas entre sentimientos de felicidad y satisfacción en el ámbito escolar, y correlación negativa con sentimiento de soledad.

2.3. Resiliencia

Si bien hay numerosos estudios sobre las propiedades psicométricas de la escala de resiliencia (Wagnild y Young, 1993) su mayoría son en lengua inglesa. Se describirá a continuación una versión argentina de Rodríguez, Pereyra, Gil, Jofré, Bortoli y Labiano (2009), donde se indagó sobre la validez y confiabilidad de dicha escala. La muestra fue intencional, estuvo compuesta por 222 argentinos (152 mujeres y 70 hombres), pertenecientes a las provincias de San Luis, Mendoza y La Pampa. Las edades correspondieron de 18 a 70 años.

Como resultado de dicha investigación, se evaluó la consistencia interna de la ER con base al índice alpha de Cronbach, el cual para la escala total fue de .72. Se observa que los factores 1 y 2 presentan un alpha de Cronbach aceptable; mientras que el factor 3, muestra menor consistencia interna. Se llegó a concluir que la Escala de Resiliencia traducida al español posee propiedades psicométricas aceptables para su uso en nuestro país, pero que sería necesario continuar explorando la misma a fin de evaluar en mayor profundidad sus cualidades psicométricas en diferentes poblaciones. Por otro lado, se observa que la versión adaptada al español comprende 23 ítems; descartando los ítems 11 y 25 de la versión original, debido a sus enunciados ambiguos.

2.4 Otros estudios empíricos

Considerando que las variables bienestar y satisfacción con la vida se encuentran sumamente relacionadas, se describirá a continuación una

investigación de Zubieta y Delfino (2010) realizada en Buenos Aires, Argentina. El objetivo de dicho estudio fue explorar los niveles de satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios. Se trató de un estudio descriptivo, de diseño no experimental transversal, aplicado a 124 estudiantes, utilizando las siguientes escalas: Satisfacción por la vida (Diener, 1996), Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et. al., 2006) y Bienestar Social de Keyes (Blanco y Díaz, 2005).

Como resultado de la investigación, se llegó a la conclusión de que los participantes del estudio tenían un alto nivel de satisfacción con la vida y bienestar psicológico, a diferencia del bienestar social, cuyas medias se ubicaban con valores similares a la media normal.

Asimismo, las variables bienestar y resiliencia también están sumamente relacionadas, por lo que a continuación se describirá la investigación de Omar (2006) realizada en la ciudad de Rosario, Argentina. El objetivo de dicho estudio fue explorar las posibles relaciones entre los componentes de la resiliencia, el bienestar subjetivo y las perspectivas de futuro. Se trató de un estudio descriptivo - exploratorio, aplicado a 108 adolescentes (103 mujeres y 93 varones) entre 14 y 19 años de edad. Se trató de alumnos de los últimos 3 años de la escuela media, asistentes a escuelas públicas y privadas de dicha ciudad. Se utilizaron los siguientes instrumentos: Resiliencia (Walding y Young, 1993), Bienestar subjetivo (Napcall y Sell, 1992) y Orientación hacia el futuro (Numi, 1991).

Como resultado de la investigación, se llega a la conclusión de que las distintas facetas de resiliencia se asocian diferencialmente con las dimensiones del bienestar subjetivo. En este sentido, se considera que las personas que tienen elevados niveles de resiliencia son aquellas que presentan una significativa red de apoyo familiar y/o social.

Capítulo 3: Planteamiento del problema, objetivos e hipótesis

3.1 Planteamiento del problema

La Biodanza es un sistema que potencia los aspectos saludables de las personas, y como efecto alivia los aspectos enfermos.

Si bien en los últimos cien años se han publicado más de 40.000 artículos sobre depresión, sólo una quinta parte corresponden al bienestar. (Vázquez y Herbás, 2009). Esto demuestra que es necesario seguir investigando sobre las virtudes y fortalezas humanas, ya que la calidad de vida de una persona no sólo depende de la ausencia de una enfermedad, sino de la consciencia sobre las propias capacidades, la posibilidad de enfrentar las dificultades de la vida cotidiana, y la capacidad de contribuir a la sociedad (OMS, 2009).

En los últimos años, se ha demostrado los efectos biopsicosociales de la práctica de algunas técnicas de relajación, como la meditación plena (mindfulness). Se encuentran múltiples evidencias sobre los beneficios de estas prácticas en el bienestar general, estados emocionales disfuncionales y procesos cognitivos (Gutiérrez, 2011), por ejemplo en el aumento significativo de los niveles de resiliencia en docentes de educación media a partir de la implementación del entrenamiento de mindfulness (Justo, 2010). Es por eso que se considera muy importante continuar las investigaciones relacionadas con diversas técnicas que colaboran en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

Por lo tanto, en esta investigación se busca evaluar cómo la práctica regular de Biodanza promueve el desarrollo del bienestar, la satisfacción con la vida y la resiliencia, y como consecuencia, un aumento de la salud física y mental de las personas.

En primer lugar, se eligió evaluar el bienestar psicológico, esto es, las diferentes formas que tiene la gente de afrontar los retos vitales y el esfuerzo de la misma por conseguir sus objetivos (Zubieta y Muratori, 2011). Esta variable ha sido considerada de suma importancia para este trabajo, ya que para dar cuenta si una persona tiene una adecuada calidad de vida se debe analizar si tiene autonomía en lo que hace, si tiene un propósito en la vida, si considera que tiene

relaciones positivas con los otros, entre otros ítems que se evaluaron en el cuestionario de Ryff (1994).

La evaluación continuó con el cuestionario de Diener (1985) sobre satisfacción con la vida, la cual surge del balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente) (García Viniegras y Benitez, 2000). Dicha variable se relaciona con la evaluación global que realiza la persona de cuán contento se encuentra con su vida en su actualidad, que inevitablemente se compara con sus expectativas a futuro.

Finalmente, se considera a la resiliencia como una variable crucial para el análisis de la muestra seleccionada, entendiendo a esta como la capacidad humana que permite hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas, y ser transformado positivamente por ellas (Munist, 1998). Dicha variable ha sido evaluada a través de la adaptación argentina del cuestionario de Walding y Young (1993).

Hasta la actualidad, no se ha investigado sobre la incidencia de la práctica de Biodanza en el desarrollo de dichas variables. Por eso mismo, esta investigación analizará por primera vez si la práctica regular de Biodanza promueve el desarrollo de estos recursos o no. Por lo tanto, se comparará una muestra de personas con experiencia en Biodanza y otra muestra de personas sin experiencia en la práctica en relación al bienestar, la satisfacción con la vida y la resiliencia.

De acuerdo a lo expuesto, cabe preguntarnos si las personas que practican de manera regular Biodanza ¿tienen mayores niveles de bienestar psicológico con respecto a quienes no hacen? ¿Poseen mayores niveles de satisfacción con la vida? ¿Tienen mayores niveles de la resiliencia?

3.2 Objetivo general:

- Analizar si hay diferencias o no en los niveles de bienestar, satisfacción con la vida y resiliencia entre las personas que realizan Biodanza y las personas que no realizan dicha actividad en la ciudad de Buenos Aires.

Objetivos específicos:

- Analizar si la práctica regular de Biodanza tiene efectos en los niveles de bienestar, en la muestra evaluada.
- Analizar si la práctica regular de Biodanza tiene efectos en la satisfacción con la vida, en la muestra evaluada.
- Analizar si la práctica regular de Biodanza tiene efectos en la resiliencia, en la muestra evaluada.

3.3 Hipótesis

Las personas que hacen Biodanza tienen mayores niveles de bienestar, satisfacción con la vida y resiliencia que las personas que no realizan dicha actividad.

Capítulo 4: Método

1. *Diseño*

La propuesta metodológica es no experimental, de tipo descriptiva transversal, ya que se realiza en un corte de tiempo determinado, sin la manipulación deliberada de variables, observando el fenómeno tal y como se da en el contexto (Sampieri, 2006). Por lo tanto, se utilizó un diseño cuantitativo, y de diferencia de grupos, para obtener una puntuación válida y confiable.

2. *Participantes*

En este estudio participaron voluntariamente 457 personas con edades comprendidas entre 18 y 75 años en la ciudad de Buenos Aires y Santa Fe. La

muestra estuvo compuesta por 275 mujeres y 172 hombres. Los participantes fueron elegidos intencionalmente y heterogéneamente, teniendo en cuenta si realizaron al menos 1 (un) año de Biodanza ($n = 128$), o si nunca habían experimentado dicha actividad ($n = 198$). Todos los participantes fueron debidamente informados acerca de las características de la investigación.

3. Técnicas de recolección de datos

Se utilizó una batería conformada por los siguientes instrumentos:

- Satisfacción con la vida (Diener, 1985; Atienza, 2000; Pons, 2002) compuesta por 5 ítems por un continuo de respuestas de 1 (muy en desacuerdo) a 5 (muy de acuerdo). Mide satisfacción con la vida en general (el coeficiente de fiabilidad para esta escala fue de Cronbach = 76).
- Adaptación española (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y van Dierendonck, 2006) de la escala de Bienestar psicológico de Ryff (1989) de Van Dierendonck (2004) compuesta por 39 ítems, con un forma de respuesta con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo). Las escalas resultantes estuvieron compuestas por un número de ítems que osciló entre 4 y 6. Se seleccionaron los siguientes ítems: Escala de Autoaceptación: 1, 7, 19 y 31; Escala de Relaciones Positivas con los otros: 2, 8, 14, 26 y 32; Escala de Autonomía: 3, 4, 9, 15, 21 y 27; Escala de Dominio del Entorno: 5, 11, 16, 22 y 39; Escala de Propósito en la vida: 6, 12, 17, 18 y 23; Escala de Crecimiento Personal: 24, 36, 37 y 38. Se eliminaron, por tanto, un total de 10 ítems.
- Adaptación argentina de diferentes autores en la provincia de San Luis (Rodríguez, Pereyra, Gil, Jofré, De Bortoli, Labiano, 2009) de la escala de Walding y Young (1993). Consta de 25 ítems que oscilan desde 1= totalmente en desacuerdo, a 5= totalmente de acuerdo. El puntaje total se obtiene por la suma de los puntajes de la escala y los valores teóricos van

desde 25 a 175. Los valores mayores a 147 indican mayor capacidad de resiliencia; entre 121-146, moderada resiliencia; y valores menores a 121, escasa resiliencia. Los autores encontraron dos factores: *competencia personal*, entendida como el reconocimiento de factores de capacidad personal, independencia, dominio, perseverancia, habilidad, etc.; y, *aceptación de sí mismo y de la vida*, como sinónimo de adaptación, flexibilidad, etc. El primer factor está compuesto por 17 ítems y el segundo, por 8.

- Se construyó un instrumento ad-hoc de 12 preguntas para analizar información sobre el proceso que realizan las personas en Biodanza.

4. Procedimiento

La herramienta de evaluación se realizó a través de GoogleForms. Los participantes completaron un formulario con 67 preguntas que contenía las 3 escalas explicitadas anteriormente, más 12 preguntas relacionadas a los recursos que se desarrollan en la práctica de Biodanza. La selección de la muestra se realizó en dos etapas. En un primer momento, tanto personas con experiencia en Biodanza, como sin experiencia en la práctica llenaron el formulario. Esta primera salida duró 48 horas. En un segundo momento, viendo que mayoritariamente habían respondido mujeres con y sin experiencia en Biodanza, se seleccionó específicamente hombres para completar el mismo durante 72 horas. El formulario fue aplicado en forma individual, informándose a cada participante sobre los fines de la investigación; una vez que fueron completados, inmediatamente eran enviados a la casilla correspondiente.

Capítulo 5: Resultados

A continuación, se presentan los resultados del Seminario Integrador Final ordenados de acuerdo a los tres objetivos específicos propuestos. En primer lugar,

se presentan los resultados acerca del Bienestar Psicológico en personas que tienen experiencia en la práctica de Biodanza y las que no. En segundo lugar, se informan las diferencias en relación a la Satisfacción con la Vida entre personas con y sin experiencia en Biodanza. En tercer lugar, se presentan los resultados acerca de la Resiliencia en personas que tienen experiencia en la práctica de Biodanza y las que nunca realizaron dicha actividad.

5.1 Niveles de bienestar psicológico según la práctica o no de la Biodanza.

Se presentan a continuación los resultados obtenidos a través de realizar una prueba t de Student con la que se compararon los niveles de bienestar en ambos grupos de personas (quienes practican Biodanza y quienes no) (Tabla 1).

Tabla 1

Estadísticos de grupo					
,22061	3,06483	16,1140	193	Ninguna	Bie_F1
,21950	2,46386	17,7302	126	Tengo varios años de experiencia	
,27640	3,84975	20,9433	194	Ninguna	Bie_F2
,26641	2,99048	22,7460	126	Tengo varios años de experiencia	
,29988	4,17688	21,9021	194	Ninguna	Bie_F3
,36868	4,13846	21,9048	126	Tengo varios años de experiencia	
,24936	3,47320	19,6804	194	Ninguna	Bie_F4
,23207	2,62554	21,1406	128	Tengo varios años de experiencia	
,18653	2,60480	17,6513	195	Ninguna	Bie_F5
,17508	1,98082	18,7109	128	Tengo varios años de experiencia	
,27012	3,79131	20,2538	197	Ninguna	Bie_F6
,27429	3,07887	22,3095	126	Tengo varios años de experiencia	

Prueba T para la igualdad de medias						Prueba de Levene para la igualdad de varianzas			
95% Intervalo de confianza para la diferencia		Error tip. de la diferencia	Diferencia de medias	Sig. (bilateral)	gl	t	Sig.	F	
Superior	Inferior								
-.97551	-2,25683	,32563	-1,61617	,000	317	4,963	,137	2,218	Bie_F1
-1,00378	-2,22856	,31121	-1,61617	,000	303,480	5,193			
-1,00653	-2,59894	,40469	-1,80273	,000	318	4,455	,003	8,765	Bie_F2
-1,04735	-2,55811	,38389	-1,80273	,000	307,884	4,696			
,93416	-,93956	,47618	-,00270	,995	318	-,006	,626	,238	Bie_F3
,93297	-,93837	,47524	-,00270	,995	268,886	-,006			
-,75135	-2,16908	,36030	-1,46021	,000	320	4,053	,000	19,076	Bie_F4
-,78999	-2,13044	,34064	-1,46021	,000	314,066	4,287			
-,52754	-1,59177	,27047	-1,05966	,000	321	3,918	,002	9,309	Bie_F5
-,55630	-1,56301	,25583	-1,05966	,000	314,054	4,142			
-1,26327	-2,84816	,40279	-2,05572	,000	321	5,104	,001	10,365	Bie_F6
-1,29817	-2,81326	,38497	-2,05572	,000	303,172	5,340			

Como puede observarse en la Tabla 1, las diferencias entre quienes realizan Biodanza y quienes no lo hacen son estadísticamente significativas, siendo quienes realizan dicha actividad los que obtienen mayores puntajes en bienestar con respecto a quienes no practican.

5.2 Niveles de satisfacción con la vida.

Se presentan a continuación los resultados obtenidos a través de realizar una prueba t de Student con la que se compararon los niveles de satisfacción con la vida en ambos grupos de personas (quiénes practican Biodanza y quiénes no) (Tabla 2).

Tabla 2

Estadísticos de grupo

Error típ. de la media	Desviación típ.	Media	N	Experiencia_Biodanza	
,33244	4,61840	19,1865	193	Ninguna	SWL_Total
,30473	3,39338	20,9274	124	Tengo varios años de experiencia	

Prueba de muestras independientes										
Prueba T para la igualdad de medias							Prueba de Levene para la igualdad de varianzas			
95% Intervalo de confianza para la diferencia		Error típ. de la diferencia	Diferencia de medias	Sig. (bilateral)	gl	T	Sig.	F		
Superior	Inferior									
- ,79368	- 2,68810	,48142	- 1,74089	,000	315	- 3,616	,001	10,553	Se han asumido varianzas iguales	SWL_T otal
- ,85352	- 2,62826	,45098	- 1,74089	,000	309,317	- 3,860			No se han asumido varianzas iguales	

Como puede observarse en la Tabla 2, las diferencias entre quienes realizan Biodanza y quienes no lo hacen son estadísticamente significativas, siendo quienes realizan dicha actividad los que obtienen mayores puntajes en satisfacción con la vida con respecto a quienes no practican.

5.3 Niveles de resiliencia

Se presentan a continuación los resultados obtenidos a través de realizar una prueba t de Student con la que se compararon los niveles de resiliencia en ambos grupos de personas (quienes practican Biodanza y quienes no) (Tabla 3).

Tabla 3

Estadísticos de grupo					
Error típ. de la media	Desviación típ.	Media	N	Experiencia_Biodanza	
,60727	8,30431	65,2086	187	Ninguna	Re_F1
,59784	6,71077	68,5397	126	Tengo varios años de experiencia	
,27276	3,78928	20,2176	193	Ninguna	Re_F2
,33851	3,81481	21,5276	127	Tengo varios años de experiencia	

Prueba de muestras independientes									
Prueba T para la igualdad de medias						Prueba de Levene para la igualdad de varianzas			
95% Intervalo de confianza para la diferencia		Error típ. de la diferencia	Diferencia de medias	Sig. (bilateral)	gl	t	Sig.	F	
Superior	Inferior								
-1,58411	-5,07815	,88788	-3,33113	,000	311	-3,752	,259	1,277	Re_F1
-1,65416	-5,00810	,85217	-3,33113	,000	300,808	-3,909			
-,45583	-2,16406	,43412	-1,30994	,003	318	-3,017	,630	,233	Re_F2
-,45404	-2,16585	,43473	-1,30994	,003	268,460	-3,013			

Como puede observarse en la Tabla 3, las diferencias entre quienes realizan Biodanza y quienes no lo hacen son estadísticamente significativas, siendo quienes realizan dicha actividad los que obtienen mayores puntajes en resiliencia con respecto a quienes no practican.

Capítulo 6: Discusión

La encuesta permitió conocer los niveles de bienestar, satisfacción con la vida y resiliencia en personas con y sin experiencia en Biodanza, mostrando una diferencia significativa entre ambos grupos.

Históricamente, la psicología clásica se dedicó a estudiar las patologías y enfermedades mentales, pero en las últimas décadas comenzó a cuestionarse la importancia no sólo de la prevención de la enfermedad, sino también de la promoción la salud (Antón y Méndez, 1999). Si entendemos que el foco de la Psicología Positiva es el estudio de las cualidades y fortalezas humanas (Poseck, 2006) y que el enfoque de la psicología clásica desatiende estas características, podríamos entender que un buen estado de salud mental, entonces, no sólo debe consistir en la ausencia de enfermedad, sino en el desarrollo de recursos y capacidades que permitan vivir una vida más saludable. Es aquí donde la Biodanza cobra fundamental importancia, ya que las personas que practican regularmente dicha actividad se perciben más saludables, aumentando sus niveles de bienestar, satisfacción con la vida y resiliencia, como indican los resultados.

En efecto, se entiende al bienestar psicológico como el desarrollo del potencial humano y la realización de los objetivos y metas personales, que incluye tanto la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal (Ryff, 2002). En la práctica de Biodanza, se trabaja fortaleciendo la autoestima y la aceptación de sí mismo, produciendo como efecto una sensación de dominio del entorno que permite el desarrollo del potencial humano y el crecimiento personal. La estrategia que se utiliza es la música y la danza, entendiendo a esta como un movimiento pleno de sentido (Toro, 2007), así como el trabajo en grupo, que posibilita el contexto adecuado para que las personas puedan desplegar sus talentos y potenciales.

Asimismo, se encontraron diferencias significativas en los niveles de satisfacción con la vida en sujetos con y sin experiencia en Biodanza, entendiendo a esta como el balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente) (Viniegras y Benitez, 2000). Esto demostraría que las

personas que practican dicha actividad no sólo elevan su nivel general de bienestar, sino además evalúan positivamente sus objetivos logrados.

Además, si se entiende a la resiliencia como la capacidad humana que permite hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas, y ser transformado positivamente por ellas (Munist, 1998), dicho estudio demuestra que la práctica de Biodanza colabora en la promoción de esta capacidad, ya que refleja una diferencia significativa en ambas dimensiones con respecto a las diferentes poblaciones estudiadas. Como manifiesta Oblitas (2007), sentimientos de ser amados y apoyado por otros pueden ayudar a las personas a tratar con situaciones estresantes, que es justamente la propuesta en Biodanza, crear una red de contención para que las personas se sientan a gusto.

En resumen, se ha constatado que las personas con experiencia en Biodanza se perciben más satisfechas con sus realizaciones personales, se sienten motivadas a desarrollar su potencial y lograr sus metas, y se consideran lo suficientemente capaces de poder afrontar las situaciones adversas de la vida con responsabilidad y optimismo, reconociendo su papel activo en la consecución de su bienestar. A pesar de que existen numerosas investigaciones sobre los niveles de bienestar, satisfacción con la vida y resiliencia en diferentes poblaciones (Zubieta y Delfino, 2010), se considera a la presente investigación como el primer antecedente que confirmaría la importancia de dicha actividad como promotora del desarrollo de dichas variables, contribuyendo a una mejoría de la salud física y mental en los seres humanos.

Capítulo 7: Conclusiones

Actualmente, las personas no sólo buscan evitar enfermedades sino también poder tener una mejor calidad de vida. Durante la investigación se

podieron alcanzar los objetivos planteados, dando cuenta que las personas que realizan Biodanza presentan indicadores positivos en relación a diferentes variables psicológicas asociadas a la calidad de vida de las personas.

Además, el trabajo pudo constatar que el desarrollo de las fortalezas y virtudes humanas son fundamentales para la salud mental de las personas. Teniendo en cuenta que la Biodanza es una práctica que se realiza necesariamente en grupo, se entiende que la misma contribuye a que las personas desarrollen relaciones positivas estables y de este modo se sientan más seguras a la hora de enfrentar las situaciones adversas. Por eso mismo, se considera muy importante el trabajo en grupo para el desarrollo de las cualidades humanas.

A través de investigaciones previas se observa que recién en las últimas décadas el estudio de las fortalezas y virtudes humanas empezó a cobrar vital importancia. Se considera sumamente necesario empezar a investigar con mayor frecuencia estas cuestiones, para entender también por qué algunas personas tienen mejor calidad de vida que otras, más allá de la presencia o ausencia de una enfermedad.

Por otro lado, se pueden observar ciertos obstáculos a la hora de realizar la muestra. En primer lugar, se buscó la mayor heterogeneidad posible en la salida a campo, con respecto a edades y clases sociales, pero se admite que la mayor cantidad de la población evaluada pertenece al rango etario de 25 a 40 años, y a una clase social media, por lo que sería importante poder extender la investigación a diferentes contextos sociales.

Al mismo tiempo, cabe destacar que si bien la evaluación se realizó satisfactoriamente a través de internet, por más que la muestra fue extensa y este medio permitió la posibilidad de que se llevara a cabo este estudio (si no la muestra sería muy difícil de realizar) convendría analizar las relaciones de las variables propuestas en este estudio en muestra de tipo autoadministrable de lápiz y papel.

Para concluir se sugiere tener en cuenta estudios de tipo longitudinal, que permitan identificar los cambios en el tiempo de las personas que realizan

Biodanza con respecto a las variables estudiadas. Además, se sugiere llevar a cabo estudios que incluyan el análisis de la creatividad o la personalidad en personas que realizan Biodanza, y también analizar las variables estudiadas en diferentes contextos sociales, para incrementar la investigación de forma tal que se siga confirmando la importancia de la práctica de Biodanza como actividad promotora de la salud física y mental en los seres humanos.

Asimismo, se sugiere realizar un taller anual de Biodanza dentro de la formación profesional del psicólogo, ya que se considera fundamental ofrecer una herramienta vivencial que permita complementar los estudios de índole más teórico.

Referencias

- Ballesteros, B., Medina, A. y Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5(2).
- Carmen, R., García Viniegras, V. y González Benítez, I. (2000) La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de Medicina Integral*, 16(6).
- Cuadra, L. y Florenzano, U. (2003). El Bienestar subjetivo: hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. y Smith. H. L. (1999). *Subjective Well-Being: Three decades of progress. Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Díaz, D. et. al (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.

- Díaz, D. y Blanco, A. (2005). El bienestar social: su concepto y su medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.
- Franco Justo, C. (2010). Intervención sobre los niveles de burn-out y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (mindfulness). *Revista Complutense de Educación*, 16(2), 271-288.
- Mueller Magaña, M. (2012). *Efectos de la Biodanza en la salud mental del diabético*. Tesis de Licenciatura en Psicología Clínica.
- Muratori, M. y Zubieta, E. (2013). Bienestar eudaemónico y soledad emocional y social. *Boletín de Psicología*, 108, 7-23.
- Oblitas Guadalupe, L. (2008). Psicología de la Salud: una ciencia del bienestar y la felicidad. *Avances de Psicología Latinoamericana*, 16 (1). 9 - 38.
- Omar, A. (2005) Las perspectivas de futuro y sus vinculaciones con el bienestar y la resiliencia en adolescentes. *Psicodebate 7. Psicología, cultura y sociedad*.
- Rodríguez-Carvajal, R. et al (2006). Adaptación española de las escalas de Bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Rodríguez, M., Pereyra, M., Gil, E., Jofré, M., De Bortoli, M. y Labiano, L. (2009). Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia versión argentina. *Evaluar*, 9, 72-82.
- Ryff, C. y Keyes. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Terrén, T. (1986). *Un sistema pedagógico terapéutico de orientación comportamental y cognitiva basado en la vivencia*. Tesis de Maestría sin publicar.
- Toro, R. (2007). *Biodanza*. Chile: Cuarto propio
- Varela, F. (2009). *De cuerpo presente: las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Chile: Gedisa.
- Vazquez, C. y Herbás, G. (2009) Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
- Vera Poseck, B. (2006) Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1).

Walding, M., Young, M. (1993) Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.

Zubieta, E. y Delfino, G. (2009). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones*, 17. 277 – 283.

Zubieta, E., Muratori, M. y Fernandez, O. (2011) Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Salud & Sociedad*, 3(1), 066-076.

Anexos

Bienvenido/a.

La siguiente encuesta está enmarcada en mi trabajo de tesis de grado sobre los niveles de bienestar, satisfacción con la vida y resiliencia.

El cuestionario es voluntario, anónimo y su finalidad es exclusivamente académico-científica. Por favor, intentá responder a todas las afirmaciones con la mayor honestidad posible.

Rango etario:	Menor de 25	Entre 25 y 40	Entre 40 y 60	Mayor de 60	
Género	Femenino	Masculino	Transgénero	No definido/otro	
¿Tenés alguna experiencia en Biodanza?	Ninguna	Tomé alguna clase abierta	Tomé menos de un año	Tomé más de un año	Tengo varios años de experiencia

Bienestar Psicológico (Ryff)

Totalmente de acuerdo	Algo de acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
5	4	3	2	1

					1.Estoy contento con cómo me han resultado las cosas
					2.A menudo me siento solo/a porque tengo pocos amigos íntimos
					3 Expreso mis opiniones, aunque sean opuestas a la mayoría
					4. Me preocupa cómo se evalúan las elecciones que he hecho
					5.Es difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga
					6 Disfruto haciendo planes y trabajar para hacerlos realidad
					7.En general, me siento seguro/a conmigo mismo/a
					8. No tengo muchas personas que quieran escucharme
					9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otros piensan de mí
					10. He construido un hogar y modo de vida a mi gusto
					11.Soy activo al realizar los proyectos que me propongo
					12.Siento que mis amistades me aportan muchas cosas
					13.Tiendo a estar influenciado por gente con fuertes convicciones
					14.Siento que soy responsable de la situación en la que vivo
					15.Me siento bien con lo hecho en el pasado y con lo que espero hacer en el futuro
					16. Mis objetivos en la vida han sido más satisfactorios que frustrantes
					17.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad
					18.Tengo confianza en mis opiniones por sobre las del consenso general
					19.Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen
					20.Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida
					21.Siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo/a
					22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza
					23. Me es difícil expresar mis opiniones en asuntos polémicos
					24. Me siento orgulloso/a de quién soy y la vida que llevo
					25. Puedo confiar en mis amigos, y ellos en mí

					26. Realmente con los años no he mejorado mucho como persona
					27. Con el tiempo me he desarrollado mucho como persona
					28. La vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento
					29. Si me sintiera infeliz con mi vida trataría de cambiarla

Satisfacción con la vida (Diener)

Totalmente de acuerdo	Algo de acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
5	4	3	2	1

					1. En la mayoría de los aspectos mi vida es como yo quiero que sea
					2. Las circunstancias de mi vida son muy buenas
					3. Estoy satisfecho con mi vida
					4. Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes
					5. Si pudiera vivir mi vida otra vez no cambiaría casi nada

Resiliencia (Walding y Young)

Totalmente de acuerdo	Algo de acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
5	4	3	2	1

					1. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.
					2. La confianza en mí mismo me permite pasar los tiempos difíciles
					3. Soy decidido.
					4. Usualmente manejo los problemas de distintos modos.
					5. Siento que puedo manejar varias cosas a la vez
					6. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida
					7. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás
					8. Usualmente encuentro cosas de que reírme
					9. En una emergencia, soy alguien en quien las personas pueden confiar
					10. Siento orgullo de haber logrado cosas en mi vida
					11. Me basto a mí mismo si lo creo necesario.
					12. A veces yo hago cosas quiera o no.
					13. Mantengo interés por las cosas.
					14. Mi vida tiene sentido
					15. Generalmente tengo energía para hacer aquello que tengo que hacer.
					16. Soy autodisciplinado.
					17. Mantengo el interés en aquellas cosas importantes para mí
					18. Cuando hago planes los llevo a cabo hasta el final
					19. Acostumbro a tomar las cosas sin mucha preocupación
					20. Soy amigable conmigo mismo
					21. Hago las cosas de a una por vez
					22. Rara vez me pregunto sobre el objetivo de las cosas
					23. No insisto en cosas en las que no puedo hacer nada al respecto

Cuestionario ad hoc)

Siempre	Frecuentemente	A veces	Rara vez	Nunca
5	4	3	2	1

					1. Me siento cómodo/a dando afecto
					2.Me siento cómodo/a recibiendo afecto
					3. Reconozco mis emociones
					4.Me doy cuenta cuando necesito descansar
					5.Experimento disfrute en las cosas cotidianas
					6.Puedo conectarme con el placer sexual
					7.Expreso de manera clara lo que quiero decir
					8. Pido ayuda cuando la necesito
					9. Tiendo a ejercer control sobre la mayoría de los aspectos de mi vida
					10.Tengo facilidad para adaptarme a los cambios
					11.Considero que tengo relaciones interpersonales saludables
					12. Me resulta difícil poner límites a las relaciones que no considero saludables