



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN PRACTICANTES DE DANZAS
DE UNA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE LIMA METROPOLITANA**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

AUTOR(ES):

Higueras Fernandez Daniela Sonia (0000-0003-1645-4456)

Meza Pascual Tania (0000-0002-6139-3157)

ASESOR(ES):

Dr. Córdova Cadillo Alberto (0000-0002-3680-6271)

LIMA – PERÚ

2022

Metadatos Complementarios

Datos de autor

AUTOR: Higuera Fernandez Daniela Sonia

Tipo de documento de identidad: DNI

Número de documento: 47027419

AUTOR: Meza Pascual Tania

Tipo de documento de identidad: DNI

Número de documento: 76170560

Datos de asesor

ASESOR: Doctor Córdova Cadillo Alberto

Tipo de documento de identidad: DNI

Número de documento: 07272392

Datos del jurado

JURADO 1: Mg. RODRIGUEZ MICHUY ALCIDES ISMAEL. DNI 07951127. ORCID 0000-0003-1067-7253

JURADO 2: Mg. SEGURA MÁRQUEZ CARMEN LUISA. DNI 07042807. ORCID 0000-0002-2396-1889

JURADO 3: Lic. TAURO URIARTE TALIA BEATRIZ. DNI 08194254. ORCID 0000-0002-7446-4284

JURADO 4: Dr. CÓRDOVA CADILLO ALBERTO. DNI 07272392. ORCID 0000-0002-3680-6271

Datos de la investigación

Campo del conocimiento OCDE: 5.01.00

Código del Programa: 313016

Dedicatoria

Daniela:

A mi madre que me motiva y me apoya incondicionalmente día a día a ser mejor en todos los aspectos de mi vida y a mi padre que desde el cielo me acompaña y ha sido un gran ejemplo de disciplina y constancia.

Tania:

A mis padres, que son mi motor y motivo de seguir alcanzando mis metas trazadas, gracias a los dos por apoyarme en cada momento, este pequeño logro es por mí y por ustedes.

Agradecimiento

Agradecemos en primer lugar a Dios por permitirnos cumplir esta meta. A nuestras familias por su apoyo incondicional y su motivación constante para poder seguir desarrollando esta investigación.

A nuestras compañeras Eliana y Jennifer por su apoyo brindado en esta investigación.

Al Dr. Alberto Córdova Cadillo quien nos motivó y nos orientó desde el primer día de asesoría, por su compromiso, soporte y por ser un referente importante en la escuela de psicología de la URP.

Daniela y Tania.

INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico y la resiliencia, son dos términos fuertemente relacionados con la psicología positiva, ya que tiene como objetivo el desarrollo óptimo, bienestar y calidad de vida en las personas. Por ello, se consideran factores muy importantes que el ser humano debe tener en consideración, ya que poseen beneficios para nuestra salud física y mental.

La presente investigación, tiene como objetivo estudiar el bienestar psicológico y resiliencia en practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima, demostrando si existe relación significativa entre ambos constructos, teniendo en cuenta el sexo, ocupación y tipo de danza.

A continuación, se hará mención de los capítulos de la presente investigación dividida en:

En el capítulo I, se muestra la formulación del problema, los objetivos (generales y específicos), la importancia y la justificación; así como las limitaciones de la investigación.

En el capítulo II, se muestran las bases teóricas que parten de las 2 variables para esclarecer el contenido del tema, las investigaciones relacionadas con el tema y las definiciones de términos básicos para tener conocimiento previo de ambos constructos.

En el capítulo III, se presentan los supuestos científicos, las hipótesis generales y las específicas, así como también las variables a analizar de la presente investigación.

En el capítulo IV, comprende la población, muestra a usar en la investigación, el diseño siendo este descriptivo correlacional, y técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En el capítulo V, se dan a conocer los resultados analizados en base a la investigación, siendo dividido en la presentación de datos, análisis global y la discusión de resultados.

Por último, en el capítulo VI, se presenta el resumen, las conclusiones y las recomendaciones finales de la investigación.

ÍNDICE

Dedicatoria	II
Agradecimiento	III
Introducción	V
Índice	VII
Índice de tablas	X
Capítulo I	1
Planteamiento del estudio	1
1.1 Formulación del problema	1
1.2 Objetivos	3
1.2.1 General	3
1.2.1 Específicos	4
1.3 Importancia y justificación del estudio	4
1.4 Limitaciones del estudio	5
Capitulo II	7
Marco Teórico	7
2.1. Investigaciones relacionadas al tema	7
2.1.1 Investigaciones internacionales	7
2.1.2 investigaciones nacionales	13
2.2. Bases teórico- científicas del estudio	19
2.2.1. Bienestar psicológico	19
2.2.1.1. Estructura del bienestar psicológico	20
2.2.1.2. Dimensiones según Ryff	21
2.2.1.3. Teorías de bienestar psicológico	22

	9
2.2.2. Resiliencia	25
2.2.2.1 Teorías de la resiliencia	27
2.2.2.2 Pilares de la resiliencia	31
2.2.3. Danza	33
2.2.3.1 Tipos de danza	35
2.3. Definición de términos básicos	36
Capítulo III	40
Hipótesis y Variables	40
3.1 Supuestos científicos básicos	40
3.2 Hipótesis	40
3.2.1 General	40
3.2.2 Específicos	41
3.3 Variables de estudio o áreas de análisis	42
Capítulo IV	43
Método	43
4.1 Población y muestra	43
4.2 Tipo y diseño de investigación	44
4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	45
4.4 Técnicas de procesamiento y análisis de datos	48
Capítulo V	49
Resultados	49
5.1. Presentación de datos	49
5.2. Análisis de datos	51

	10
5.3. Análisis y discusión de resultados	56
Capítulo VI	62
Conclusiones y recomendaciones	62
6.1. Conclusiones generales y específicas	62
6.2. Recomendaciones	63
6.3. Resumen. Términos clave	64
6.4. Abstract. Key words	66
Referencias bibliográficas	68
Anexos	83
Anexo A: consentimiento informado.	83
Anexo B: Ficha sociodemográfica.	84
Anexo C: Escala de bienestar psicológico.	85
Anexo D: Escala de resiliencia.	87
Anexo E: Autorización de autores	90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 *Distribución de la muestra de practicantes de danzas (n=204) según la variable sociodemográfica sexo.*

Tabla 2 *Distribución de la muestra de practicantes de danzas (n=204) según la variable sociodemográfica ocupación*

Tabla 3 *Distribución de la muestra de practicantes de danzas (n=204) según la variable sociodemográfica Tipo de Danza*

Tabla 4 *Prueba de normalidad Kolmogorov - Smirnov para una muestra de los puntajes totales de las variables bienestar psicológico y resiliencia en practicantes de danzas (n=204)*

Tabla 5 *Prueba de coeficiente de correlación de Spearman para correlacionar las variables de bienestar Psicológico y Resiliencia. (n=204)*

Tabla 6 *Prueba U de Mann-Whitney para la variable Bienestar Psicológico en practicantes de danzas considerando el sexo*

Tabla 7 *Prueba Kruskal Wallis para la variable Bienestar Psicológico en practicantes de danzas considerando la ocupación*

Tabla 8 *Prueba Kruskal Wallis para la variable Bienestar Psicológico en practicantes de danzas considerando el tipo de danza*

Tabla 9 *Prueba U de Mann-Whitney para la variable resiliencia en practicantes de danzas considerando el sexo.*

Tabla 10 *Prueba Kruskal Wallis para la variable resiliencia en practicantes de danzas considerando la ocupación*

Tabla 11 *Prueba Kruskal Wallis para la variable resiliencia en practicantes de danzas considerando el tipo de danza*

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1. Formulación del problema

Durante siglos, consideramos que tener buena salud era estar libre de enfermedades, y el principal tema de investigación era la cura y recuperación para las patologías que se presentaban. Sin embargo, durante la última década, la salud ha sido entendida por una definición relacionada con el equilibrio del bienestar físico, mental y social (Pardo, 2010).

Frente a las diversas situaciones que se experimentan en el día a día las personas suelen recurrir a registros conductuales que aprueben un trabajo apropiado de acuerdo a su entorno y que pueda ser significativo poder contar con diversos niveles de bienestar, adaptabilidad y resiliencia, por ello en esta situación se estudiará el bienestar psicológico y la resiliencia en personas que practican danza.

En nuestro país, las danzas folclóricas suelen considerarse bailes representativos a nivel cultural y social, cuando representan el conocimiento nacional y local. Sin embargo, además de su valor histórico, conocemos muy poco sobre la práctica de estos bailes, la felicidad y las capacidades de recuperación para aquellos que los ejercen.

Por eso cuando se hace referencia al término de bienestar, en la expresión indica un concepto multidimensional conformado por diferentes ideas filosóficas. Por ello, en este estudio tenemos en consideración la posición eudaimonista. Según el enfoque mencionado (Ryan y Deci, 2001) se basa en la autorrealización y la investigación del sentido de vida; y

conceptualiza al bienestar psicológico considerando el desarrollo óptimo del ser humano, su potencial y sus valores personales.

Por otro lado, la resiliencia, otro concepto relacionado con el bienestar, es la capacidad del ser humano de sobrellevar y superar diversas adversidades en los momentos más difíciles, sintiéndose bien con uno mismo, seguro de lo que va realizando y de lo que desea realizar en un futuro. Como menciona Peña (2009), describe la resiliencia como la capacidad que tiene el individuo de enfrentar diversas adversidades ante situaciones de riesgo, logrando fortalecer la esencia que conlleva dentro de uno mismo, nuestra manera de pensar y sentir, como también viendo la realidad de una manera más positiva y eficaz. Se considera que el ambiente y el individuo es la fuente principal que influye en el proceso de interacción para una mejor adaptación y transformación que conlleva a un desarrollo sano y productivo.

En el 2017 la OMS informa que 300 millones de personas padecen de depresión, mostrando un incremento de 18% en años comprendidos entre el 2005 hasta 2015. La psicología positiva busca alcanzar y promover las propiedades psicológicas propias a la acción humana. Los estudios realizados revelan que la satisfacción vital está relacionada con la salud mental y física, ya que tiene como propósito prevenir y disminuir la depresión. Es por ello que Vera (2017) indica que la depresión no solo se basa en las emociones negativas, sino que también estaría vinculada a la carencia de emociones positivas. Por otro lado, no se busca apartar las emociones negativas, sino fortalecer las emociones positivas como la esperanza y la alegría.

Desde esta perspectiva se comprende que la mayoría nos encontramos inmersos ante este problema. Por ello, entender el contexto en el que nos desenvolvemos es parte de un componente principal para el bienestar psicológico. Autores como Reigal, Videra, Parra, y Juárez (2012) mencionan que las variables asociadas al bienestar psicológico son en su mayoría la satisfacción con la vida, la percepción de la salud y de manera relevante el autoconcepto. Por otro lado, autores como Goñi y Madariaga (2008) mencionan que en algunas investigaciones figuran otras variables relacionada al bienestar psicológico.

Con lo visto anteriormente se plantea la siguiente pregunta ¿Existirá relación entre el bienestar psicológico y resiliencia en practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana, considerando el sexo, ocupación y tipo de danza?

1.2. Objetivos

1.2.1. General

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana.

Comparar el bienestar psicológico y la resiliencia en practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana teniendo en cuenta el sexo, ocupación y tipo de danza.

1.2.2 Específicos

Establecer las diferencias en el bienestar psicológico teniendo en cuenta el sexo, ocupación y tipo de danza de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana.

Identificar la resiliencia teniendo en cuenta el sexo, ocupación y tipo de danza de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana.

1.3 Importancia y justificación del estudio

Consideramos que nuestra investigación es importante, por la relevancia que presenta en los siguientes niveles:

A nivel teórico, nuestra investigación busca la relación que existe entre el bienestar psicológico y la resiliencia en danzantes según el sexo, ocupación y tipo de danza. Queremos identificar si estos constructos se relacionan positivamente o si no hay ningún tipo de relación.

A nivel práctico, nos ayudará a que nosotras u otros profesionales puedan desarrollar planes de intervención dirigido a los danzantes, ya que podría ser el caso de que no hayan desarrollado algunas herramientas que serán útiles para su beneficio personal.

A nivel social, el desarrollo de esta investigación nos brindará información para que como psicólogos ayudemos al desarrollo saludable de nuestra población, se realicen programas de intervención y que el municipio pueda aperturar talleres para lograr el óptimo desenvolvimiento de los jóvenes o participantes.

Por último, se justifica la realización de este trabajo por los aportes que brinda a la comunidad, los investigadores son participantes directos del programa con alto sentido de empatía personal con los danzantes. Teniendo en cuenta que la psicología social y la etnopsicología están presentes para analizar el contexto de la multiculturalidad existente en la capital.

1.4 Limitaciones del estudio

Se presentaron ciertas dificultades en el estudio, siendo alguna de ellas las siguientes:

- Dificultad en la recogida de datos de la muestra, porque no se consideraba importante la ejecución de la investigación por la falta de comprensión del problema sociocultural.
- La poca accesibilidad de los practicantes de danzas, ya que estos no acudían como normalmente lo hacían a sus talleres o ensayos.
- Falta de investigación que hay en nuestro país sobre temas relacionados con la danza y el bienestar psicológico, se nos hizo difícil encontrar trabajos e investigaciones relacionadas que nos ayuden a desarrollar nuestro marco teórico.
- Debido a falta de tiempo y motivos personales se pudo observar que algunos participantes no llenaron la encuesta correctamente, y temían que sus datos sean usados con otros fines.

Cabe resaltar que lo mencionado no es relevante para el desarrollo de nuestro trabajo, ya que a pesar de las dificultades se logró culminar la investigación.

Capítulo II

MARCO TEÓRICO

2.1 Investigaciones relacionadas con el tema

Para los efectos de la presente investigación se revisaron diferentes fuentes de información donde hemos encontrado trabajos nacionales e internacionales de diversos autores que nos han servido de apoyo para el desarrollo de nuestro estudio.

2.1.1 investigaciones Internacionales

Se revisó la investigación hecha por Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado (2018) los cuales centran su trabajo en estudiantes universitarios y las posibles relaciones con la resiliencia, el bienestar psicológico, el afrontamiento y la personalidad. La muestra estaba conformada por 458 estudiantes de la Universidad Pontificia de Salamanca, pertenecientes a las carreras de enfermería, psicología, carreras no sanitarias y otros profesionales. Teniendo en cuenta edades entre 17 y 49 años de ambos sexos. También tuvieron en cuenta el estado civil y si los participantes tenían alguna patología. Los instrumentos utilizados en esta investigación son tres cuestionarios: el cuestionario de resiliencia realizado por Wagnild y Young , el cuestionario de afrontamiento al estrés y el cuestionario de percepción de enfermedad. También se usó la escala de bienestar psicológico de Riff y los Minimarcadores de los Cinco Grandes. Los resultados que obtuvieron muestran la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico, también la relación entre la dimensión estabilidad emocional y la personalidad con dos estrategias de afrontamiento. Las diferencias más resaltantes están relacionadas con los datos demográficos y con algunas dimensiones de cada prueba con excepción de la existencia de una patología.

Otra investigación relacionada es la llevada a cabo por Castillo et al. (2018), quienes estudiaron la relación entre el bienestar psicológico, la satisfacción en la relación de pareja y la expresión de ira en una muestra de 128 adultos mexicanos. Para ello, aplicaron la “Escala de Bienestar BIEPS-A”, la “Escala de Ira STAXI 2”, y la “Escala de Evaluación de la Relación de Pareja RAS”, confirmando en los resultados la existencia de una relación lineal significativa y de tipo directa entre el bienestar psicológico y la satisfacción en la relación de pareja. Asimismo, no se evidenciaron diferencias significativas en el bienestar psicológico al considerarse la ocupación y el sexo de los participantes.

Por otro lado, en la investigación de Piña y Gonzáles (2017) se estudió la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia, debido a que los universitarios suelen presentar más casos de estrés y también identificaron diferencias en las variables según el nivel socioeconómico. Esta investigación tuvo una muestra de 350 estudiantes de diferentes universidades públicas entre hombres y mujeres con edades comprendidas entre los 17 y 20 años. Para la recolección de datos usaron las escalas de bienestar psicológico y la escala de resiliencia de González (2011) y para los datos sociodemográficos usaron indicadores propuestos de la Regla A.M.A.I., 8x7 de la asociación mexicana de investigación. En cuanto al procesamiento de datos, se realizaron análisis de datos descriptivos, se identificó el coeficiente de correlación de Pearson y por último se realizó la comparación con la prueba de análisis de varianza. En cuanto a los resultados estadísticos, indicaron que se encontraron niveles altos de resiliencia y bienestar. También se obtuvo una correlación positiva en relación al anova. Se concluyó que ambas variables son habilidades indispensables para el desarrollo de la vida, estas deben de ser trabajadas por los individuos para poder potencializarlas.

Después se analizó la investigación realizada por Chiva (2017), el cual manifestó que la danza tiene beneficios para las personas, ya que la práctica de ella incrementaría el bienestar psicológico, la autoestima y la autoeficacia general. Participaron un total de 114 practicantes de baile cuyas edades van de 18 a 50 años de edad, los cuales fueron agrupados de acuerdo a las horas en que practicaban semanalmente. Los resultados que se obtuvieron mostraron que si existen diferencias estadísticamente significativas entre las variables de autoestima y bienestar psicológico, lo cual quiere decir que los bailarines presentaron niveles más altos de autoestima al igual que el bienestar psicológico en cada una de las subescalas “Autoaceptación”, “Relaciones Positivas”, “Autonomía”, “Dominio del entorno”, “Crecimiento Personal” y “Propósito en la vida, excepto de las subescalas “Relaciones Positivas”, y “autoeficacia general”. Por otro lado, la correlación más significativa se dio entre la subescala del bienestar “Autoaceptación” y la variable Autoestima.

Luego encontramos la investigación que, realizada por Moreta et al. (2017), los cuales buscaban identificar los niveles de bienestar social, bienestar psicológico y satisfacción con la vida en estudiantes de una universidad pública y una universidad cofinanciada. Contaron con la participación de 449 estudiantes de primero a décimo nivel de estudios, en donde se observó que se evaluaron más mujeres que varones, las edades de los participantes fueron entre 17 y 39 años. Su diseño de investigación fue descriptivo, correlacional y predictivo. Se evaluó con el cuestionario de bienestar social, cuestionario de bienestar psicológico y con el cuestionario de satisfacción con la vida. Se obtuvieron los siguientes resultados en cuanto a los datos sociodemográficos: se observó mayor presencia de la zona urbana que la rural, encontraron más solteros, mayor cantidad de mestizos y también se evidenciaron condiciones económicas bajas. En cuanto al análisis descriptivo

se considera que los estudiantes tienen niveles significativos de bienestar social, satisfacción con la vida y el bienestar psicológico como una característica de los evaluados. Por otro lado, el análisis comparativo por lugar de procedencia de la universidad no demostró diferencias entre los estudiantes y la satisfacción con la vida. Por otro lado, donde si se observó diferencia fue en el bienestar psicológico en los componentes: crecimiento personal y propósito de vida; la apreciación global del bienestar psicológico mostró que de manera general no se encontraron diferencias significativas. En cuanto al bienestar social, no se encontraron diferencias significativas. En todos los casos la universidad cofinanciada muestra puntajes superiores a la de la universidad pública.

También recurrimos al estudio realizado por Mayordomo et al. (2016), ya que mostraron como el sexo y la edad se relacionan con las dimensiones del bienestar psicológico tanto de manera individual como grupal. La investigación se basó en 706 participantes los cuales se dividieron en tres grupos siendo estos jóvenes, adultos y adultos mayores. En la investigación se usó como instrumentos una escala de bienestar psicológico y se recolectaron datos sociodemográficos. En cuanto al análisis de datos, se realizó un análisis de varianza multivariado para que se pueda observar la interacción con las dimensiones de bienestar y pruebas post hoc para las diferencias significativas. En cuanto a los resultados según las tablas obtenidas, muestran que se encuentran diferencias en cada grupo de edad con referencia a las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno y también del crecimiento personal. Por otro lado, cuando se refieren al sexo de los participantes se obtienen diferencias en relación a la autoaceptación y la autonomía. Por último, hacen referencia a la interacción donde las diferencias son significativas como es el caso de la autoaceptación, el dominio del entorno y el crecimiento personal.

Seguidamente en la investigación de Guil et al. (2016) estudiaron al bienestar psicológico percibido, optimismo y resiliencia. Con el objetivo de evaluar las relaciones entre estos constructos en mujeres supervivientes de cáncer de mama. La muestra está conformada por 30 mujeres diagnosticadas con cáncer de mama y que están en tratamiento adyuvante. Se hizo una evaluación con la Escala de Bienestar Psicológico Percibido de Ryff, el Life Orientation Test Revised (LOT-R) de Scheier, Carver y Bridges (1981) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) para evaluar el Bienestar Psicológico, el Optimismo disposicional y la Resiliencia respectivamente. En cuanto a los resultados se evidencio que las mujeres evaluadas mostraron niveles de bienestar psicológico promedio. Por otro lado, el optimismo disposicional también presento un nivel promedio, al igual que la resiliencia con diferencia a los valores aportados por las escalas. También al ver el análisis de regresión se pudo demostrar que sólo algunas de las dimensiones de Resiliencia permitían explicar y predecir algunas dimensiones de Bienestar psicológico a diferencia del optimismo disposicional.

Otro aporte fue la investigación que realizaron Guillen y Ángulo (2016) los cuales realizaron un estudio en personas mayores y en ellos se evaluaron rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico. Las características fundamentales que tenían estas personas mayores es que practicaban y no practicaban ejercicios. El objetivo fue determinar la relación entre bienestar y los rasgos de personalidad positiva en relación al género. El estudio tuvo una muestra de 150 personas las cuales se dividieron en 73 personas sedentarias y 77 practicantes de ejercicios con edades comprendidas entre los 60 y 85 años. Los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos fueron la escala de bienestar psicológico de Riff, un cuestionario sociodemográfico, el test de orientación vital revisado y la escala de esperanza rasgo. Luego procedieron a realizar un análisis descriptivo para

observar medias y desviaciones típicas, así como también se usaron pruebas no paramétricas para dos muestras independientes y así obtener las diferencias existentes relacionadas con los datos sociodemográficos. Se realizó un análisis correlacional entre las escalas y las dimensiones. En referencia a los resultados lo más resaltante son las diferencias significativas en las escalas mencionadas por los autores con las personas sedentarias y las persona que practican actividad física, resalta la correlación negativa en la frecuencia con la que se practica y los aspectos psicológicos. Los investigadores mencionan que los resultados apoyan su presunción, ya que la práctica de deporte tiene beneficios tanto para el bienestar psicológico, así como también para incrementar su optimismo y la esperanza.

Se revisó la investigación de Muratori et al. (2015) los cuales realizaron un estudio comparativo de niveles de felicidad y de bienestar psicológico tanto de residentes españoles y de argentinos, se recolectaron datos sociodemográficos como sexo, edad, estado civil y ocupación para que puedan servir para la descripción de las diferencias y semejanzas que se pudiesen encontrar. Usaron instrumentos como la escala de felicidad subjetiva y la escala de bienestar psicológico de Ryff. La muestra estuvo conformada por 355 personas las cuales se dividieron en 193 residentes argentinos y 162 españoles. En el estudio realizado se dio a conocer como resultado que los españoles son más felices y los argentinos poseen mayor bienestar psicológico. También se evidencio que las mujeres argentinas tienen mayor dominio del entorno a comparación de los varones. Por otro lado, las mujeres españolas, poseen más relaciones positivas que los varones. En cuanto al estado civil las personas argentinas separadas mostraron mayor autonomía y crecimiento. En cambio, las españolas que se encuentran viviendo en pareja demuestra más control y percepción de

crecimiento personal. Estas diferencias son observadas en el análisis de la varianza y la t de student.

Por último, consideramos el estudio realizado por Arrogante et al. (2015), ya que estudiaron las diferencias entre la resiliencia, afrontamiento y bienestar psicológico de las enfermeras pertenecientes a diferentes servicios hospitalarios. Participaron 208 profesionales de enfermería del hospital universitario de Fuenlabrada. El método que se usó fue de corte correlacional transversal, utilizando un muestreo probabilístico. Los instrumentos utilizados en el estudio fueron los siguientes: 10 Ítem CD-RISC para evaluar la resiliencia, el Brief-Cope para medir las estrategias de afrontamiento, Scales of Psychological Well-being para el bienestar psicológico. También se recabaron datos sociodemográficos. En cuanto a los resultados obtenidos no encontraron diferencias relevantes en ninguna de las variables evaluadas, cabe resaltar que se identificó que la resiliencia es un elemento que precede al afrontamiento y que estos determinan el bienestar psicológico en el personal de enfermería.

2.1.2 Investigaciones Nacionales

En Perú, Carrasco y Villegas (2022) realizaron un estudio cuyo objetivo fue estudiar la relación entre hay entre la resiliencia y el bienestar psicológico de una muestra de 184 estudiantes universitarios, quienes fueron evaluados con la escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A) y la escala de resiliencia de Wagnild y Young , encontrando en sus principales resultados una correlación significativa de tipo directa y moderada ($\rho = .578$; $p = .000$) entre la resiliencia y el bienestar psicológico en los universitarios. Con lo cual los autores concluyen que mientras más elevada sea la resiliencia, mayor será el nivel de bienestar psicológico.

Choquecoca y Ccorahua (2021) tuvieron como objetivo estudiar el vínculo o asociación que podría tener la resiliencia, los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en 376 jóvenes residentes del distrito de Juliaca con edades comprendidas entre 20 a 24 años de ambos sexos. Los instrumentos utilizados para recolectar los datos fueron la escala de bienestar psicológico (BIEPS-A), la escala de resiliencia de Wagnild G Young (ER) y el cuestionario de afronte al estrés (COPE). Con esta investigación concluyeron que los tres constructos evaluados vinculados a factores psicológicos y sociales pueden producir cambios entre el grado de correlación y predicción según el análisis de varianza o análisis factorial.

Corrales y Samanez (2021) desarrollaron un estudio cuantitativo correlacional con el objetivo de analizar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en una muestra conformada por 100 trabajadores administrativos. Para ello, la autora aplicó la “Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A)” y la “Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER)”. Los hallazgos permiten confirmar la existencia de una relación significativa directa y de intensidad moderada entre ambas variables, encontrándose además niveles altos de bienestar psicológico y resiliencia en los participantes, sin embargo, no se demostró relación significativa entre las variables de estudio con el área de trabajo, edad ni sexo.

Se analizó la investigación realizada por Cuba (2020), la cual busca establecer la correlación que hay entre el bienestar psicológico y la resiliencia en practicantes de yoga. La muestra estuvo conformada por 122 practicantes de yoga con edades que van desde los 19 hasta los 60 años. Los instrumentos que utilizaron para la evaluación de la mezcla es

escala de bienestar psicológico para adultos de Casullo validada por Domínguez y la validación de la Escala de Wagnild y Young. Con esta investigación se llegó a la conclusión que había una correlación positiva de la resiliencia y de alguna de las dimensiones del bienestar psicológico. También menciona que dimensiones como la aceptación de uno mismo, autonomía y vínculos son predictores de la resiliencia. Además, hacen énfasis de lo que genera el Yoga en sus practicantes.

También revisamos la investigación de Estrada y Mamani (2020) este estudio busco determinar la correlación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en estudiantes de un instituto superior. Es una investigación cuantitativa y de diseño no experimental correlacional con una muestra de 134 estudiantes. Los instrumentos utilizados por los investigadores fueron dos escalas una para medir el bienestar psicológico realizada por Sánchez Canovas y segunda fue la de resiliencia realizada por Wagnild y Young. Los resultados que se encontraron señalan que el bienestar psicológico se relaciona directamente con la resiliencia, ya que el coeficiente de correlación obtuvo un valor inferior al de significancia. Es por ello, que concluyen que los estudiantes que poseen un adecuado nivel de bienestar también tendrán un nivel adecuado de resiliencia.

Otra investigación es la realizada por Castro (2020), quien se propuso analizar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en una muestra conformada por 100 estudiantes adultos del distrito de San Isidro-Lima. Con este objetivo, la autora aplicó la “Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER)” y la “Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A), con este estudio se evidencio que existe correlación directa entre la resiliencia y el bienestar psicológico ($\rho=.268$, $p<.007$), y con las dimensiones de autonomía ($\rho=.239$, $p<.016$), vínculos sociales ($\rho=.256$, $p<.010$), y aceptación y control

($\rho=.318$, $p<.001$). Con lo cual se concluye que, a mayor resiliencia mayor será el bienestar psicológico en los estudiantes adultos.

Por otro lado, el estudio realizado por Barzola (2019), hizo énfasis en la práctica de la danza como un beneficio muy importante para nuestra salud física como mental, ya que conlleva una gran satisfacción en el individuo, que es accesible y se puede practicar con gran facilidad. La muestra está conformada por 61 personas divididas en dos grupos las que practican danza y las que no practican con edades entre 19 a 24 años, pertenecientes a una universidad privada de Lima. Se consideró también su pertenencia o no pertenencia al elenco de danza de la universidad. El diseño de la investigación es de tipo comparativo correlacional. Para la realización del estudio se usaron la escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A), la escala de motivación M.L y una ficha sociodemográfica. Los resultados obtenidos muestran que existe una relación de intensidad moderada entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico, y que podrían estar vinculadas con algunos datos sociodemográficos.

Luego revisamos la investigación de Fernandez Silva (2018) que estudio el bienestar psicológico y resiliencia. Su muestra estaba conformada por 276 estudiantes pertenecientes al cuarto y quinto grado de secundaria de un colegio público en el distrito de Huaral, esta investigación busca determinar las relaciones que existe entre bienestar psicológico y la resiliencia. El tipo de investigación fue descriptivo correlacional en la cual se recolectaron datos utilizando dos pruebas adaptadas en Perú; Se usaron dos escalas: la escala de bienestar psicológico de Ryff y Keyes adaptada por Casullo y la escala resiliencia de Wagnild y Young adaptada por Novella. Con la investigación se evidencia que el 46,5% de los estudiantes de cuarto de secundaria y que el 43,5% presentan un nivel medio de

bienestar psicológico. Por otro lado, el 33,3% de los estudiantes pertenecientes a cuarto de secundaria y el 32 % de quinto de secundaria presentaron niveles altos de bienestar psicológico. Luego se evidenció que el 24,5 % de los estudiantes de quinto y el 20,2% de cuarto de secundaria presentaron niveles bajos de bienestar psicológico. Seguidamente en cuanto a los niveles de resiliencia fue variada entre ambos grados. Por último, se mostró que si existe correlación entre bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes de cuarto grado y quinto grado de secundaria.

Se revisó el trabajo de Zapata (2016) el cual hace una comparación entre el bienestar psicológico, bienestar social, global y por dimensiones. La muestra estaba compuesta por 117 estudiantes pertenecientes a dos universidades privadas de Lima Metropolitana, con edades entre 17 a 28 años, en donde 58 practican danzas folclóricas y 59 no practican danzas folclóricas. Los instrumentos que utilizaron para recolectar los datos fueron la escala de bienestar Psicológico adaptada por Cubas y la escala de Bienestar Social adaptada por Blanco y Diaz. Los resultados obtenidos demuestran que los universitarios que practican danzas folklóricas poseen mayor bienestar psicológico y bienestar social a los que no lo practican, las diferencias más resaltantes entre los grupos están vinculados en el efecto en las escalas de bienestar social. La investigadora realizó comparaciones entre los grupos teniendo en cuenta las variables sociodemográficas y no se encontró asociaciones ni diferencias estadísticamente significativas tanto con el bienestar psicológico y con el bienestar social.

En la investigación realizada por Calero (2016) tuvo como objetivo establecer si existe asociación entre la resiliencia y el bienestar psicológico, con una muestra de 93 psicólogos que ejercen en el ámbito clínico, de ambos sexos y con edades comprendidas

entre 25 y 70 años. Fueron evaluados con la prueba de Sánchez Cánovas de Bienestar psicológico (EBP) y la prueba de Wagnild y Young de Resiliencia (ER). El procesamiento de datos se realizó mediante el programa estadístico SPSS 24, realizando pruebas de normalidad para poder definir si se usarían pruebas paramétricas o no paramétricas, ello indicó que tenía una correlación no paramétrica. Como resultado se obtuvo que los constructos presentan una correlación positiva, es decir que existe una relación significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico. Estos profesionales conforme van avanzando sus estudios van adquiriendo mayor capacidad de transformación ante las adversidades que suelen suscitarse en la vida, es así que logran adaptarse de manera exitosa y también se incrementa su percepción acerca de su satisfacción personal.

Por otro lado, Meza (2010) describió al bienestar psicológico como una satisfacción placentera asociada con la salud mental y con la danza. Esta investigación estaba conformada por una muestra de 33 bailarines de danza contemporánea de tres academias de Lima Metropolitana, donde sus edades fluctúan entre los 17 y 33 años de edad. Se aplicó la escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. Por otro lado, se aplicó una encuesta en relación a la danza para obtener las opiniones de los mismos bailarines y el gusto por las actividades vinculadas al movimiento, el interés por el cuerpo y al ballet. Luego se obtuvo información de las motivaciones actuales, la experimentación de emociones positivas, el progreso artístico y aspectos relacionados al cuerpo. Los criterios de inclusión que se consideraron fueron: la edad, tiempo de práctica de danza de un año como mínimo y horas a la semana de más de cuatro horas de práctica. Analizando los resultados, las mujeres lograron obtener una puntuación alta en metas en la vida, como también en la escala total y todas las subescalas. Por otro lado, los varones obtuvieron un puntaje alto en la escala

total y subescala. Sin embargo, en dominio del ambiente muestran un nivel medio, la subescala con puntaje más alto en varones y mujeres es la de crecimiento personal. También se evidencio que según la edad, las personas mayores presentan mejor dominio del entorno en relación a las personas que tienen menos edad. Según la regularidad con las que se llevan las prácticas, se puede evidenciar que los evaluados que practican más horas a la semana tienen un mayor nivel de bienestar y que poseen puntajes más elevados en crecimiento personal, metas en la vida y autoaceptación.

2.2 Bases teóricas – científicas del estudio

2.2.1. El bienestar psicológico

En esta investigación nos inclinamos por la perspectiva eudaimonista del modelo multidimensional del bienestar psicológico brindada por Carol Riff que se define como una variable en las que se evalúan resultados alcanzados a una forma o estilos de vida adquirido, del desarrollo del potencial (Castro, 1995, citado por Campos, 2018) y que se construye de seis aspectos: autoaceptación, relaciones positivas con los otros, crecimiento personal, manejo del ambiente, sentido de vida y autonomía.

Diversos estudios sustentan que el bienestar no sólo se refiere a un buen estado físico o funcional, sino además se tiene en cuenta el desarrollo del individuo relacionado a su entorno social, dado que ambas partes mencionadas actúan en la sensación de prosperidad y crecimiento psicológico individual (Deci y Ryan, 2001). Es por ello que la propuesta realizada por Keyes (1998) da énfasis a la interacción social e intersubjetividad (Rogoff, 2003), por consiguiente, esa área del bienestar será denominado bienestar social.

Gable y Haidt (2005) mencionan que la psicología positiva investiga el funcionamiento óptimo de las personas, grupos e instituciones así como también las condiciones y procesos que ayudan a desarrollarla. Asimismo, Sheldon y King (2001) proponen que la psicología positiva se basa en aspectos positivos y negativos del ser humano. Es decir, abarca las fortalezas, virtudes y motivaciones, ya que estas están relacionadas con el potencial humano.

Diversos autores como García y López (2000) definen el bienestar psicológico como: "un sentimiento positivo asociado con una forma positiva de pensar en uno mismo", a ellos se incluyen los aspectos físicos, psíquicos y sociales. Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau (2005) y Salotti (2006) lo definen como " la mejor percepción en base a metas alcanzadas tanto en el pasado, presente o futuro y el grado de bienestar, felicidad o satisfacción" , Investigaciones relacionadas con el bienestar psicológico, manifiestan que los atributos de las personas con mayores niveles de felicidad se relacionan principalmente con vidas felices, determinadas y con significados positivos. Asimismo, Díaz et al., (2006) señalan que para alcanzar un bienestar psicológico va a depender de las capacidades adecuadas del ser humano, así también de su propia identidad y crecimiento personal. Deci y Ryan (2001) amplían que el bienestar eudaimónico o psicológico implica el actuar de forma productiva, socialmente humanitario y conllevaría al crecimiento personal.

2.2.1.1. Estructura del bienestar psicológico

Según Chamberlain, (citado por García, 2002) propone cuatro ejes que son importantes en la organización del bienestar psicológico las cuales se desarrollan de la siguiente manera:

a. Eje I afecto- cognitivo: en este eje se representan las emociones y pensamientos, es decir

todo lo que conlleva la valoración afectiva y cognitiva.

- b. Eje II positivo- negativo: este eje está relacionado con las experiencias. Es decir, experiencias emocionales ligados a fenómenos experienciales.
- c. Eje III frecuencia- intensidad: en este eje se evalúa la recurrencia en la que se da algo, que tan seguido se da y cuando dura.
- d. Eje IV interno y externo: El primer eje se refiere al afecto negativo, que posee una dirección interna (autoestima, ansiedad social, salud autopercebida o congruencia entre aspiraciones y logros). A diferencia, el segundo eje, se relaciona más a componentes afectivos de signo positivo, que contiene variables que se sitúan hacia el exterior, tales como satisfacción con los amigos, con el contexto residencial o con el uso del tiempo.

2.2.1.2. Dimensiones según Ryff

Ryff (1989) separó en seis dimensiones el bienestar psicológico:

- Autoaceptación: Se hace referencia que las personas se encuentren bien consigo mismo y se aprecien en todos los aspectos de su vida, siendo consecuente de sus restricciones y acontecimientos pasados, y aceptan el hecho de que son quienes son o lo que sucedió sin inferir con lo que ya sucedió. Se valora la apreciación positiva de uno mismo y de su historia.
- Relaciones positivas con otras personas: Se basa en la capacidad que posee el ser humano para establecer y mantener vínculos de compañerismo, calidez, comprensión y lazos afectivos con el medio que lo rodea, mostrando una sinceridad efectiva. Valora la posibilidad de construir y proteger las conexiones sociales mostrando una energía positiva y confianza con los demás.

- **Autonomía:** Pertenece al grado de libertad que tiene el individuo con respecto a la apariencia de diversos puntos de su vida. Además, se tiene la posibilidad de sostener mejor la influencia con la sociedad y una mayor autorregulación de la conducta a través de una apropiada decisión. Se ajusta a la capacidad que tiene la persona para mantener su personalidad en otras demostraciones con el entorno y sentido de independencia.
- **Dominio del entorno:** Se relaciona con la habilidad propia que tiene el ser humano para preferir un entorno favorable consigo mismo logrando influir positivamente en diversas situaciones del ambiente, consiguiendo adecuarse a diversas circunstancias. Valora la apreciación de manejo con el entorno.
- **Propósito en la vida:** Determina la influencia que tiene el ser humano hacia un suceso significativo con la finalidad de darle un emotivo sentido de vida, manifestando metas claras y siendo capaz de precisar los objetivos importantes, uno y otro desde un aspecto efectivo. Se considera la oportunidad de lograr lo que se quiere obtener en la vida.
- **Crecimiento personal:** Se relaciona con la verificación del desarrollo óptimo logrando pretender desarrollar la capacidad que tiene uno mismo, asimilando las situaciones pasadas y optando por otras nuevas estrategias, para desarrollarse como persona y extender sus virtudes.

2.2.1.3. Teorías del Bienestar Psicológico

- **Teoría "Arriba-Abajo" (Top-Down).**

Esta teoría establece que los individuos estén predispuestos a apreciar y defenderse ante contextos y circunstancias cotidianas, adoptando una actitud positiva o negativas, según los rasgos de personalidad que posean o cómo entiendan el entorno y su papel. De acuerdo a lo mencionado, se determina que las personas son felices por decisión propia a pesar que no siempre se encuentren satisfechos. (Salotti, 2006).

- **Teoría "Abajo-Arriba" (Bottom-up).**

A diferencia de la teoría top down, la teoría de "abajo-arriba", determina al bienestar como la recopilación de acontecimientos, experiencias y contextos que conducen a un grado de placer o displacer en el ser humano o alcanzaría a ser la suma de un grado de satisfacción en otras áreas de predominio que posee el individuo, estableciendo que la persona logre estar satisfecho solo cuando experimenta de manera concurrencia diversos escenarios agradables (Rangel y Alonso, 2010).

Los autores Kozma, Stone y Stones (1998) manifiestan esta teoría en base a la prosperidad o bienestar como un impulso simple con el medio. En que dichas circunstancias del ahora aparecen agrupadas por cambios afectuosos positivos o negativos, lo cual esta unión determinará el nivel de satisfacción, bienestar individual y psicológico. Asume que dichas características relativas como el género o la edad, interfieren un impacto de correspondencia con el bienestar psicológico.

- **Teoría homeostática de bienestar psicológico**

Cummins et al. (2001) afirman que el bienestar personal se sitúa en un grado indefinido, lo cual es indeterminado, pese a ello puede medirse a través de preguntas como: ¿Qué tan satisfecho se siente usted con su vida?, con la finalidad de hallar un nivel de complacencia con su vida. Esta teoría es compuesta por dos sistemas, siendo las capacidades genéticas primarias y el sistema protector secundario. Como sistema primario se entiende a la influencia de la ciencia, que establece el conocimiento del bienestar, incluido los rasgos de personalidad, la extroversión y el neuroticismo. De igual modo, se abarca también al sistema protector secundario, siendo diferente del otro sistema, su flexibilidad pese a poseer una base de estudio, este sistema está incluido la valoración de control, autoestima y optimismo.

Este proceso, tiene como finalidad establecer una sensación de bienestar positiva, no específica, pero en gran medida determinado pertenece únicamente al bienestar observado propio de la persona. Se incluye dentro de esta teoría al bienestar psicológico, que es dominado y sostenido a través de un conjunto de unidades psicológicas, que funcionan bajo la influencia de la personalidad. (Cummins et al. 2001)

- **Teoría multidimensional de Ryff**

Según Ryff (1989) posteriormente de modificar todas las teorías existentes, formuló una teoría multidimensional del bienestar psicológico basada en factores no hedónicos, que crean una gran cantidad de emociones efectivas. En consecuencia, se implementó un cuestionario de medición que consta de 6 dimensiones para esta teoría. Ryff y Singer (2001) vuelven a enfatizar el modelo multidimensional por encima del bienestar psicológico, que

se evoluciona a lo largo de un período de vida siendo concebida como un objetivo de progreso para mejorar el verdadero potencial de cada persona.

- **Teoría de discrepancia múltiple**

Michalos (1985) precisa que la satisfacción no tiene un único principio, sino que define muchos aspectos. Además, los individuos suelen asimilarse con otras, con altas ambiciones y variados criterios que contienen sus circunstancias sucedidas, a modo de niveles de complacencia, necesidades y propósitos. Además, existe una disconformidad en el cotejo de los estándares altos, dando parte a una disminución de la complacencia, ya que si los estándares de comparación sus resultados sean bajos existirá una ampliación de sí mismo. Se fundamenta en seis diferencias fundamentales, donde se establecerán el nivel de satisfacción:

- Diferencia en medio de lo que un individuo tiene y lo que poseen los demás
- Diferencia en lo que una persona posee y lo que era mejor antes.
- Diferencia entre una persona que tiene y la expectativa del presente.
- Diferencia en que el individuo posee y lo que pretende poseer en un futuro.
- Diferencia en que un individuo tiene y asume lograr.
- Diferencia en una persona que posee y lo que tiende a requerir.

2.2.2 Resiliencia

La resiliencia, se ha ido convirtiendo como un tema de exploración muy controversial, ya que se vincula con la salud mental y componentes de adaptación con el ambiente a través del ser humano. Además, se relaciona con otros aspectos como la

confianza y seguridad en sí mismo, el optimismo ante cualquier adversidad y el manejo a situaciones difíciles que se presenta en el camino de la vida y tener una mejor calidad y bienestar de vida.

Según la Real Academia Española (RAE), el significado de la palabra resiliencia, proviene de dos significados, el primero referente a la psicología como capacidad de adaptación o ajuste del individuo frente a situaciones adversas y el segundo referido al funcionamiento, definido como la idoneidad de un procedimiento para rescatar su estado inicial cuando ha pasado situaciones o momentos difíciles. Se asocia dicho concepto sobre resiliencia con situaciones traumáticas que parte como un rasgo de la personalidad y no únicamente como un proceso.

Para el autor Becoña (2006), ha tratado de profundizar más el significado de resiliencia, pese a ser un constructo ampliamente utilizado por la mayoría de los psicólogos, debido a eso, no hay un concepto acorde a su definición. Sin embargo, para el autor Garmezy (1991), precisa la capacidad para incrementar y conservar una conducta adaptativa luego de haber atravesado situaciones difíciles o de abandono, como también la incapacidad inicial al empezar un suceso dificultoso.

Block y Block (1980), consideran a la resiliencia como una competencia dinámica que tiene una persona para transformar su rango de habilidad sobre el ego, siendo a la par, como un rasgo que influye el entorno o ambiente. De esta manera, se espera afianzar en el individuo con ego/resiliencia, funcione mejor ante escenarios nuevos o estresantes, teniendo la habilidad para una mejor adaptación satisfactoria hacia situaciones cambiantes.

Según, Goleman (2003), relaciona a la resiliencia con la inteligencia emocional, ya que es un factor principal para adaptarse de manera triunfante en distintas situaciones de la vida y un conjunto de destrezas que adquieren ser ejercidas y aprendidas. Anteriormente, la resiliencia es considerada como un rasgo de la personalidad del ser humano, favoreciendo un proceso de adaptación satisfactoria ante sucesos ambientales. Por tanto, debido a todas las tensiones a la que vivimos expuestos en la presente actualidad, la inteligencia emocional, nos ayuda a mejorar nuestro estado emocional y aprender de todas las experiencias existidas.

2.2.2.1 Teorías de la Resiliencia

Diversos investigadores han manifestado diversas teorías sobre la resiliencia, dentro de las tres últimas décadas (1996-2016), la mayoría poseen aspectos en común. Fletcher y Sarkar consideran al término resiliencia, un proceso activo que se ha ido desarrollando y cambiando a través del tiempo, incluyendo ciertos factores que determinan si la persona es o no resiliente, teniendo en cuenta el ambiente y su entorno.

Para el autor Grotberg (1995), de acuerdo a las diferencias sobre las diversas definiciones de la resiliencia, se ha podido apreciar dos posiciones teóricas, las cuales una de ellas se basa en lo cognitivo conductual, que quiere decir que las conductas son adaptativas frente a situaciones estresantes que el individuo va desarrollando a través del entorno, favoreciendo los patrones de conducta resiliente, siendo provocada de manera natural o por instinto en las personas, lo cual se añade a la teoría personalista del concepto. A diferencia de la otra, el término de resiliencia se define como una característica positiva propia de los individuos que va desarrollándose e influyendo ante situaciones de emergencia o traumáticas a través del ambiente, añadido la etapa de la infancia, como un

aspecto importante que se debe promover desde su desarrollo factores resilientes, para así no tener complicaciones a futuro (Siebert, 2007).

Teoría Personalista

Según Gomez (2010), formuló la teoría Genética, lo cual hace mención sobre la presencia de personas que no suelen ser afectadas por alguna situación de riesgo o estresante a través del medio o entorno, ya que se tenía en cuenta a las características genéticas, siendo de temperamento único o especial y capacidades cognitivas superiores, logrando potenciar esta cualidad resiliente como un carácter propio del ser humano.

Desde esta perspectiva, Munist et al, (1998), define a la resiliencia como una capacidad natural en algunos individuos para enfrentarse ante situaciones adversas de la vida y así lograr vencer y superarlas, logrando una proyección hacia futuro. Por ello, la resiliencia se define como una cualidad o característica positiva que se agrega a partir del nacimiento, entre tanto, otros necesitaban de ella por el resto de vida, ya que hace relación de una situación fija y no de un proceso activo, obstaculizando el siguiente suceso y avance de las personas que no hubieran contado con ello desde la etapa del nacimiento.

Por tanto, la definición de Gomez (2010), respecto a diversos estudios sobre la teoría genética, se empezó a indagar más temas sobre las características personales y particulares que describen a las personas resilientes, dando a conocer con más exactitud la personalidad de las personas, logrando establecer en aquellas que sí tenían la capacidad versus los que no poseían la dicha de tenerla.

Teoría Sistémica

Diversos investigadores empezaron a brindar información acerca de las personas resilientes en donde tenían como característica tener una persona de soporte que podía ser un familiar o alguna persona cercana la cual le brindaba apoyo incondicional. Es por ello, que se empezaron a dar indicios de factores externos que apoyan al desarrollo de la resiliencia, es decir la persona no solo contaba con factores internos para el desarrollo de la resiliencia sino también de factores externos.

Es por ello que Greco, Morelano e Ison (2006), hacen referencia a la resiliencia como proceso dinámico de interacción constante y mutua. Los factores que son parte del proceso pueden ser internos, como son los biológicos y los psicológicos o factores externos, como el contexto familiar y social. Ambos factores antes mencionados interactúan con el riesgo y se da un entrenamiento de situaciones adversas. Este proceso de intercambio constante permite la adaptación positiva, es decir la superación de una situación desfavorable, riesgosa, traumática o amenazante surgida en la vida de una persona.

Revisando las fuentes de investigación encontramos diversos autores que mencionan otras teorías de la resiliencia vinculados a grupos específicos que han sido estudiados por:

Patterson (1988) con el modelo de respuesta adaptativa y ajuste familiar el cual menciona que tiene tres ejes los cuales son el sistema de creencias, organización y comunicación. Estos procesos centrales cuentan con componentes de cada proceso el cual brinda caminos posibles a la resiliencia familiar. Este modelo equilibra demandas y capacidades las cuales interactúan con los significados familiares dando como resultado la adaptación.

Luego tenemos a Richardson (1990) con la teoría de resiliencia el cual hace referencia al proceso que realiza una persona para hacer frente a un hecho desafortunado dando diversas respuestas para poder enfrentarla. Este autor menciona que todas las personas no van a reaccionar de la misma manera, ya que a unos puede afectar más o de lo contrario la persona podrá solucionarlo fácilmente. Este autor menciona un término fundamental que es la reintegración luego del suceso desafortunado. Estos son la reintegración a zona de bienestar, reintegración disfuncional, reintegración con pérdida y reintegración con resiliencia.

Galli y Vealey (2008) manifiestan que, en la teoría de la resiliencia todo deportista que busque la perfección debe contar con cualidades psicológicas que le permitan manejar el estrés. Estos acontecimientos estresantes pueden ser desde hechos cotidianos hasta acontecimientos importantes para su vida. El autor menciona que la principal clave del desarrollo de la resiliencia para los deportistas consiste en descubrir que hayan obtenido buenos resultados como efecto de haber dispuesto frente a un proceso adverso. También se menciona el impacto de los recursos socioculturales, las características personales no solo serán útil para afrontar hechos desafortunados, sino que permitirá hacer frente a los problemas o acontecimientos que puedan suceder en el futuro. Factores como el aprendizaje, perspectiva, el apoyo social, el fortalecimiento, la motivación para ayudar a los otros, los efectos de superar las adversidades y la interrelación de estos ayudará para autorregular el aprendizaje y la perspectiva.

Fletcher y Sarkar (2013) revisaron la teoría psicológica de la resiliencia el cual está vinculada con la evaluación positiva y la metacognición hacia los estresores. Intervienen factores psicológicos como la personalidad positiva, motivación, confianza, concentración

y percepción del apoyo social, estos protegerán a los deportistas de efectos negativos de agentes estresores. Estos procesos promueven respuestas positivas que influyen en un desarrollo deportivo óptimo, en este caso los elementos de estrés son procedencias para el impulso, crecimiento y dominio. Esto quiere decir, que los agentes estresores son retos motivantes y no una amenaza para ellos. Los sujetos harán una evaluación positiva de esas circunstancias poco agradables en torno a una serie de factores psicológicos para tener un buen rendimiento deportivo. El deportista dará una respuesta adecuada de acuerdo al contexto.

2.2.2.3 Pilares de la resiliencia

En las diversas investigaciones hemos podido identificar que mencionan características que se dan con mayor frecuencia en las personas que han evidenciado tener resiliencia, el cual se considera la introspección, la independencia, la capacidad de relacionarse, la iniciativa, humor, creatividad, moralidad son importantes para desarrollar diversas herramientas las cuales ayudarán a incrementar la resiliencia. Los pilares de la resiliencia han sido tema fundamental en los países en desarrollo y se han podido agrupar en cuatro componentes principales y que en ocasiones se atribuye a experiencias exitosas de la vida.

Los pilares son los siguientes:

⌘ Competencia social

Hace referencia al contacto que se da con otras personas en este caso se vinculan más con los jóvenes y niños, ya que generan más respuestas positivas en la interacción

social. También se menciona la facilidad de comunicación, el mostrar afecto y la empatía que cuentan como comportamientos prosociales. Una cualidad que es importante es el sentido del humor porque se muestra como una habilidad para generar alivio ante hechos desafortunados. Este pilar gira en base a la interacción que existe entre pares o la facilidad para hacer amigos y que conforme avanza se vuelve más selectiva, cambian así de relaciones grupales a algo más pequeño como las relaciones de pareja

⌘ **Resolución de problemas:**

Este pilar está relacionado con habilidad como ser reflexivos o lograr soluciones alternas para problemas de diversa índole. En algunas ocasiones esta no se desarrolla en la infancia lo que conlleva a tener problemas para manejar diversas ideas en la adolescencia y adultez, en ocasiones pueden desarrollarse problemas psicológicos. Es por ello, que se hace énfasis en la niñez y del ambiente adverso que se les pueda presentar, ya que ellos idearon la manera de sobrevivir a ello, así como también su flexibilidad le permitirá planificar una solución.

⌘ **Autonomía**

En cuanto a la autonomía podemos resaltar que tienen relación con la independencia, el locus de control interno. Es decir, el autor menciona el sentido de identidad, ser independiente y el control de ciertos elementos del ambiente. Cabe resaltar que el distanciamiento provee un espacio protector para el desarrollo de la autoestima y plantearse metas constructivas.

⌘ **Sentido de propósito y futuro**

Este pilar está vinculado con la autonomía, la confianza que se tiene con los otros y el control que se tienen en el contexto o ambiente. Según el autor considera varios factores como por ejemplo el de protección, expectativas saludables, objetivos claros, éxito en lo que emprenda y la fe en un futuro mejor, el cual es tiene mayor protagonismo en los adultos, ya que de este dependen los resultados positivos.

2.2.3. La danza

Según Ferreira (2008) y Añorga (1997) definen a la danza como “La formación integral está definida como como el desarrollo en estado físico, intelectual, técnico, político-ideológica, estético-artístico”, pues la danza está incluida en la formación estético-artística, siendo formada por elementos de movimiento corporal, compás o ritmo, música y expresión.

También se logra definir de diversas maneras, según la apreciación del estudio. En este caso, según Martín (2005) logra afirmar que la danza forma parte de las artes visuales, el cual tiende a desarrollarse en el tiempo y espacio y conexión con la música e inclusive a través de la palabra.

Se considera una expresión simbólica propia de la naturaleza física, no siendo un verdadero modelo con el entorno, porque se cambia los elementos tradicionales en el inconsciente y práctica en distintos elementos, que son planificados en el tiempo y espacio.

Es la ejecución de movimientos al compás de la música, que admite expresar emociones y sentimientos. Se entiende que la danza, es considerada una de las iniciales expresiones artísticas en la leyenda de la humanidad

Cabe resaltar, que la danza ha sido originada en la Prehistoria, donde el ser humano siempre ha tenido la necesidad de expresar sus emociones, no únicamente por medio de la comunicación verbal sino a través de la comunicación física. No obstante, este origen, el individuo concurre a la danza como elemento esencial de la fertilidad o creencias asociados a la guerra.

En cuanto a las poblaciones campesinas de cada lugar se evidenció que conservan características místicas, utilitarias en donde expresan muchos sentimientos y deseos. Estas danzas están asociadas a ritos los cuales se dan para tener una tierra fértil, proporcionar lluvias, otros para obtener una buena cosecha esto se da en distintos pueblos del Perú. Como se conoce la danza es apreciada como la más antigua de las artes, ya que es una expresión natural en el desarrollo colectivo, fue un medio importante para expresar las emociones en las tribus. La expresión corporal mediante la danza es una manifestación de afectos vividos, siendo un lenguaje social y religioso llegado así una estrecha conexión ente los danzantes y las personas que los observan. Sí la danza se relaciona y agrupa, su inicio es por tanto de orden utilitario. En los tiempos antiguos se usaba la danza para poder curar enfermedades, victorias en combates o tener una caza provechosa. Debido a esas utilidades es que se relaciona la danza con una materia artístico recreativa que en la actualidad ha ido teniendo mayor relevancia en el ámbito educativo. Tiempo después la danza con carácter expresivo en reemplazada por una danza más limitada. Estas danzas que son naturales se despliegan, generando una precisión al inicio y persistiendo en representación de folklore

la exhibición cultural de los países. Por otro parte, el ballet se formó por la fusión del acróbata, el profesional, y el aristócrata. “La danza moderna surgió como reacción opuesta y como necesidad de búsqueda de otras formas de expresión artística. A partir de la década de los 60/70 se inició el boom del baile encadenado en: Jazz, aerobio, flamenco, con cierta importancia sociológica”.

De acuerdo a los estudios realizados en base a la historia de la danza se pueden observar tendencias que han sido contradictorias olvidando algunos puntos que también son importantes como la interpretación que debido al tecnicismo este pasa al segundo plano o no se toma en cuenta. La danza también es considerada una expresión de arte, ya que esta puede interpretarse con o sin acompañamiento musical. También mediante ella se pueden expresar emociones, sentimientos, estados de ánimo y que en ocasiones a través del movimiento se recrean historias.

2.2.3.1 Tipos de danza

De acuerdo a la literatura revisada se encuentran dos tipos principales de danza: las danzas de participación las cuales se caracterizan en que no necesariamente se necesitan espectadores, incluyen las danzas religiosas y las recreativas, en donde encontramos danzas campesinas y bailes populares. Todos los pobladores bailan o participan porque se realizan pasos repetitivos y fáciles de aprender. Por otro lado, las danzas que se representan, tienen como característica tener un público espectador, son más elaboradas, se requiere de un entrenamiento especializado y se realizan en templos o teatros. Cabe resaltar que en este caso los bailarines son profesionales y en ocasiones su danza puede ser considerada un arte.

En la actualidad se pueden clasificar en dos ramas: en donde encontramos primero a la danza clásica o académica la cual muestra técnica rígida, simétrica y equilibrada como principal característica y también cuenta con una gran tradición. Se menciona que se baila por amor al movimiento, como un medio de expresión. Se describe al bailarín como un ser ideal, el cual se entrega al movimiento completamente, en donde el contexto no ejerce ninguna influencia en su estado de ánimo. Esta danza se divide en: danza aristocrática y danza semipersonal, estas basadas en movimientos similares a las danzas de personajes, pero realizadas según técnicas de danza clásica.

Por otro lado, tenemos a la segunda rama, la danza moderna, la cual tiene como característica no tener la rigidez que tenía la rama clásica, es decir dejar que el cuerpo se exprese libremente. Esta danza es iniciada por Isadora Duncan.

Finalmente, referirse a la danza Contemporánea y trabajo de expresión, se tiene diversos tipos de danza según los objetivos y metodologías usadas: Danza educativa, terapéutica y de entretenimiento.

Renobell (2009) aportó información sobre la danza escolar, las capacidades de aprendizaje, la expresión a través de sus experiencias y pruebas desplegando valores de desarrollo. A través de ello se desenvuelve un marco educativo óptimo.

Esta expresión artística es una actividad tradicional asociada con la formación educativa, actividad física y artística en específico, es por ello que los estudios históricos manifiestan la presencia del pensamiento pedagógico. Comprendemos que la danza asume un importante valor pedagógico, ya que a través de su práctica puede repercutir en los

subsiguientes aspectos adecuados de la educación: la adquisición y el desarrollo de habilidades motrices básicas y específicas, control corporal, desarrollo de habilidades perceptivo-motoras, habilidades cognitivas, así como el incremento de posibilidades explícitas y expresivas que benefician el vínculo entre las personas.

Estas aportaciones y los que lleven desenvolviéndose a lo largo de la experiencia consiguen llegar a tener beneficio en la educación física, si se pretende influir en la enseñanza completa del alumno. A lo largo del estudio no se menciona la danza contemporánea como tal, y es difícil hablar de ésta sin que las personas puedan entender la terminológica y lo que esta engloba. Además de ubicarla en un momento de la historia.

Cuéllar, (1996) menciona que la danza ha mantenido cierto distanciamiento de la educación física, aunque se han podido distinguir que ambas poseen similitudes las cuales ayudan en el desarrollo y mejora de las actividades físicas y la salud mental de las personas.

Es así como la danza juega un papel importante en la educación. Cuellar (1996) enfatizó que *“la danza es el lenguaje del cuerpo, y al mismo tiempo una actividad psicológica armoniosa en el espacio, los movimientos producidos y dictados por el oído musical, además es un arte y una forma de expresión a través del movimiento. y su desarrollo permiten la coordinación entre las habilidades físicas y la actividad intelectual emocional y la expresión emocional.”*

La danza tiene un valor educativo porque puede mejorar el sentido del arte a través de la creatividad de uno (ejecución de bailes que uno mismo diseña) y la apreciación de otras creaciones externas (críticas).). Además, su práctica puede influir en la socialización

del individuo y la preferencia por la educación intercultural que permita la comprensión, aceptación y tolerancia de la realidad de una sociedad multicultural en la actualidad.

De acuerdo a lo citado, hay que destacar la afirmación de Jaramillo y Murcia (2002), sobre lo que engloba la danza, respaldada desde algunas reflexiones en el plano educativo. En cuanto a los aportes de la danza se puede evidenciar que esta estimula el compromiso y la disciplina en los niños, promoviendo así que estos enfrenten desafíos vinculados con el arte, ayudándoles a tener mayor sensibilidad a través de la música.

La práctica de la danza en los centros educativos debe ser un término que incluya movimiento, espontaneidad y el uso de técnicas. Lo que se busca es que los practicantes de danza puedan expresarse y tener una base mínima de técnicas, la cual les facilite participar en escuelas de arte, ya que debe considerarse como parte esencial de la educación física por sus valores formativos, estéticos y la sensibilidad.

Los valores artísticos que posee la danza pueden ser un elemento esencial para corregir otras metas educativas. Es por ello que los docentes suelen usar actividades lúdicas o que impliquen movimiento para incrementar la motivación hacia algunos cursos o actividades y de esta manera poder lograr un aprendizaje profundo o significativo.

2.3. Definición de términos básicos

Bienestar psicológico

Se determina como la ejecución propia que tiene el individuo, siendo formado por seis dimensiones: la autoaceptación, las relaciones positivas con los otros, el crecimiento personal, el manejo del ambiente, el sentido de vida y autonomía (Ryff et al. 2006).

Resiliencia:

Puerta y Vázquez, citaron a Grotberg definiendo el término de resiliencia como la capacidad dinámica del ser humano para hacer frente a factores de riesgos y ser transformado por ellas, superándolas.

Danzante

Se hace referencia a una persona dedicada a danzar o bailar en diversas manifestaciones, celebraciones, festividades o bailes determinados dependiendo del país.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Supuestos científicos básicos

Este supuesto se basa en las diversas investigaciones realizadas cuales muestran que, en algunos casos como el estudio de Arrogante, Pérez García y Aparicio Zaldívar, la resiliencia es un factor que antecede al afrontamiento y que estos determinan el bienestar psicológico. En otro estudio realizado por Guil, et al. la resiliencia permitía explicar y predecir algunas dimensiones de Bienestar psicológico. Otro estudio el cual nos brinda respuestas alentadoras para nuestra investigación es la realizada por Estrada y Mamani en donde los que poseen un adecuado nivel de bienestar también tendrán un nivel adecuado de resiliencia. Calero muestra como resultado que los constructos presentan una correlación positiva, es decir que existe una relación significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico. Estos profesionales conforme van avanzando sus estudios van adquiriendo mayor capacidad de transformación ante las adversidades que suelen suscitarse en la vida, es así que logran adaptarse de manera exitosa y también se incrementa su percepción acerca de su satisfacción personal.

3.2. Hipótesis

3.2.1 General

HG1: Existe relación entre el Bienestar psicológico y resiliencia en practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana.

HG2: Existen diferencias significativas en bienestar psicológico y la resiliencia en practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana teniendo en cuenta el sexo, ocupación y tipo de danza.

3.2.2 Específicos

HE2.1: Existen diferencias significativas en el bienestar psicológico en practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana considerando el sexo.

HE2.2: Existen diferencias significativas en el bienestar psicológico en practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana considerando la ocupación.

HE2.3: Existen diferencias significativas en el bienestar psicológico en practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana considerando el tipo de danza.

HE2.4: Existen diferencias significativas en la resiliencia en practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana considerando el sexo.

HE2.5: Existen diferencias significativas en la resiliencia en practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana considerando la ocupación.

HE2.6: Existen diferencias significativas en la resiliencia en practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana considerando el tipo de danza.

3.3 Variables de estudio o Áreas de análisis

VARIABLES DE ANÁLISIS:

- Bienestar psicológico
- Resiliencia
- Sexo
- Ocupación
- Tipo de Danza

CAPÍTULO IV

MÉTODO

4.1 Población, muestra o participantes

La población de participantes fue de 433, de donde extrajimos 204 danzantes como muestra siguiendo los criterios de (Hernández, 2014), que dice “Una población comprende a todos los casos que concuerden con diferentes especificaciones”. Por eso la muestra abarcó a todos los bailarines del taller de danza. Las características de la muestra son: jóvenes y adultos comprendidos entre los 18 a 50 años de edad, varones y mujeres. Matriculados en las danzas: bachata, salsa, Huaylas, saya, festejo. Esta muestra fue seleccionada de manera no probabilística, de manera aleatoria simple entre los diferentes géneros de danzas.

Según Hernández et.al (2014), mencionó que para la obtención de la muestra se emplea de acuerdo a la fórmula de determinación de muestras finitas, esto quiere decir, cuando el investigador tiene conocimiento sobre el tamaño de la población.

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

n: Muestra

N: Población (433)

$Z\alpha$: Constante asociada al nivel de confianza asignado (en el presente caso 1.96 asociado a un nivel de confianza de 95%).

p: Proporción esperada (para el presente caso 0,5)

q: 1-p (0,5)

e: error esperado (5%)

Considerando lo anterior, se obtienen los siguientes resultados:

$$n = \frac{433 * (1,96)^2 * 0,5 * 0,5}{(0,05)^2 * (433 - 1) + (1,96)^2 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{68,11}{0,17 + 0,96}$$

$$n = 204$$

4.2 Tipo y diseño de investigación

La presente investigación se caracteriza por tener un nivel básico-sustantivo. Según los autores, Sánchez y Reyes (2015), mencionan que las investigaciones de tipo básica tienen como finalidad realizar la recolección de conocimientos de la realidad con la intención de aumentar el conocimiento científico mediante la exploración o investigación de nuevos principios y leyes. El diseño es de tipo descriptivo correlacional comparativo porque nuestra investigación busca especificar las características que tiene determinada población, pretende conocer de qué manera se relacionan las variables de estudio y algunos datos sociodemográficos existiendo la eventualidad de una causalidad. También tiene un

alcance comparativo, para conocer las diferencias existentes. Además, es un estudio no experimental, ya que no se manipulan las variables y los datos se recolectaron en un tiempo específico. Cabe resaltar que Hernández et.al (2014) menciona que un estudio puede tener más de un alcance.

4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos que se emplearon en nuestra presente investigación fueron: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young.

Escala del Bienestar Psicológico

Ficha Técnica del Bienestar Psicológico

Nombre: Escala del Bienestar Psicológico

Autores: Carol Ryff (1989). Adaptación española de Díaz et al. (2006). Baremación peruana creada por Álvarez, N (2019).

Dimensiones: Está conformada por 6 dimensiones positivas del bienestar psicológico: autoconcepto, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal.

Estructura: Contiene 29 reactivos con un formato de respuesta de tipo Likert con valores comprendidos entre 1 y 6, donde 1 = totalmente en desacuerdo, 2= muy en desacuerdo, 3= en desacuerdo, 4= de acuerdo, 5= muy de acuerdo y 6= totalmente de acuerdo

Escala: Ordinal.

Aplicación: Dirigido a adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para poder comprender las instrucciones y enunciados de la escala. Puede ser de tipo individual y colectivo, en un tiempo de 20 minutos aproximadamente.

Interpretación: La escala de la prueba se califica del 1 al 6, que va acorde a la opción que ha marcado la persona evaluada, lo cual, se debe tener en cuenta que hay ítems invertidos y se distribuyen de la siguiente manera (1=6), (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1). Luego de ello, se realiza la sumatoria total, conociendo el puntaje respectivo por cada dimensión y ubicando cada uno de ellos en la categoría correspondiente según el baremo.

Ámbito: Clínico, organizacional, educativo e investigación.

Validez: Se realizó un análisis factorial para obtener la evidencia de validez, lo cual dicho modelo, es el que muestra mejor ajuste a los 29 datos, pese a ello, muestran un nivel de ajuste insatisfactorio. Por otro lado, proponen una nueva versión de las escalas al eliminar 10 ítems, teniendo como criterios la inclusión de ítems que tenían una correlación ítem-total de su escala superior a .30 y que presentaban cargas factoriales menores a .40 en el resto de dimensiones; así como, según criterios teóricos de coherencia teórica y validez aparente. Por último, la nueva versión propuesta obtuvo índices de ajuste satisfactorios al modelo conformado por 6 factores y uno de segundo orden (RMSEA = .04, CFI = .95).

Confiabilidad: Respecto a la confiabilidad, se obtuvieron coeficientes de alfa de Cronbach con valores mayores o iguales a .70 en las distintas dimensiones de la prueba (Autoaceptación=.84, Relaciones Positivas=.78, Autonomía=.70, Dominio del Entorno=.82, Propósito en la Vida=.70 y Crecimiento Personal=.71

Escala de Resiliencia de Wagnild & Young

Ficha Técnica de Resiliencia

Autores: Wagnild & Young (1993) - Adaptación peruana por Angelina Novella (2002).

Baremación peruana creada por Mario Gomez, (2019)

Objetivo: conocer las características de resiliencia en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.

Factores: El autor considera el factor 1 (competencia personal) compuesto por los siguientes ítems 8,11,14,15,23,9,10,17,24,16,25,3,5. El factor 2(aceptación de uno mismo)7,12,2,20,13,18,6,22,19,21.

Estructura: Está compuesto por 25 ítems, organizando alternativas de respuesta mediante una escala Likert que va desde totalmente desacuerdo, en desacuerdo, parcialmente en desacuerdo, indiferente, parcialmente de acuerdo de acuerdo y totalmente de acuerdo), el instrumento no requiere mucho tiempo para resolverlos y se pueden aplicar a hombres y mujeres

Escala: ordinal

Validez: Usaron el análisis factorial exploratorio en donde obtuvieron el valor de 0.87 el cual indica la validez de los ítems y que estos son adecuados para la medición.

Confiabilidad: Se obtuvo a través del alfa de Cronbach de .87 que los reactivos miden con gran precisión las características de la resiliencia.

Interpretación: Para la interpretación de los resultados obtenemos los puntajes por factores y por resultados global. Los niveles son muy alto, alto, medio, bajo y muy bajo.

4.4 Técnicas de procesamiento y análisis de datos.

Teniendo en cuenta los instrumentos a utilizar se obtuvieron los siguientes pasos:

1. Se aplicaron los dos instrumentos de acuerdo a las variables a estudiar para corroborar los datos del encuestado.
2. Se procedió a revisar las pruebas lo cual nos llevó a descartar algunas pruebas incompletas o mal realizadas, ya que había preguntas que estaban marcadas dos veces o en algunos casos preguntas sin marcar.
3. Luego de concluir con el paso anterior procedimos a digitar las pruebas en la base de datos para que luego sea procesado en un programa estadístico SPSS en español versión 22.
4. Posteriormente, se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov el cual determinó que los datos no estaban distribuidos de manera normal.
5. Una vez determinada la no normalidad de los puntajes alcanzados por los participantes se utilizó la U de Mann Whitney y Kruskal Wallis, el cual se adecua a comparar a las variables.

Por lo tanto, para hallar la correlación entre las variables del estudio, se utilizó el estadístico Rho de Spearman, cuyo nivel de significancia es de 0.05.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1. Presentación de datos generales

Una vez recogido los datos y procesados a través de los estadísticos descriptivos, frecuencias y porcentajes, media aritmética y desviación estándar; así como las inferencias estadísticas utilizando las pruebas no paramétricas de Spearman, U de Mann-Whitney y Kruskal Wallis, luego de haber sometido a la muestra al criterio de normalidad a través de Kolmogorov Smirnov, se presentan las tablas que organizan los resultados obtenidos. En este sentido en la tabla 1, se aprecia la distribución de la muestra de practicantes de danzas según la variable sociodemográfica sexo, el cual 89 participantes son del sexo masculino representada por un 43.6% de la muestra, y 115 participantes del sexo femenino que consta de un 56,4% de la muestra.

Tabla 1

Distribución de la muestra de practicantes de danzas (n=204) según la variable sociodemográfica sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	89	43.6
Femenino	115	56.4
Total	204	100

En la tabla 2, se representa la distribución de la muestra de practicantes de danzas según la variable sociodemográfica ocupación, donde se estima 89 participantes ocupando en ambas opciones un mayor porcentaje de 43.6%, mientras que 59 participantes se ocupan

a estudiar representado por un 28.9% de la muestra, y finalmente 56 participantes se dedican a trabajar perteneciendo a un 27,5% de la muestra.

Tabla 2

Distribución de la muestra de practicantes de danzas (n=204) según la variable sociodemográfica ocupación

Ocupación	Frecuencia	Porcentaje
Estudia	59	28.9
Trabaja	56	27.5
Ambas opciones	89	43.6
Total	204	100

En la tabla 3, se expone la distribución de la muestra de practicantes de danzas según la variable sociodemográfica tipo de danza, el cual son 39 participantes que practican bachata representado con un 19.1%, luego 36 participantes practican saya que conlleva un 17.6%, por consiguiente 45 participantes practican salsa perteneciendo a un 22.1%, posteriormente 37 personas practican Huaylas abarcando un 18.1% y por último 47 personas practican festejo representado al 23.0% de la muestra.

Tabla 3

Distribución de la muestra de practicantes de danzas (n=204) según la variable Sociodemográfico tipo de danza

Tipo de Danza	Frecuencia	Porcentaje
Bachata	39	19.1
Saya	36	17.6
Salsa	45	22.1
Huaylas	37	18.1
Festejo	47	23

Total	204	100
-------	-----	-----

5.2. Análisis de Datos

En la tabla 4 se exponen los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov (K-S) de los puntajes totales efectuada para las variables bienestar psicológico y resiliencia, teniendo en cuenta el valor de significancia p valor menor a 0.05. La interpretación evidencia que los datos hallados del muestreo no se distribuyen de manera normal. Por lo tanto, es permitido aplicar la prueba estadística no paramétrica de Spearman, la cual verifica si existe correlación entre las variables estudiadas y las pruebas U de Mann-Whitney y Kruskal Wallis para analizar la existencia de diferencias significativas entre grupos.

Tabla 4

Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para una muestra de los puntajes totales de las variables bienestar psicológico y resiliencia en practicantes de danzas

	Estadístico	Sig.
Bienestar Psicológico	.066	.030
Resiliencia	.124	.000

$p < .05$

De acuerdo a los resultados presentados en la tabla 5 respecto a la aplicación de la prueba de correlación de Spearman para la variable resiliencia y bienestar psicológico en practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana que responde a la primera hipótesis general, es posible afirmar que sí existe una correlación significativa puesto que la significancia alcanzada no supera el $p < .05$; así también se confirma que esta correlación es de tipo directa ($\rho = .334$).

Tabla 5

Prueba de coeficiente de correlación de Spearman para correlacionar las variables de Bienestar Psicológico y Resiliencia

		Resiliencia
	Rho de Spearman	.334*
Bienestar Psicológico	n	204
	sig.	.009

*p<.05

Por otro lado, en la tabla 6 se muestran los resultados del análisis comparativo de la variable bienestar psicológico considerando el sexo de los practicantes de danza que responde a la hipótesis específica 1. Como se observa, la significancia es igual a .001 y al tratarse de un valor menor al $p<.05$ se confirma que existen diferencias significativas en el bienestar psicológico de los practicantes de danza al considerarse el sexo.

Tabla 6

Prueba U de Mann-Whitney para la variable Bienestar Psicológico en practicantes de danzas considerando el sexo

	Sexo	N	Rango Promedio	U de Mann-Whitney	Sig.
Bienestar psicológico	Femenino	89	86.46	3590.000	.001
	Masculino	115	114.91		

En la tabla 7 se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación de la prueba Kruskal Wallis para la variable bienestar psicológico considerando la ocupación de los practicantes de danzas como lo comprende la hipótesis específica 2. Así, se evidencia

que la significancia obtiene un valor igual a .061, el cual supera el $p < 0.05$; en tal sentido se establece que no existen diferencias significativas en el bienestar psicológico de los practicantes de danza al considerarse la ocupación.

Tabla 7

Prueba Kruskal Wallis para la variable Bienestar Psicológico en practicantes de danzas considerando la ocupación

	Ocupación	N	Rango Promedio	Kruskal Wallis	Sig.
Bienestar psicológico	Estudia	59	87.78	5.604	.061
	Trabaja	56	104.38		
	Ambos	89	111.07		

Continuando con la tabla 8, se muestra el análisis comparativo del bienestar psicológico de los practicantes de danzas tomando en cuenta el tipo de danza, respondiendo a la hipótesis específica 3. En este sentido, se observa que la significancia obtenida mediante este análisis es de .890 y al tratarse de un valor por encima del $p < .05$ se determina que no existen diferencias significativas en el bienestar psicológico de los practicantes de danza al considerarse el tipo de danza.

Tabla 8

Prueba Kruskal Wallis para la variable Bienestar Psicológico en practicantes de danzas considerando el tipo de danza

	Tipo de danza	N	Rango Promedio	Kruskal Wallis	Sig.
	Bachata	39	98.96		
	Saya	36	95.19		

Bienestar psicológico	Salsa	45	103.8	1.126	.890
	Huaylas	37	105.81		
	Festejo	47	107.18		

De acuerdo a la hipótesis específica 4, en la tabla 9 se muestran los resultados producto de la aplicación de la prueba U de Mann-Whitney para analizar las diferencias en la resiliencia de los practicantes de danzas considerando el sexo. Así, se evidencia una significancia de .001, el cual se encuentra dentro del $p < .05$; en este sentido, es posible afirmar que existen diferencias significativas en la resiliencia de los practicantes de danzas al considerarse la variable sexo.

Tabla 9

Prueba U de Mann-Whitney para la variable resiliencia en practicantes de danzas considerando el sexo

	Sexo	N	Rango Promedio	U de Mann-Whitney	Sig.
Resiliencia	Femenino	89	86.46	3590	.001
	Masculino	115	114.91		

En la tabla 10, se muestran los resultados del análisis comparativo de la resiliencia en los practicantes de danzas al considerarse la variable ocupación, respondiendo a la hipótesis específica 5. De esta manera, se verifica que la significancia presenta un valor de .003 que al ser menor que $p < .05$, permite afirmar que sí existen diferencias significativas en la resiliencia de los practicantes de danzas cuando se considera la variable ocupación.

Tabla 10

Prueba Kruskal Wallis para la variable Resiliencia en practicantes de danzas considerando la ocupación

	Ocupación	N	Rango Promedio	Kruskal Wallis	Sig.
Resiliencia	Estudia	59	110.92	11.822	.003
	Trabaja	56	118.74		
	Ambos	89	86.7		

Por último, en la tabla 11 se presentan los resultados obtenidos a través de la aplicación de la prueba Kruskal Wallis para analizar las diferencias en la resiliencia de los practicantes de danzas según el tipo de danza, respondiendo a la hipótesis específica 6. En este sentido, la significancia encontrada es de .866, valor que supera el $p < 0.05$, y en consecuencia se determina que no existen diferencias significativas en la resiliencia de los practicantes de danzas al considerarse la variable tipo de danza.

Tabla 11

Prueba Kruskal Wallis para la variable Resiliencia en practicantes de danzas considerando el tipo de danza

	Tipo de danza	N	Rango Promedio	Kruskal Wallis	Sig.
Resiliencia	Bachata	39	100.88	1.276	.866
	Saya	36	100.81		
	Salsa	45	110.71		
	Huaylas	37	102.28		
	Festejo	47	97.45		

5.3. Análisis y discusión de resultados

Las danzas expresan conocimientos nacionales y regionales que aportan un nivel cultural y social mediante su práctica. Además, tiene la capacidad de expresar estados de ánimo, emociones y sentimientos. En este sentido, se consideró a los practicantes de danza pertenecientes a una municipalidad distrital de Lima Metropolitana como muestra de estudio para determinar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia. Así como, comparar ambas variables según sexo, ocupación y tipo de danza que practica. De esta manera, los primeros resultados indican que la muestra se conformó en su mayoría por mujeres (56.4%) (Tabla 1); asimismo, el 44.6 % de los participantes en general expresó trabajar y estudiar en el momento de la recolección de datos (tabla 2). Además, se encontró que la mayoría de ellos (22.1 %) practica como danza la salsa.

Con respecto a la primera hipótesis general orientada al estudio de la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en los practicantes de danza, se confirmó la existencia de una relación estadísticamente significativa de tipo directa ($\rho=.334$; $p=.009$) entre dichas variables (tabla 5). Ello quiere decir que mientras mayor sea el desarrollo del potencial individual en los practicantes de danza de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana, mayor será su capacidad dinámica para enfrentar los factores de riesgos, siendo transformado por ellas y logrando superarlas.

Estos resultados coinciden con lo reportado por Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado (2018), quienes también encontraron una correlación directa entre el bienestar psicológico y la resiliencia en una muestra conformada por universitarios en España. Asimismo, Castillo et al. (2018), en su investigación, confirmaron la existencia de una relación entre dichas variables en adultos mexicanos. Otro estudio que confirma esta

relación es el realizado por Carrasco y Villegas (2022) en una muestra de universitarios peruanos. Así, Corrales y Samanez (2021) encontraron también dicha correlación en una muestra de trabajadores administrativos pertenecientes a una municipalidad distrital en Perú. De igual forma, Cuba (2020) evidenció una relación significativa entre el bienestar psicológico y la resiliencia en practicantes de yoga. Así, las investigaciones de Estrada y Mamani (2020), Castro (2020), Barzola (2019) y Calero (2016) también demuestran la existencia de una relación entre las variables de estudio.

Esta relación podría explicarse por lo hallado por Guil et al. (2016), quienes evidenciaron en su investigación que algunas dimensiones que conforman la resiliencia presentan una capacidad predictiva para el bienestar psicológico. Incluso, Arrogante et al. (2015), en su estudio, identificaron que la resiliencia es un factor que antecede a la capacidad de afrontamiento y estos determinan el bienestar psicológico. Así, Garmezy (1991) describe a la resiliencia como una capacidad para sobreponerse y mantener conductas adaptativas en situaciones difíciles. En este sentido, la capacidad de comportarse de forma adaptativa frente eventos adversos propiciaría en el sujeto el incremento de bienestar psicológico. Así, ambas variables incorporan en sus definiciones la capacidad de mantener conductas constructivas, como se puede observar en lo referido por Deci y Ryan (2001), quienes postulan que el bienestar psicológico involucra conductas constructivas, socialmente benéficas que conducen al crecimiento personal. Por otro lado, para García y López (2000), el bienestar psicológico representa un sentimiento positivo asociado a pensamientos positivos sobre uno mismo, tanto en el aspecto físico como psíquico y social.

En lo concerniente a la segunda hipótesis general del presente estudio orientado a la búsqueda de diferencias significativas en el bienestar psicológico y la resiliencia teniendo

en cuenta las variables de sexo, ocupación y tipo de danza, se consideró pertinente el formular seis hipótesis específicas que se desprenden de esta hipótesis general. De tal manera que la primera hipótesis específica planteó la existencia de diferencias significativas del bienestar psicológico según el sexo de los practicantes de danzas. En este sentido, los resultados demuestran que sí existen diferencias significativas ($p=.001$) en el bienestar psicológico al considerarse el sexo de los participantes (tabla 6). Esto quiere decir que el desarrollo del potencial individual presenta variaciones cuando se compara según el sexo de los practicantes de danzas.

Lo hallado concuerda con lo reportado por Castillo et al. (2018), quienes en adultos mexicanos encontraron que el bienestar psicológico presenta variaciones de acuerdo al sexo de los participantes. Incluso, Mayordomo et al. (2016) evidenció que las dimensiones autoaceptación y autonomía del bienestar psicológico presenta diferencias significativas según el sexo. No obstante, Corrales y Samanez (2021), no hallaron variaciones significativas en el bienestar psicológico al considerarse el sexo de una muestra de trabajadores administrativos de una municipalidad distrital en Perú. Ello sugiere la necesidad de realizar más estudios que aborden la relación entre el bienestar psicológico y la variable sexo, controlando la posible intervención de otras variables.

Por otro lado, la segunda hipótesis específica se orienta al análisis de diferencias significativas en el bienestar psicológico considerando la ocupación de los practicantes de danzas. En tal sentido, los resultados indican que no existen diferencias significativas en el bienestar psicológico ($p=.61$) de los practicantes de danza de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana (tabla 7), al compararse en función de la ocupación de los

participantes. Así, el desarrollo del potencial individual de esta muestra no presenta variaciones frente a la ocupación de estudiar, trabajar o realizar ambas actividades.

No obstante, Guillen y Ángulo (2016), en su investigación sí encontraron diferencias significativas en el bienestar psicológico al comparar personas sedentarias con personas que practican actividad física como la danza, lo cual sugiere que las actividades que implican la movilización física del organismo representan un factor que interviene en el bienestar psicológico. La discrepancia entre los resultados encontrados podría explicarse por la no especificación de cada ocupación considerada en la presente investigación (estudia, trabaja o ambos), ya que no se detalló el tipo de trabajo que realizan los participantes para verificar si ello implica necesariamente la realización de actividad física.

Continuando con la tercera hipótesis específica, esta estudió la existencia de diferencias en el bienestar psicológico de practicantes de danzas de una municipalidad distrital en Lima Metropolitana considerando el tipo de danza. Lo hallado demuestra que no existen diferencias significativas ($p = .890$) en el bienestar psicológico de los practicantes de danza al considerarse el tipo de danza (bachata, saya, salsa, Huaylas y festejo) (tabla 8). En este sentido, el desarrollo del potencial individual de los participantes que conformaron la muestra de estudio no se ve afectado por el tipo de danza que practican.

Con respecto a la cuarta hipótesis específica, se confirmó con los resultados que sí existen diferencias significativas en la resiliencia ($p = .001$) de practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana al considerarse el sexo (tabla 9). Es decir, la capacidad dinámica para enfrentar factores de riesgo, siendo transformados por ellas

logrando superarlas, presenta variaciones entre las mujeres y los varones que practican danzas.

Lo encontrado difiere con lo reportado por Corrales y Samanez (2021), quienes en su investigación no hallaron una relación significativa entre la resiliencia y el sexo de trabajadores administrativos que formaron parte de su muestra. Las diferencias encontradas en estos resultados podrían sustentarse en la teoría personalista de la resiliencia. Así, Siebert (2007) señala que este constructo es una característica propia de las personas que se desarrolla e influye en situaciones traumáticas o consideradas de emergencia que se suscitan en el entorno. Incluso, Gómez (2010) destaca la relevancia de las características personales como los patrones de personalidad en los individuos considerados resilientes. En este sentido, el encontrarse resultados diferentes en ambas investigaciones se debería a la naturaleza de cada muestra.

Por otro lado, la quinta hipótesis específica refiere la existencia de diferencias significativas en la resiliencia de los practicantes de danzas al considerarse la ocupación. Así, los resultados encontrados permiten confirmar la existencia de diferencias significativas ($p=.003$) en la resiliencia de los participantes del estudio al considerarse su ocupación (tabla 10). En este sentido, el estudiar, trabajar o realizar ambas actividades es un factor que afecta la capacidad dinámica para enfrentar factores de riesgo, siendo transformados por ellas, logrando superarlas.

Ello puede explicarse por la teoría de la resiliencia propuesta por Fletcher y Sarkar (2013), quienes manifiestan que la conducta resiliente presenta una asociación con la evaluación positiva y metacognición de los estresores, en la cual intervienen elementos

psicológicos como la percepción del apoyo social, concentración, confianza, motivación y la personalidad positiva. En este sentido, las situaciones de estrés, son percibidas por los sujetos resilientes como oportunidades de desarrollo, crecimiento y dominio, mas no como una amenaza. Por tanto, una persona resiliente que trabaja y estudia tiene la oportunidad de fortalecer sus capacidades de resiliencia ante los estresores propios de ambas actividades, lo cual, a su vez, podría ser percibido como una situación muy demandante y estresante por otra persona que no sea presente estas capacidades.

Por último, la sexta hipótesis específica se plantea la existencia de diferencias significativas en la resiliencia de los practicantes de danzas al considerarse el tipo de danza. Así, los resultados indican que no existen diferencias significativas en la resiliencia ($p=.866$) al compararse el tipo de danza que practican los participantes del estudio (tabla 11). En este sentido, el practicar salsa, bachata, saya, huaylas o festejo no representa un factor que afecte la capacidad dinámica para enfrentar factores de riesgos en los practicantes de danzas pertenecientes a una municipalidad distrital de Lima Metropolitana.

Capítulo VI

Conclusiones y recomendaciones

6.1. Conclusiones generales y específicas.

Luego del análisis de los resultados se concluye que:

- Existe una relación estadísticamente significativa de tipo directa ($\rho=.334$; $p=.009$) entre el bienestar psicológico y resiliencia en practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana.
- Existen diferencias significativas ($p=.001$) en el bienestar psicológico al considerarse el sexo de los practicantes de danzas de una Municipalidad distrital de Lima Metropolitana.
- No existen diferencias significativas en el bienestar psicológico ($p=.61$) al considerarse la ocupación de los practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana.
- No existen diferencias significativas ($p=.890$) en el bienestar al considerarse el tipo de danza de los practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana.
- Existen diferencias significativas en la resiliencia ($p=.001$) al considerarse el sexo de los practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana.

- Existen diferencias significativas en la resiliencia ($p=.003$) al considerarse la ocupación de los practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana.
- No existen diferencias significativas en la resiliencia ($p=.866$) al considerarse el tipo de danza de los practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana.

6.2 Recomendaciones:

Asimismo, después de lo analizado se requiere brindar las siguientes recomendaciones:

- En las próximas investigaciones se motiva a emplear estudiar otras variables que tengan implicación o estudio en el bienestar psicológico y la resiliencia.
- Realizar programas de intervención (talleres artísticos) y que el municipio también pueda aperturar talleres para desarrollar herramientas para el óptimo desenvolvimiento de los jóvenes o participantes de los talleres.
- Continuar las investigaciones en practicantes de danza para poder evidenciar beneficios en la población que le interese practicarla y tener base científica de ello.

6.3. Resumen. Términos clave

La presente investigación titulada Bienestar Psicológico y Resiliencia en practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana tiene como objetivo general conocer la relación que existe entre el bienestar psicológico y resiliencia, añadiendo los objetivos específicos los datos sociodemográficos, sexo, ocupación y tipo de danza con las variables bienestar psicológico y resiliencia

El tipo de diseño utilizado en la presente investigación es descriptivo correlación, con un enfoque cuantitativo, considerando el tipo de muestreo aleatorio no probabilístico de una Municipalidad distrital de Lima Metropolitana, conformada por una población de 433 practicantes de danzas, considerando una muestra de 204 practicantes de danzas, siendo el rango de edades constituido entre los 18 a 50 años de edad, de ambos sexos. Se aplico los instrumentos de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff adaptada por Álvarez (2019) y Escala de Resiliencia de Wagnild & Young adaptada por Novella (2002).

Los resultados demuestran la existencia de una relación directa ($\rho=.334$; $p=.009$) entre el bienestar psicológico y resiliencia de practicantes de danza de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana. Respecto a los datos sociodemográficos en relación al bienestar psicológico, se hallaron que existen diferencias significativas al considerarse el sexo de los practicantes de danzas de una Municipalidad distrital de Lima Metropolitana. Por otro lado, no existen diferencias significativas en el bienestar psicológico al considerarse la ocupación y el tipo de danza de los practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana. Por otro lado, respecto a los datos sociodemográficos en relación a la resiliencia, existen diferencias significativas al

considerarse el sexo y ocupación de los practicantes de danzas de una municipalidad distrital de Lima Metropolitana, a diferencia del tipo de danza en donde no se encontraron diferencias significativas.

Términos Claves: Bienestar Psicológico, Resiliencia, practicantes de danza.

6.4. Abstract. Key words

The present research entitled Psychological Well-being and Resilience in dance practitioners of a district municipality of Metropolitan Lima has as general objective to know the relationship between psychological well-being and resilience, adding the specific objectives the sociodemographic data, sex, occupation and type of dance with the variables psychological well-being and resilience.

The type of design used in this research is descriptive-correlation, with a quantitative approach, considering the type of non-probabilistic random sampling in a district municipality of Metropolitan Lima, comprising a population of 433 dance practitioners, considering a sample of 204 dance practitioners, with an age range between 18 and 50 years of age, of both sexes. The instruments of Ryff's Psychological Well-Being Scale adapted by Álvarez (2019) and Wagnild & Young's Resilience Scale adapted by Novella (2002) were applied.

The results demonstrate the existence of a direct association ($\rho=.334$; $p=.009$) between psychological well-being and resilience of dance practitioners in a district municipality of Metropolitan Lima. With respect to sociodemographic data on psychological well-being, it was found that there are significant differences according to the gender of dance practitioners in a district municipality of Metropolitan Lima. On the other hand, there were no significant differences in psychological well-being when considering the occupation and type of dance of dance practitioners in a district municipality of Metropolitan Lima. On the other hand, with respect to sociodemographic data in relation to resilience, there are significant differences when considering the sex and

occupation of dance practitioners in a district municipality of Metropolitan Lima, in contrast to the type of dance where no significant differences were found.

Key Terms: Psychological well-being, resilience, dance practitioners.

REFERENCIAS

- Álvarez, N. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de Bienestar Psicológico*. [Tesis inédita de licenciatura en psicología, Universidad de Lima]. Archivo digital. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10604/Alvarez_Pr opiedades_psicom%C3%A9tricas.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Añorga, J. (1997) “Pedagogía y estrategia didáctica y curricular de la Educación Avanzada. *Soporte digital*. <https://docplayer.es/75827809-Titulo-pedagogia-y-estrategia-didactica-y-curricular-de-la-educacion-avanzada.html>
- Arita, B. (2005). Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar. *Psicología y salud*, (1), 121-126. <https://www.redalyc.org/pdf/291/29115113.pdf>
- Arrogante, Ó., Pérez-García, A. M., y Aparicio-Zaldívar, E. G. (2015). Bienestar psicológico en enfermería: relaciones con resiliencia y afrontamiento. *Enfermería Clínica*, 25(2), 73-80. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2014.12.009>.
- Barzola, K. (2019). *Relación entre la práctica de la danza folklórica y la Motivación Social con el Bienestar Psicológico en un Grupo De Jóvenes de dos Universidades privadas de Lima* [Tesis inédita de licenciatura en psicología]. Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Archivo digital. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/6577>

- Becoña E. (2006) Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3) 125-146. <http://espacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Psicopat-2006-E3EEFE3-E4DF-43B4-C15D-FF038F693092/Documento.pdf>
- Benavente, M. y Quevedo, M. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Journal of Psychology and Education*, 13(2), 99-112. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.161>
- Block J y Block J.H. (1980) *The role of ego control and ego resiliency in the organization of Behavior*. En W. A. Collins (Ed.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology*. 13, 39-101.
- Buckland, T. (1999). All dances are ethnic, but some are more. *Dance research*.17 (1), 3-21. <https://doi.org/10.3366/drs.1999.17.1.3>
- Calero, O. (2016). Analizando la tensión laboral de los psicólogos del ámbito clínico, mediante su resiliencia y bienestar. *Revista De Investigación En Psicología*, 23(2), 83–97. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19234>

- Campos, D. (2018). *Bienestar psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género de una universidad privada de Lima* [Tesis inédita de licenciatura en psicología, Universidad Ricardo Palma]. Archivo digital. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1624>
- Carver, C. S., Scheier, M. F. y Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. Review. *Clinical Psychology Review*, 30(7),879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Carrasco, B. y Villegas, X. (2022). *Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte*. [Tesis de pregrado. Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/30120/Carrasco%20Fernandez%2c%20Brayan%20Smith%20%20Villegas%20Calle%2c%20Ximena%20Mercedes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castillo, R., Vanega, S. y Sosa, M. (2018). Expresión de ira, satisfacción en la relación de pareja y bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 21(3), 1006-1018. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2018/epi183l.pdf>
- Castro, L. (2020). *Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva, San Isidro, 2020*. [Tesis de pregrado. Universidad Privada Telesup]. <https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/1333/1/CASTRO%20HORTA%20LESLY%20EUNICE.pdf>

Centro de escritura javeriano. (2020). Normas APA, séptima edición. Pontificia Universidad Javeriana, seccional Cali. <https://www2.javerianacali.edu.co/centro-escritura/recursos/manual-de-normas-apa-septima-edicion#gsc.tab=0%C2%A0>

Corrales, R. y Samanez, P. (2021). *Bienestar psicológico y resiliencia en los trabajadores administrativos de una municipalidad de un distrito de la ciudad de Arequipa durante la segunda ola de la pandemia por COVID-19*. [Tesis de pregrado. Universidad Católica San Pablo]. <https://repositorio.ucsp.edu.pe/handle/20.500.12590/16936>

Chamberlain, K (1988) El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, 6, 18-39.

Chiva, N. (2017). *Bienestar Psicológico, autoestima, autoeficacia general en el ámbito de la danza* [Tesis inédita de Máster Universitario en Psicología General Sanitaria, Universidad Pontificia Comillas]. Archivo digital. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/23225>

Choquecota, M y Ccorahua, J. (2021). *Resiliencia y estilos de afrontamiento como predictores del bienestar psicológico en jóvenes del distrito de Juliaca-Perú*. [Tesis inédita de licenciatura en psicología, Universidad Peruana Unión]. Archivo digital. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4470>

Cuba, R. (2020). *Bienestar psicológico y resiliencia en practicantes de hatha yoga de Lima metropolitana*. [Tesis inédita de licenciatura en psicología, Universidad peruana de

ciencias aplicadas]. Archivo digital.

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/650443/Cuba_RR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cuellar, M. (1996). Danza, la gran desconocida: Actividad física paralela al deporte.

Boletim da Sociedade Portuguesa de Educaçao Física 13 ,89-98.

Cummins, R., Eckersley, J., Pallant, J., Van Vugt, J., Shelley, M., Pusey, R., y Misajon, M.

(2001). Australian unity Well – being Index, Survey 1: Report I. Sydney:

Australian centre on quality Centre on Quality Australian of life /deakin university

Deci, E. y Ryan, R. (2001). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the

selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268

Díaz, D; Rodríguez, R; Blanco, A; Moreno, B; Gallardo, I; Valle, C y Dierendonck, D.

(2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff.

Psicothema, 18(3),572-577. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>

Esnaola, I., Goñi, A., y Madariaga, J. (2008). El autoconcepto: Perspectivas de

investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 69–96.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17513105>.

Estrada, E y Mamani, H. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apuntes universitarios*, 10(4). <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>

Fernandez, M. (2018). *Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria víctimas de violencia de una institución educativa pública emblemática del distrito de Huaral*. [Tesis inédita de licenciatura en psicología, Universidad Cesar Vallejo]. Archivo digital. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/25494>

Ferreira, M. (2008). La educación artística y su incidencia en la transversalidad y calidad de ejecución. *Educación Física Chile*, 267,9-15. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2978683>

Gable, L. y Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9, 103-110. <https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.9.2.103>

García- Viniegras, C. y Gonzales, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina*. 16(6), 586-592. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421252000000600010

Galli, N., y Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335.
<https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>

Garnezy N. (1991) *Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. American Behavioral Scientist*, 34(4): 416-430. <https://doi.org/10.1177%2F0002764291034004003>

Goleman, D. (2001). An EI-based Theory of Performance. En Cherniss, C. y Goleman, D. (Eds.), *The Emotionally Intelligent Workplace* (pp. 27-44). Jossey-Bass.

Gomez, E. (2010). Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología*, 19(2), 103-131.
<https://www.redalyc.org/pdf/264/26416966005.pdf> .

Gomez, M. (2019). *Estandarización de la escala de resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis inédita de licenciatura en psicología, Universidad Ricardo Palma]. Archivo digital.
[https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1921/1Estandarizaci%
 c3%b3n%20de%20Escala%20de%20Resiliencia%20de%20Wagnild%20%26%20Youn
 g%20en%20universitarios%20de%20Lima%20Metropolitana.pdf?sequence=1&isAl
 lowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1921/1Estandarizaci%c3%b3n%20de%20Escala%20de%20Resiliencia%20de%20Wagnild%20%26%20Young%20en%20universitarios%20de%20Lima%20Metropolitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- González, L. (2016). Resiliencia y personalidad en niños y adolescentes. Cómo desarrollarse en tiempos de crisis. Ediciones Eón.
<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/64951/Resiliencia%20y%20personalidad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Guil, R., Zayas, A., Gil-Olarte, P., Guerrero, C., González, S., y Mestre, J. M. (2016). Bienestar psicológico, optimismo y resiliencia en mujeres con cáncer de mama. *Psicooncología*, 13(1), 127-138.
https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2016.v13.n1.52492
- Guillén, F y Angulo, J. (2016). Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs no practicantes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 113-122.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31114305101>
- Guimet, M. (2011), *Bienestar Psicológico en un grupo de mujeres privadas de su libertad que realizan ejercicio físico*. [Tesis inédita de licenciatura en psicología, Universidad Pontificia Católica] Archivo digital.
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/718>
- Greco, C., Morelato, G. e Ison, M. (2007). Las emociones positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil. *Psicodebate. Psicología, cultura y sociedad*, 7, 81-94.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645315>.

- Grotberg, E. (1996). Una guía para promover la resiliencia en niños: fortaleciendo el espíritu humano, proyecto internacional de la resiliencia. Bernard Van Leer Foundation. https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=1927
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. Mc Graw Hill. https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Jaramillo, L.G., y Murcia, N. (2002). Danza, comunicación y educación. *Revista Educación Física y Deportes*, 54. <https://www.efdeportes.com/efd54/danza.htm>
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Kozma, A. y Stones, M (1998). Social desirability in measures of subjective well-being: Age comparisons. *Social Indicators Research*, 20(1), 1-14. Netherlands: Kluwer Academic publishers. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00384215>
- Martin, M.J. (2005). Del movimiento a la danza en la Educación Musical. *Educatio*, 23, 125-139. https://www.researchgate.net/publication/39332007_Del_movimiento_a_la_danza_en_la_educacion_musical
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E y Meléndez, J. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento psicológico* 14(2),

101-112. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612016000200008

Meza, B. (2010). *Bienestar Psicológico en practicantes de danza contemporánea* [Tesis Inédita de licenciatura en psicología clínica, Universidad Pontificia Católica del Perú]. Archivo digital. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/1217>

Michalos, A. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT) [Introducción a la Teoría de las Discrepancias Múltiples]. *Social Indicators Research*, 16, 347-413. <https://page-one.live.cf.public.springer.com/pdf/preview/10.1007/BF00333288>.

Moreta, R., Gabior, I. y Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2), 172-184. <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/es/>

Muratori, M., Zubieta, E., Bobowik, M., Ubillos, S y Gonzales, J. (2015). Felicidad y bienestar psicológico: Estudio comparativo entre Argentina y España. *Psyche* 24. 1-18. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=96742675003>

Organización mundial de la salud [OMS]. (2017, 30 de marzo 2017). "*Depresión: hablemos*", dice la OMS, mientras la depresión encabeza la lista de causas de enfermedad.

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13102:depression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&Itemid=1926&lang=es

Pardo, F. (2010). *Bienestar psicológico y ansiedad de rasgo - estado en alumnos de un MBA de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura en Psicología con mención en Psicología Clínica]. Archivo digital. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/672>.

Patterson, J. (1988). Families experiencing stress: The family adjustment and adaptation response model. *Family Systems Medicine*, 5, 202-237. <http://dx.doi.org/10.1037/h0089739>

Peña, N. (2009). Fuentes de resiliencia en estudiantes de Lima y Arequipa. *Liberabit*, 15(1), 59 – 61. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272009000100007&script=sci_abstract

Piña, K y González, N (2017). *Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios* [Tesis de maestría en psicología ,Universidad Autónoma del Estado De México] Archivo digital <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/68666>.

Puerta, E y Vásquez, M. (2012). Concepto de resiliencia. *Caminos para la resiliencia.1*(2). https://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/8053e5b27d0449979dc04dcada70658f/BoletA%cc%83%c2%adn+2_Concepto+de+Resiliencia.pdf?MOD=AJPE

RES

Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española. Vigésima Tercera Edición.

2014. <http://dle.rae.es/?id=WA5onlw>

Reigal, R., Videra, A., Parra, J., y Juárez, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (22), 19–23. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732288005.pdf>

Renobell, G. (2009). Todo lo que hay que saber para bailar en la escuela. Inde.

Richardson, G.E., Neiger, B.L., Jenson, S. y Kumpfer, K.L. (1990). *The resiliency model. Health Education*, 21(6). <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>

Ryan, R. y Deci, D. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/record/1990-12288-001>

Ryff, C., y Singer, B. (2008). *Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*. *Journal of Happiness Studies*, 9 ,13-39.

https://www.researchgate.net/publication/23545616_Know_Thyself_and_Become_What_You_Are_A_Eudaimonic_Approach_to_Psychological_Well-Being

Ryff, C., y Singer, B. (2001). *Emotion, social relationships and health*. New York: Oxford University Press.

<https://oxford.universitypressscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780195145410.001.0001/acprof-9780195145410>

Rogoff, B. (2003). *The cultural nature of human development*. Cap. 2: Development as a transformation of participation in cultural activities. Oxford University Press.

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5062545/mod_resource/content/1/Rogoff_The%20Cultural%20Nature%20of%20Human%20DevelopmentOxford%20University%20Press%2C%20USA%20%282003%29.pdf

Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S., y Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Facilitadores y Obstaculizadores del Desempeño Académico.

Anales de Psicología, 21(11), 170-180.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721116>

Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. [Tesis de licenciatura en psicología,

Universidad de Belgrano]. Archivo digital.
<http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/223>.

Sánchez, H., y Reyes, C. (2015). Metodología y Diseños en la Investigación Científica. Business Support.

Sarkar, M. y Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers? . *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17, 264-280. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2013.805141>

Sheldon, K., y King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217. https://www.researchgate.net/profile/Laura_King5/publication/12020093_Why_positive_psychology_is_necessary/links/02e7e525ef3a69b715000000/Why-positive-psychology-isnecessary.pdf.

Vera, B. (2006). Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827102.pdf>

Vielma, J, y Alonso, L (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revision teórica. *Educere*, 14(49),265-275. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>

Wagnild, M. y Young, M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-177. https://sapibg.org/download/1054wagnild_1993_resilience_scale_2.pdf.

Zapata, A. (2016). *Bienestar Psicológico y Bienestar Social en estudiantes universitarios que realizan danzas Folklóricas*. [Tesis inédita de licenciatura en psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Archivo digital. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7712/ZAPATA_JARA_ADRIANA_BIENESTAR_PSICOLOGICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Anexos:**Anexo A: CONSENTIMIENTO INFORMADO**

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimada(o):

Por la presente, le solicito su amable colaboración para la administración del test psicológico: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, que mide seis (06) factores positivos: Auto aceptación, Relaciones Positivas, Autonomía Presenta, Dominio del Entorno, Propósito en la vida, Crecimiento personal.

Este es parte del trabajo de Tesis para obtener la Licenciatura correspondiente a la Carrera de Psicología de la Universidad Ricardo Palma.

Se garantiza la idoneidad, pertinencia y privacidad de la información recolectada. En señal de aceptación, de lo anteriormente señalado, firme a continuación.

Lima, _de ____ del 2020.

Evaluado(a)

DNI:

Evaluadoras

Daniela Higuera F. Tania Meza P.

ANEXO B: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

EDAD: ____

SEXO: FEMENINO MASCULINO

OCUPACIÓN: ESTUDIAS TRABAJAS AMBOS
NINGUNO

ESTADO CIVIL: SOLTERO CASADO CONVIVIENTE
DIVORCIADO VIUDO .

TIPO DE DANZA PRACTICA: _____

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

ANEXO D: ESCALA DE RESILIENCIA

Escala de Resiliencia de Wagnild & Young

Instrucciones:

Por medio de este cuestionario, se busca conocer su forma y frecuencia de actuar ante determinadas circunstancias, las cuales serán plasmadas en 25 frases. Se le solicita que conteste a cada una de las siguientes preguntas marcando con un aspa (X) en la casilla que mejor represente su proceder en cada oración, vale resaltar que no existe respuesta buena ni mala, agradeceremos solución de manera sincera y rápida el cuestionario. Espere las indicaciones para comenzar la evaluación.

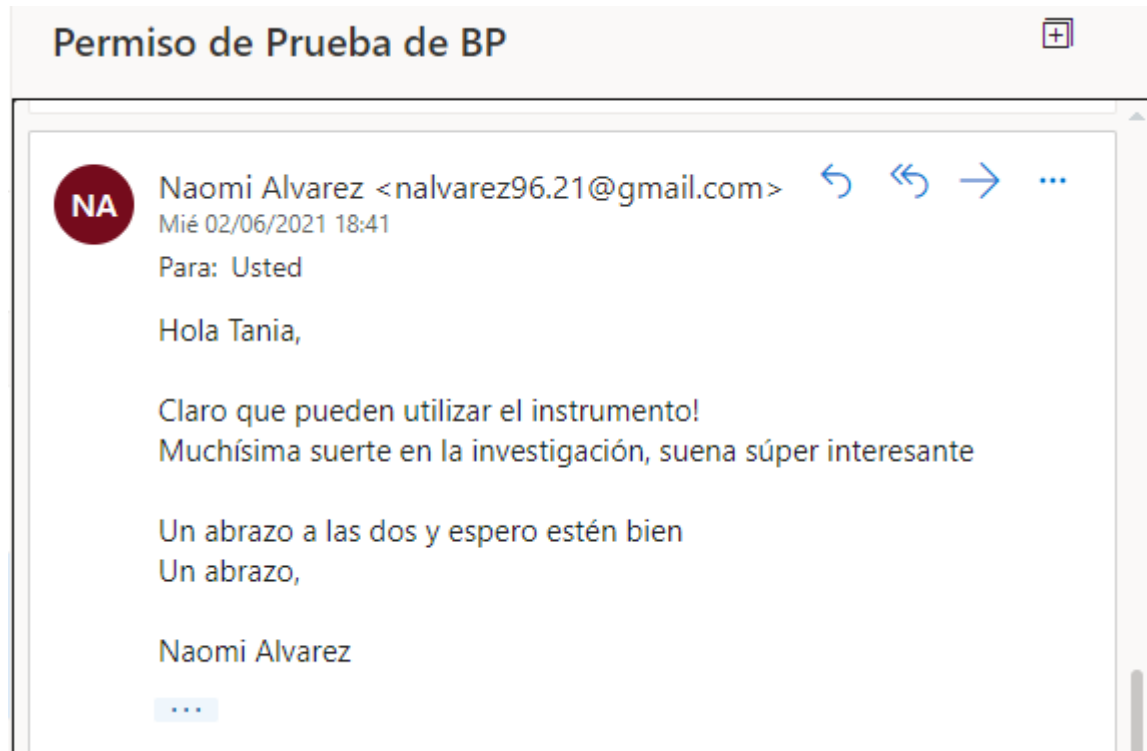
Ítem	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Indiferente	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Cuando planifico algo lo realizo							
Soy capaz resolver mis problemas							
Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.							
Si debo hacerlo, puedo estar solo(a)							
Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.							
Generalmente me tomo las cosas con calma.							
Me siento bien conmigo mismo(a).							
Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
Soy decidido(a).							
Soy amigo(a) de mí mismo.							
Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.							

Considero cada situación de manera detallada.							
Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.							
Soy autodisciplinado(a)							
Por lo general encuentro de que reírme.							
La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles.							
En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.							
Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.							
A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no.							
Mi vida tiene sentido.							
No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.							
Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.							
Tengo suficiente energía para lo que debo hacer							

Acepto que hay personas a las que no les agrado.							
--------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

ANEXO E: AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES

- Prueba de Bienestar psicológico



- Prueba de resiliencia

Permiso de la prueba: Resiliencia de Wagnild & Young



Estimada Srtas.
Tania Meza Pascual
Daniela Higuera Fernandez
Universidad Ricardo Palma

Presente.-

Buenas tardes, es grato responder al contacto establecido por Ustedes, y a su vez agradezco el interés por el uso la *Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima Metropolitana* como antecedente de investigación.

Por medio de la presente autorizo el uso con fines académicos de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young a la Srtas. Bachilleres Tania Meza Pascual y Daniela Higuera Fernandez , para el desarrollo de su investigación denominada: "*BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN PRACTICANTES DE DANZAS DE UNA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE LIMA METROPOLITANA*" para la obtención del Título Profesional de Licenciadas en Psicología.