



UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
TRABAJO FINAL DE GRADO.  
Monografía

*BIENESTAR Y FELICIDAD A TRAVÉS DE LA  
DANZA. UN MOVIMIENTO INTERNO/EXTERNO  
QUE APORTA A LA CALIDAD DE VIDA.*

**Autor:**

William González

C.I: 4.576.462-9

**Tutora:**

Prof: María José Bagnato

Montevideo-Uruguay, 2016.

BIENESTAR Y FELICIDAD A TRAVÉS DE LA DANZA.

UN MOVIMIENTO INTERNO/EXTERNO QUE APORTA A LA CALIDAD DE VIDA.

### **Resumen**

La danza como manifestación expresiva y recreativa estimula varios estados de las personas para “estar bien”. Estados y factores asociados al bienestar, felicidad y calidad de vida desde una mirada subjetiva y psicológica. Es así que analizamos la danza en función de factores y constructos teóricos desde la línea de trabajo de la Psicología Positiva, concepción de salud y calidad de vida. Esto se realizó presentando un marco teórico que hace referencia a las concepciones mencionadas para elucidar la danza como práctica promotora de bienestar.

Danza como una de las diversas formas expresivas y recreativas articulada a los procesos de estar bien, y que cada vez toma más visibilidad en las prácticas contemporáneas. Tomamos también como referencia de esta articulación (Danza y bienestar) dos modelos existentes (aunque no los únicos) que hacen uso de la danza al servicio del trabajo terapéutico, estos son el sistema Psicoballet (Cuba, 1973) y la Danza Terapia en Movimiento (surgida en la década de los 40 en Estados Unidos).

Danza, como actividad que se ha desarrollado con el hombre. Es así que haciendo alusión a la misma nos introducimos en este movimiento interno (desde factores subjetivos) y externo que genera bienestar y felicidad.

Bienestar, felicidad, calidad de vida y danza.

### **Introducción**

El presente trabajo surgió del interés de analizar la danza como práctica en la que se percibe y vivencia sensación de bienestar; placer y felicidad. Para ello se pone bajo la luz de la psicología positiva y otros aportes pertinentes a las diferentes dimensiones en las que se puede leer esta práctica, por el desarrollo integral en las personas que la realizan. Cuerpo, mente y emociones en “movimiento” a través de la danza.

Aquí se presenta la danza desde aspectos subjetivos y objetivos, que la psicología positiva (subdisciplina de la Psicología) trabaja. Hablando tanto desde una línea hedónica o más subjetiva, relacionada al placer desde la experiencia, y también desde la línea eudaimónica o más enfocada a lo objetivo.

La danza es vivida por algunas personas como una forma de expresión, para otras como profesión, como algo social, cultural, como algo recreativo y más; incluso desde la antropología se reconoce como parte de la humanidad en diferentes civilizaciones y con diferentes significaciones.

Desde la psicología, con sus herramientas y saberes se puede hacer aportes a la danza (como forma de expresión) para promocionar el bienestar de la persona y sus condiciones de vida. Así como tomar elementos de la misma para visualizar al sujeto implicado y su comportamiento. De esta manera es que también podemos pensar aspectos para el análisis en ésta articulación.

Tomamos en cuenta el bienestar (desde la psicología positiva) de las personas, concepto en el que profundizamos en el marco teórico. El mismo, como proceso complejo que involucra varios factores, lo corporal, las emociones, el sentir y pensar de las personas en su subjetividad; sus hábitos, cómo evalúan lo que rodea y acontece en su vida; y sobre todo como éstas le dan significado a su existencia. Por otro lado, nos referimos a la práctica danzaria como expresión, lenguaje con en el cuerpo, que implica el sentir. Allí donde se puede movilizar emociones que no puedan ser expresadas desde el lenguaje verbal, dificultado o momentáneamente inhabilitado por lo procesos inconscientes de la persona.

Es así, que a través de la danza se expresa, se dice y se comparte; experiencia que a muchos enriquece, favorece y que también llega a ser un lenguaje mundial que atraviesa las fronteras geográficas. Y desde una mirada terapéutica, el psicólogo así como otros profesionales de la salud pueden con su saber, su quehacer y con sus herramientas, aportar a este lenguaje otra mirada que ayude y sume a quienes la practican.

“Danzar hace bien”, “Cuando danzas sos feliz”. ¿Podemos afirmar esto haciendo uso de los constructos científicos?

## **Marco Teórico**

### **Bienestar, felicidad y Psicología Positiva.**

Al referirnos a bienestar ¿Desde dónde hablamos?, ¿Existe UN bienestar?

Bienestar, calidad de vida y felicidad son algunos de los constructos que se trabajan desde la línea de investigación dentro de la psicología positiva. La Psicología Positiva se encuentra como subdisciplina de la Psicología como ciencia.

Al hablar de bienestar nos encontramos con dos líneas fuertes de trabajo, conocidas como: la escuela hedónica con referentes como Diener, Larsen, Scollon, Lucas, Pavot entre

otros (2009, citados en Rodríguez-Fernández & Goñi-Grandmontagne, 2011); y Ryan, Csikszentmihalyi y Seligman (felicidad), y también la concepción eudaimónica donde algunos autores que trabajaron en los comienzos sobre esta temática son Maslow, Rogers o Allport (citados en Rodríguez-Fernández & Goñi-Grandmontagne, 2011).

La primera línea trabaja desde lo que se conoce como bienestar subjetivo con Ed Diener (1994) como referente, quien propone un modelo tridimensional donde los tres componentes del bienestar subjetivo son: la satisfacción con la vida, el afecto positivo y el afecto negativo.

Y bienestar Subjetivo junto con calidad de vida, satisfacción vital y bienestar social se asocian a la felicidad.

Esto refiere al área de estudio de tres elementos que le son característicos; lo subjetivo como aquello basado en la propia experiencia personal, la dimensión global que incluye la valoración o el juicio de todos los aspectos de su vida, y una necesaria inclusión de medidas positivas porque el bienestar no trata de ausencia de factores negativos (Diener, 1994). Dentro de esta área se encuentran los componentes afectivo-emocional (afecto positivo-negativo) y cognitivo racional (asociado a la satisfacción con la vida). Y aquí tiene lugar este constructo de bienestar subjetivo.

Entonces la satisfacción con la vida dentro del bienestar subjetivo es el componente cognitivo, el cual refiere al juicio global que las personas hacen acerca de su vida en la trayectoria de la misma (Diener, 1994), siendo esta una sumatoria sobre la propia vida tomada en conjunto; lo cual tendría cierta estabilidad como referencia y auto-referencia, una especie de armazón lineal que la persona tiene acerca de la idea de lo que es la propia vida para sí. Y también está el componente afectivo (nivel hedónico) o balance afectivo que es el conjunto de los afectos positivos y los negativos que van marcando la vida de cada persona (Bradburn, 1969; Argyle, 1999 citados en Rodríguez-Fernández & Goñi-Grandmontagne, 2011). Éste nivel de bienestar refiere a una mayor presencia del afecto agradable en el tiempo y menor afecto desagradable. Aquí estamos también ante reacciones continuas a los eventos y sucesos cotidianos que desencadenan los diferentes tipos de afectos, por lo cual este nivel se podría considerar menos lineal o estable y más reactivo ante las vivencias; aunque en complementariedad con el anteriormente mencionado se puede llegar a un buen control y manejo de los afectos.

Por su parte Cuadra y Florenzano (2003) acerca de las conceptualizaciones existentes que se condensan en el bienestar, exponen que éste tendría una dimensión básica y una general que es subjetiva. Estos autores (Cuadra y Florenzano, 2003) mencionan que el bienestar tiene dos componentes básicos uno de aspectos afectivos y

emocionales y otro que estaría centrado en aspectos cognitivos-valorativos, ambos componentes relacionados con la dimensión subjetiva. Y existen autores que mencionan lo vincular como tercera dimensión, como es el caso de Casullo (2002, citado en Cuadra y Florenzano, 2003).

Y ante todos los componentes del bienestar subjetivo Miguel Ángel García Martín dice que:

El bienestar subjetivo se podría definir como el resultado de la valoración global mediante la cual, a través de la atención a elementos de naturaleza afectiva y cognitiva, el sujeto repara tanto en su estado anímico presente como en la congruencia entre los logros alcanzados y sus expectativas sobre una serie de dominios o áreas vitales así como, en conjunto, sobre la satisfacción con su vida. (García Martín, 2002, p.22).

La segunda línea refiere a lo que se conoce como bienestar psicológico (Vera-Villarroel, Pávez, Silva, 2012), donde las primeras concepciones se asocian a teorías sobre la salud mental positiva (Johada, 1958 citado en Vera-Villarroel et al., 2012), teorías sobre el ciclo vital (Erikson, 1959 citado en Vera-Villarroel et al., 2012), funcionamiento pleno (Rogers, 1961 citado en Vera-Villarroel et al., 2012), madurez (Allport, 1961 citado en Vera-Villarroel et al., 2012), autorrealización (Maslow, 1968 citado en Vera-Villarroel et al., 2012).

Ésta línea tiene que ver con los procesos de vivir dentro de la complejidad entre momentos agradables y desagradables, de manera tal que sin evitar el dolor se lo pueda enfrentar y darle un significado constructivo para ver la vida como algo bello y digno de vivirse. Aquí se pone la atención en el crecimiento personal y en el desarrollo de las capacidades humanas, ambas tomadas como indicadores de un funcionamiento positivo (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle & Van Dierendonk, 2006, citados en Vera-Villarroel et al., 2012).

Por su parte Cuadra y Florenzano (2003) agregan que:

El bienestar psicológico, como parecen apuntar los hallazgos, no es simplemente la vida feliz “*per se*” sino los procesos del “vivir” con sus mezclas de sabores dulces y amargos; una vida que, no evita el dolor, sino que todo lo contrario, lo enfrenta y le da un significado constructivo para transformar lo doloroso y conflictivo de la vida en algo hermoso y digno de vivirse. (p.94)

También otra de las líneas conceptuales de la temática es la que contempla el bienestar social, refiriendo a las relaciones interpersonales e intergrupales dentro del mundo del individuo inmerso en un colectivo, donde se ve también la valoración personal acerca de las circunstancias y el funcionamiento dentro del medio social al que pertenece (Keyes, 1998).

Menciona García Martín (2002) que dentro de la literatura existente sobre bienestar subjetivo las definiciones no llegan a aparecer explícitas y se trata de definirlo así como la concepción de felicidad.

Al respecto de las concepciones existentes de bienestar subjetivo Diener y Diener (1995, citados en García Martín, 2002) se encargan de agruparlas en tres grandes categorías. Una primera donde el bienestar implica la valoración de la propia vida del sujeto en términos positivos, donde se agrupan entonces lo relativo a la "satisfacción con la vida". La segunda tendrá que ver con el predominio de los sentimientos o afectos positivos sobre los negativos, siendo esta definición de bienestar la más cercana al uso cotidiano dado para éste término. Entendiendo desde ésta perspectiva que una persona es más feliz cuando siente la preponderancia de la experiencia de afectos positivos sobre negativos. Esta visión fue iniciada por Bradburn (1969, citado en García Martín, 2002) al desarrollar la escala de Balance Afectivo, donde para éste autor la felicidad es el resultado de un juicio global que las personas hacen al comparar sus sentimientos positivos con los negativos.

Y la tercera concepción es la más cercana a planteamientos filosóficos y religiosos al concebir a la felicidad como una gracia o una virtud. Siendo consideradas normativas a aquellas concepciones que entran en esta perspectiva, porque es visto como la posesión de una cualidad deseable más que un bienestar subjetivo (Coan, 1977, citado en García Martín, 2002).

Diener en sus teorizaciones (2000, citado en Cuadra & Florenzano, 2003) centra la evaluación que la persona hace de su propia vida en lo referente al bienestar. Entonces las ideas, pensamientos, juicios globales, emociones y sentimientos que las personas tienen de su propia vida son parte de esta categoría.

Vimos entonces que el bienestar subjetivo tiene tres dimensiones definidas (afecto positivo, afecto negativo, satisfacción con la vida), y se mencionan como componentes del afecto positivo la satisfacción, alegría, euforia, orgullo, cariño, felicidad y éxtasis. Dentro del afecto negativo se encuentra la tristeza, enfado, estrés, depresión, envidia, culpa y vergüenza, ansiedad y preocupación. (Diener, Lucas y Smith, 1999, citados en García Martín, 2002). Y a su vez para la satisfacción con la vida los componentes son el deseo de

cambiar la vida, satisfacción con la vida actual, satisfacción con el pasado, satisfacción con el futuro, satisfacción con cómo otros ven nuestra vida. Y habla de los dominios de satisfacción integrado por el trabajo, familia, ocio, salud, ingresos, satisfacción con uno mismo, satisfacción con los demás (Diener, Lucas y Smith, 1999, citados en García Martín, 2002).

Al hablar sobre bienestar subjetivo Anguas (2000) lo describe como " la percepción propia, personal, única e íntima que el individuo hace sobre su situación física y psíquica, lo cual no necesariamente coincide con la apreciación concreta y objetiva que se genera de la evaluación que desde el exterior se hace de aquellos indicadores de ambas situaciones"

Como ya se ha mencionado en el presente trabajo, la temática del bienestar es de gran interés dentro de los estudios psicológicos. Dentro de los estudios que se han realizado sobre los componente mencionados (satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo) se han intentado indagar acerca de la independencia de cada uno en referencia al otro, "modelo teórico del bienestar subjetivo" (Rodríguez-Fernández & Goñi-Grandmontagne, 2011), y también de la complementariedad.

También se han realizado pruebas empíricas con instrumentos de medición que se han creado y que se encuentran para indagar acerca de la satisfacción con la vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985, citados en Ferrán, Martínez, Gutiérrez-Hernández y Medina, 2010), para los dos tipos de afecto (positivo y negativo) están las escalas PANAS Watson, Clark y Tellegen, (1988, citados en Ferrán et al., 2010); la prueba de bienestar psicológico de Ryff (1989) y las escalas PANAS Watson, Clark y Tellegen (ya mencionadas) traducidas y adaptadas al español (Robles & Pçaez, 2003). A modo de ejemplo con la prueba de bienestar psicológico de Ryff (1989, citado en Ojeda García, 2011) se encontró que a mayor reactividad emocional hay menos autonomía, dominio del ambiente, crecimiento personal, autoaceptación y propósito de vida. También la existencia de correlación positiva entre el bienestar subjetivo y la posición del yo, lo cual a mayor diferenciación y adhesión al yo hay mayor relación positiva con los demás, autoaceptación y dominio del ambiente. Y que hay menor bienestar subjetivo ante mayores rupturas emocionales o corte emocional (Bowen, 1991, citado en Ojeda García, 2011).

A su vez dentro del modelo integral y multidimensional para el estudio del bienestar psicológico propuesto por Carol Ryff (1989, citado en Vera-Villarroel et al., 2012), se formulan seis dimensiones; donde a través de la teoría subyacente se divide el bienestar en: auto-aceptación, autonomía, relaciones positivas con los otros, dominio del ambiente, propósito en la vida y crecimiento personal (Tomas, Meléndez, Oliver, Navarro & Zaragoza, 2010, citados en Vera-Villarroel et al., 2012).

Al hablar de bienestar como lo hicimos implica revisar también qué se entiende por salud, ya que estos conceptos de alguna forma están relacionados.

¿Que entra en la idea de salud y por lo tanto también de enfermedad?, tener en cuenta qué concepción de hombre se toma y cuáles componentes hacen del mismo un hombre sano o enfermo.

Al hablar de salud hoy debemos tener en cuenta también que esta concepción no es estática, sino que a lo largo de la historia y a través de procesos sociales, culturales y científicos (avances tecnológicos, que han hecho resignificar posturas) ha ido cambiando. Y que ésta concepción ha estado sujeta al propio contexto socio histórico de referencia.

Podemos pensar que la salud anteriormente se entendía como un estado “perfecto” como la ausencia de enfermedad (una mirada más objetiva y reduccionista), e incluso, a través de la concepción de calidad de vida que se apoyaba en la obtención de logros materiales y estilos de vida, desde un modelo reduccionista. Esto fue cambiando, dando también mayor lugar a lo subjetivo y a los estados vividos por los individuos en diferentes condiciones de vida (sin dejar de tener en cuenta las mismas).

Actualmente pensar en salud, hablar de salud al entender de Víctor Giorgi (2001) requiere de una mirada integradora, ya que son varios los factores que producen salud, y que esto va más allá de no padecer enfermedad alguna o afecciones.

Al decir de este autor (Giorgi, 2001) el término “salud” tiene varias acepciones; la salud como estado o cualidad asociado al equilibrio, al bienestar, a la sensación de sentirse bien. Menciona también que en ocasiones se hace referencia a salud como algo parcial; cuando se habla por ejemplo de salud mental, de salud sexual, de salud física, de salud social, etc. Y además salud desde un sector de la organización de la sociedad (campo de problemáticas en torno a la salud), “gente que trabaja en la salud” aquellos quienes pertenecen a este sector el cual trabaja con el tema de la salud y la enfermedad. Salud como campo complejo de problemáticas, de intervención y también de producción disciplinaria e interdisciplinaria (Giorgi, 2001).

Por lo tanto por un lado salud como bienestar o cualidad, por otro lado lo que refiere a estar sano o enfermo, la acepción de salud como juicio valorativo: “es una persona sana” o “está enfermo”, y también, salud como proceso continuo donde la enfermedad está incluida en la propia salud (Giorgi, 2001).

Al hablar de salud y vida cotidiana Giorgi señala dos aspectos importantes, uno es como son expresadas salud y enfermedad en la cotidianidad, en su relación con los

hábitos y los estilos de vida. El otro es las representaciones que son generadas en esa cultura cotidiana sobre lo sano y lo enfermo, teniendo en cuenta también lo propio de cada clase social, cada subcultura y las creencias existentes.

Vemos que existe entonces una concepción integral de salud, la cual incluye aspectos físicos, psíquicos y sociales, ya que incluye la participación de la comunidad en el proceso salud enfermedad. Salud como algo que se puede generar, sobre lo que se puede trabajar y no sólo para evitar la enfermedad. Por lo tanto se concibe un hombre en una comunidad que genera salud y enfermedad, a través de varios factores, entre ellos hábitos y creencias.

A su vez Luis Weinstein (citado en Giorgi, 2001) define la salud como capacidad de todos los seres vivos, planteando que mientras exista vida existe salud, sin afirmar que la persona esté sana existe un quantum de salud, ya que esta es inherente a la vida. La salud concebida como un conjunto de capacidades bio-psico-sociales que tienen las personas y los colectivos (Weinstein citado en Giorgi, 2001).

Las capacidades a las que refiere Weinstein (citado en Giorgi, 2001) están presentes en mayor o menor medida y son la vitalidad, el goce, la comunicación, la creatividad, la autocrítica y la crítica, la solidaridad, la autonomía, la capacidad prospectiva y de integración.

Giorgi (2001) refiriendo a estas capacidades al citar a Weinstein, las expone como: la capacidad de sobreponerse a transgresiones externas de todo organismo vivo sería la capacidad vital, la fuerza interior que permite superar obstáculos o dificultades. El goce como plenitud en la relación de la persona con las vivencias, y entrega a las mismas. La comunicación como capacidad interhumana y dependiente de los planos psicosociales de la salud, penetrada de corporalidad e individualidad también (visto desde la dicotomía individual-social). La creatividad como aquella capacidad para aportar lo nuevo, haciendo uso de los recursos imaginativos, ideacionales, psico-motores, sensoriales, afectivos y poder hacer frente a situaciones nuevas. La autocrítica como capacidad de auto-observación, tomando distancia de sus propias tendencias, su imagen y su quehacer. La dimensión crítica en el enfoque general de la realidad, de manera que se posibilita junto con la autocrítica la oportunidad de avanzar en la tolerancia a las frustraciones, aceptando el fracaso y desarrollando la flexibilidad. La autonomía como capacidad de manejarse confiando en las propias fuerzas sin necesidad de apoyo, permitiendo el desarrollo de la crítica, la autocrítica y la creatividad. Y las capacidades prospectivas e integrativas refieren a los proyectos de vida, relacionada a la dimensión temporal de la salud, ya que la misma

tiene que ver con la historia, la propia historia y la identidad (también la continuidad del yo) dentro de una cultura.

Entonces volviendo a la salud como proceso, mencionamos que algunas causas son lo subjetivo, lo relacional, el contexto, los sentidos implicados en los constructos sociales de estar sano o enfermo. Salud-enfermedad como proceso dinámico que se construye en la vida cotidiana.

Se relaciona entonces con el bienestar, su promoción, la prevención de afecciones y enfermedades. Y esto visto desde una concepción más integral de la persona; donde se tiene en cuenta lo físico, lo psicológico y lo social para concebir un individuo saludable.

El bienestar subjetivo y:

La felicidad

Felicidad se puede entender como un concepto o como un estado (Cuadra y Florenzano, 2003). También como el ideal que el ser humano busca alcanzar. A través del tiempo y los procesos socio-históricos la meta de la felicidad en el constructo humano va cambiando. Va asociándose a nuevos ideales, costumbres, hábitos modernos e incluso a bienes materiales.

Mihaly Csikszentmihalyi (1996, citado en Ojeda García, 2011), doctor estudioso del tema expresa que el sentimiento más anhelado es la felicidad. A su vez el bienestar subjetivo que la persona vive es el resultado de las percepciones de su propia vida, donde muchas fuerzas conforman la propia experiencia que en lo complejo pueden generar placer o displacer.

Nuestra propia percepción será entonces importante al momento de evaluarnos y sentirnos felices, nuestra apreciación subjetiva acerca de esto. De esta manera no es lo que viene de afuera aquello que nos da la felicidad sino lo interno, los recursos con los que damos sentido a las experiencias con lo cual somos responsables en la creación y re-creación de nuestra vida. Dicho de otra manera pudiendo empoderarnos de esta, y no como mencionamos que llega desde lo externo y las posesiones, sino de factores como la creatividad, el humor, la imaginación, la risa, romper la rutina y factores que dependen de nosotros mismos y nuestra subjetividad.

Los estudiosos de la felicidad también evalúan el bienestar en esta relación con la temática, dando importancia a nuestras experiencias óptimas. En estas nuevas experiencias toda la energía es concentrada en un sólo objetivo, allí donde el cuerpo fluye y el foco de atención está puesto sin necesidad de que este cambie (Csikszentmihalyi, 1999, citado en

Cuadra & Florenzano, 2003). Experimentando sensación de libertad y disfrute. Generando un estado de bienestar en la persona a través de las emociones positivas (algunas se expresan como alegría, disfrute, gusto, agrado, fluidez) y el resultado de la percepción de nuestra propia vida.

También estas experiencias óptimas así como la idea de felicidad no es algo que se obtenga de una manera única, sino que dependerá de la persona, sus recursos, y la forma de controlar aquello que acontece en nuestra conciencia en cada momento. De aquello que es vivido y como es vivido por cada individuo, donde la creatividad, la capacidad de reflexionar y pensar críticamente serán recursos favorables para organizar y evaluar la experiencia.

Entonces al referirse sobre felicidad de forma general esta se presenta como un rasgo o como un estado, de manera que implicaría dos perspectivas o formas de abordarlo. Por un lado al considerarla como un estado general que se consigue a través de estados parciales o situacionales de felicidad y por otro lado se la considera un sentimiento general que según Hernández y Varela (2001, citado en Cuadra y Florenzano, 2003) este hace “leer positivamente las diferentes situaciones o avatares de la vida”.

El concepto de felicidad incluye también las dimensiones cognitivas y afectivas del sujeto ya que este engloba al Bienestar Subjetivo y la satisfacción vital.

Myers (1993, citado en Cuadra y Florenzano, 2003) afirma que las personas consideradas más felices son menos autorreferentes, menos abusadoras, menos hostiles y menos vulnerables frente a las enfermedades; y que estas tienden a ser más tolerantes, confiables, a perdonar más, a ser generosas, energéticas, creativas, decididas, cooperadoras y sociables. El mismo autor (Myers, 2000, citado en Cuadra y Florenzano, 2003) señala también según una variedad de estudios de autoinforme que universalmente las personas se definen como menos moderadamente felices.

Csikszentmihalyi (1999, citado en Cuadra y Florenzano, 2003) explora la experiencia de flujo como otra dimensión de la felicidad. Definiendo a esta experiencia como el “estado de involucramiento total en una actividad que requiere la concentración completa” o el “estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma es placentera”. Una alternativa espiritual que puede ser entendida como psicológica al partir de la idea que la felicidad es un estado mental por lo que las personas pueden llegar a dirigir cognoscitivamente. En los procesos que la conciencia humana usa sus habilidades es donde la felicidad podría enfocarse (Csikszentmihalyi, 1999, citado en Cuadra & Florenzano, 2003).

Otros aspectos que han sido de interés en cuanto a las investigaciones sobre la felicidad y el bienestar tienen que ver acerca de la personalidad y algunos rasgos que ayudan a la estabilidad de este estado. Dentro de los más trabajados teórica y empíricamente se mencionan el neuroticismo y la extraversión. Costa y MacCrae (1980, citado en Cuadra y Florenzano, 2003) asocian la influencia de la extraversión en el afecto positivo y del neuroticismo en el afecto negativo. A su vez Diener y Fujita (1995, citado en Cuadra y Florenzano, 2003) exponen que la extraversión es un recurso que ayuda al bienestar, porque al contar con este probablemente los individuos puedan lograr cierto tipo de metas, poniendo de ejemplo el tener amigos. De manera que el bienestar se influencia por los factores estables de la personalidad, aunque también es afectado por factores circunstanciales que pueden variar ligeramente la línea de base de este.

La felicidad y el bienestar son un binomio inseparable para Seligman (2002, citado en Ojeda García, 2011). Y al incrementarse el nivel de felicidad en la persona esto se refleja en su vida personal y las relaciones. Entonces el bienestar subjetivo también resuena e impacta en otros de nuestros entornos como lo laboral, familiar, social, individual, entre otros como una condición vital para el buen desempeño en estos.

En esta receta de felicidad y el bienestar entra también el Optimismo, el cual es definido como rasgo disposicional que según los estudiosos de la temática el mismo media entre los sucesos exteriores y la interpretación personal que se les da.

Para Peterson (2000, citado en Cuadra y Florenzano, 2003) el optimismo se compone por factores emocionales, cognocitivos y motivadores. A lo cual este autor se hace varios cuestionamientos, entre ellos si el optimismo puede llegar a distorsionar la realidad llegando a formar una ilusión de esta. Y hace hincapié en la importancia del ambiente y el contexto para entender los problemas psicológicos, y para tener en cuenta la influencia de una cultura optimista o pesimista en los individuos y su forma de vida, hábitos, costumbres, aspiraciones y metas.

Al optimismo también se lo considera una característica cognoscitiva (meta, expectativa o una atribución causal), ésta no de manera fría sino como motivadora y motivante. “ Las personas necesitan sentirse optimistas con respecto a algunas materias (Peterson, 2000, citado en Cuadra y Florenzano, 2003).”

Y refiriendo a las personas optimistas se menciona que estas no niegan sus problemas y aún así tienen esperanzas y son capaces de crear estrategias para activar y afrontar la realidad.

Por su parte Avia y Vázquez (1999, citado en Cuadra y Florenzano, 2003) definen al optimismo como la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables y que

esto es algo constitutivo de la vida, siendo posible de aprenderlo. También estos autores lo consideran como una dimensión de la personalidad relativamente estable, que si bien estaría en parte determinado por las experiencias tempranas y por lo hereditario; es posible que en etapas maduras se pueda aprender a ver las cosas de otra manera.

Se hace una distinción entre optimismo absoluto e incondicional que podría considerarse como un escape patológico u otra forma de optimismo blando por ser una pérdida de tiempo generada como posible estrategia protectora y defensiva (pudiendo interpretar esto como una manera eludir la realidad, como también estados más profundos que quizá la persona no puede elaborar en ese momento). Y por otro lado estaría el optimismo inteligente como forma realista de ver las cosas teniendo en cuenta la complejidad de la vida y sus múltiples significados, aquellos que cada uno construye en el trayecto de su existencia y también colectivamente a lo largo de su historia (Avia y Vázquez, 1999, citado en Cuadra y Florenzano, 2003).

Vera-Villarroel, Pávez y Silva (2012) mencionan autores quienes recogieron evidencia a través de investigaciones, sobre la relación entre enfermedades o problemáticas con variables del bienestar como: optimismo y mejores habilidades de resolución de problemas sociales (Vera-Villarroel & Guerrero, 2003, citados en Vera-Villarroel et al., 2012); felicidad con esperanza de vida y salud física (Koopmans, Geleijnse, Zitman & Giltay, 2010, citados en Vera-Villarroel et al., 2012); bienestar subjetivo con esperanza de vida (Xu & Roberts, 2010, citados en Vera-Villarroel et al., 2012); bienestar psicológico con mejor rendimiento en el trabajo, relaciones de éxito, salud, longevidad, felicidad y niveles de positividad (Avey, Luthans, Smith & Palmer, 2010; Díaz, Flores & Soromaa, 2011, citados en Vera-Villarroel et al., 2012); felicidad y estilos de vida saludables en universitarios (Piqueras, Kuhne, Vera-Villarroel, Van Straten & Cuijpers, 2011, citados en Vera-Villarroel et al., 2012); optimismo y estrés postraumático (Vera-Villarroel, Zych, Celis-Atenas, Córdova-Rubio & Buela-Casal, 2011, citados en Vera-Villarroel et al., 2012); bienestar y actividades diarias (Meléndez, Tomas & Navarro, 2011, citados en Vera-Villarroel et al., 2012).

Algunas de las variables mencionadas en García Martín (2002) que han sido indagadas como influyentes en el Bienestar Subjetivo son: la salud, la edad, el género, el estado civil, el nivel educativo, los ingresos, las características individuales (rasgos de personalidad, extraversión y neuroticismo), variables comportamentales (donde entran las actividades) y los acontecimientos vitales.

A su vez, algunas de éstas variables se asocian a lo que se entiende por calidad de vida. Concepto que también está relacionado al recorrido conceptual hecho hasta

ahora, desde bienestar, felicidad y lo referente a salud. Rúben Ardila (2003) propone una definición integradora de calidad de vida al mencionar que:

Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida. (p.163)

Pero al hablar de calidad de vida es necesario saber que se habla de un constructo que fue modificándose a través del tiempo en los propios movimientos sociales y culturales. El mismo ha sido orientador de prácticas e intervenciones con la finalidad de satisfacer las necesidades de las poblaciones en diferentes áreas (Bagnato, 2009).

María José Bagnato (2009) en su tesis doctoral hace un recorrido acerca del concepto (complejo y multidimensional) a través de varios autores que refieren al mismo.

En este recorrido vemos como el concepto pasa por varias perspectivas, teniendo una visión más objetiva inicialmente, de manera que los indicadores para la medición de ésta también eran objetivos; como ejemplo la salud física, la riqueza y las actividades (Bagnato, 2009). Luego la visión del concepto empieza a considerar como aspecto central el componente subjetivo (satisfacción individual, experiencia psicológica), calidad de vida entonces refería en parte a la experiencia de una persona sobre su propia vida (Bagnato, 2009).

Posteriormente se combinan los aspectos objetivos y subjetivos en una postura integradora. Desde el equilibrio entre la satisfacción de las necesidades y el cumplimiento de las demandas para un adecuado funcionamiento social (lo subjetivo y lo objetivo) es que surge la calidad de vida (Bagnato, 2009).

Y se llega a una cuarta perspectiva, la que además de integrar las mencionadas anteriormente le suma la dimensión de los valores, las expectativas en los juicios personales y las aspiraciones (Cummins, 1991; Felce y Perry, 1993, 1995, 1996, citados en Bagnato, 2009). La autora agrega que la vida de las personas es vista de manera integral y holística, y menciona que “la calidad de vida se entiende entonces como las condiciones de vida y la satisfacción personal, teniendo además en cuenta que la percepción de bienestar

se ve afectada por los valores, aspiraciones y expectativas personales” (Bagnato, 2009, p.38).

Estas definiciones hacen síntesis sobre aspectos que según varios antecedentes referían al término desde una mirada positivista o reduccionista. Al mencionar que algunos de los estudios iniciales se centraban sólo en aspectos externos u objetivables, como el análisis de las condiciones de vida, que eran lo favorable al bienestar de los sujetos analizados. Así se referían a “nivel de vida” como condiciones que en un principio aludían meramente a lo económico o material. Existiendo un enfoque que buscaba apoyar las necesidades de los individuos ante los problemas del capitalismo radical, de esta nueva corriente se conoce el Estado de bienestar (del inglés Welfare State) y las políticas que derivan de este servían de marco referencial al concepto de calidad de vida, término inicialmente cuantitativo (Briceño Rodón & Gillezeau , 2012).

Acerca del Estado de bienestar y sin profundizar demasiado se puede mencionar dos concepciones básicas existentes: una objetiva y otra subjetiva, ambas mencionadas en un ensayo presentado por Jorge Malen (1991, citado en Briceño Rondón, Gillezeau, 2012). Estas concepciones se diferencian por la postura del Estado ante el bienestar asociado a la calidad de vida y la relación con los individuos. Se habla entonces de una corriente subjetiva, en ésta el bienestar se asocia a la felicidad individual, primando la satisfacción de los deseos; deseos vinculados a los valores y necesidades de cada individuo. También se cuestiona si el Estado debe ser proveedor de la satisfacción de estos deseos individuales (ante múltiples y diversas necesidades), y el lugar de la autodeterminación de los individuos. O sea si es el Estado quien debe asumir el cumplimiento de los deseos individuales o si el propio individuo es quien debe determinarse para la satisfacción de estos.

Por otra parte se hace referencia a la corriente objetiva donde el bienestar es abordado desde aspectos objetivos del mundo, refiriéndose al nivel de vida de las personas en relación con el mundo en la realidad objetiva.

Aquí se conoce el nivel de vida (Briceño Rodón, Gillezeau, 2012) de una persona al considerar algunas variables como el nivel de subsistencia, bienes materiales no imprescindibles, libertad, respeto, cultura y relaciones personales. Desde este enfoque se evalúa qué papel juega el Estado en cada una. Esto generó que desde la década de los setenta se hicieron varios estudios, y actualmente la relación entre el bienestar subjetivo y las variables económicas sigue siendo objeto de atención para algunos investigadores (Fuentes y Rojas, 2001; Rogers y DeBoer, 2001, citados en García Martín, 2002). De esta

maner cabe destacar la importancia del contexto en el que el propio sujeto evalúa su vida, los valores, apreciaciones y modelos de la cultura en la que está inmerso.

En 1967 (Warner Wilson, citado en Cuadra & Florenzano) se hace una revisión del bienestar subjetivo. Las investigaciones desde entonces han ido evolucionando acerca de la temática, así como también la correlación de esta con otros factores. Algunos de estos fueron de características demográficas como la edad, el sexo, los ingresos, salud entre otros.

Las investigaciones más actuales buscan entender aquellos procesos que subyacen al bienestar. Y así se fue indagando acerca de rasgos personales como el bienestar subjetivo, la felicidad, el optimismo entre otros para darle cuerpo y marco en la búsqueda de lo que es la psicología positiva. A modo de referentes (algunos ya mencionados) están: Csikszentmihalyi (1999, citado en Cuadra y Florenzano, 2003) quien se enfoca en una dimensión particular de la felicidad, la que llama experiencia de flujo; Avia y Vazquez (1999, citados en Cuadra y Florenzano, 2003) con el optimismo inteligente; Peterson (2000, citado en Cuadra y Florenzano, 2003) con el optimismo; Diener (2000, citado en Cuadra y Florenzano, 2003) quien se enfoca en el bienestar subjetivo; Myers (2000, citado en Cuadra y Florenzano, 2003) en la felicidad.

Entonces el bienestar, la felicidad y la calidad de vida entran en los constructos que se trabajan desde la línea de investigación de la psicología positiva.

Como ya mencionamos la Psicología Positiva se encuentra dentro de la Psicología como ciencia. Esta es una subdisciplina que surge por iniciativa de Martín Seligman desde el año 1998, en los tiempos en el que era presidente de la Asociación Americana de Psicología, y que nace en la necesidad de complementar el abordaje que la psicología presentaba hasta entonces, y lo hace al poner el énfasis de su trabajo en las fortalezas de las personas y sus capacidades mentales hacia las emociones positivas. De esta manera promoviendo la salud y buscando conocimiento en la misma.

Por su parte Seligman y Csikszentmihalyi (2000, citado en Cuadra y Florenzano, 2003) mencionan que la atención de la psicología clásica ha estado puesta en la enfermedad, de manera que para los autores era necesario que se investigue y experimente más en los aspectos positivos, entendidos como el bienestar, el optimismo, el flujo, el contento, la felicidad, la satisfacción y la esperanza. Estos estados y afectos positivos se los concibe como beneficiosos en el estado de la persona. Por eso esta forma de hacer psicología busca centrar el foco de estudio y trabajo en las cualidades humanas positivas,

investigando acerca de los factores y potencialidades existentes en los individuos; y que contribuyen al bienestar subjetivo de estos, alejándose así de la enfermedad.

Entonces el surgimiento de la psicología positiva busca investigar y reconocer desde el campo científico los recursos positivos, mentales y emocionales con los que los individuos cuentan, desarrollan y se refuerzan para tener una buena calidad de vida.

La Psicología Positiva según los autores Sheldon y King (2001, citados en Padrós, Martínez y Gutiérrez-Hernández, 2010) es “el estudio científico de las fuerzas y virtudes humanas naturales, una disciplina que se pregunta cuál es la naturaleza de la eficacia del funcionamiento del ser humano, centrando la atención en los potenciales, motivos y capacidades de éste”. También refiriéndose a la psicología positiva Carr (2007, citado en Padrós et al., 2010) la define como: “esta nueva rama se ocupa principalmente del estudio científico de las fuerzas y de la felicidad del ser humano”. Estas definiciones muestran que parte de lo novedoso de esta forma de hacer psicología remite al estudio científico de conceptos y temáticas como la felicidad que a través del tiempo fueron asociadas meramente a planteos filosóficos, religiosos, etc.

Dentro de lo que la psicología positiva se propone como objeto de estudio está el poder hacer uso de conceptos operativos, y, también generar instrumentos de medida. Para esto hace uso de la psicometría junto a diseños experimentales también, y así, poder verificar o refutar hipótesis sobre los constructos teóricos. La subjetividad, la evaluación de la propia vida, los factores psicológicos, el entorno y las relaciones, recursos internos, son algunos de los ingredientes de esta compleja mezcla.

Tanto recursos en el nivel individual (la vocación, capacidad para el amor, el perdón, la sensibilidad estética, la originalidad, la perseverancia, el valor, el talento, la espiritualidad, la sabiduría) como en el nivel social (responsabilidad ante los derechos y deberes ciudadanos, altruismo, tolerancia, etc). Pudiendo entender entonces al bienestar como una apreciación subjetiva de “estar bien” (Cuadra & Florenzano, 2003) y que ésta es susceptible de ser estudiada empíricamente.

### **Modelos Teóricos, algunos de los existentes.**

La temática del bienestar subjetivo tiene varias teorías explicativas, las que se diferencian en parte por enfatizarse en diferentes aspectos. Entre ellas se mencionan la Teoría de la Autodeterminación, el Modelo Multidimensional del Bienestar Subjetivo, el Modelo del Acercamiento a la Meta y la Teoría del flujo de Csikszentmihalyi (Cuadra & Florenzano, 2003).

La primera conocida en inglés como Self-Determination Theory (SDT) propuesta por Ryan y Deci (2000, citados en Cuadra y Florenzano, 2003) se basan en el supuesto de que los individuos pueden ser proactivos y comprometidos o inactivos y alienados, que esto dependerá en gran parte de cómo estos se desarrollan dentro de la condición social en la que funcionan. Estos autores en la investigación hacen foco en las condiciones que facilitan el contexto social contra aquellas que dificultan los procesos naturales del desarrollo psicológico sano y de la autodeterminación.

Estos autores Ryan y Deci (2000, citados en Cuadra y Florenzano, 2003) a través de metodologías empíricas identificaron tres necesidades psicológicas básicas, universales e innatas que son: el ser competente, la autonomía y necesidad de relaciones interpersonales. De modo que el bienestar subjetivo y el desarrollo social podría predecirse a través de la satisfacción de estas necesidades.

Los individuos tendrían necesidades psicológicas innatas como base de una personalidad integrada y automotivada, y también se tiene en cuenta la influencia de los ambientes sociales en los que estos se desarrollan ya que hay contextos que favorecen la autodeterminación como otros que por el contrario fomentaría la alienación al no apoyar las necesidades psicológicas.

Para ésta teoría entonces es importante el contenido de las metas que los individuos tienen, ya que a través de esto se ve los tipos de actividades en la cuales los sujetos se comprometen (Sheldon y cols. 1996, citados en Cuadra y Florenzano, 2003), los motivos para el compromiso (Elliot y Sheldon, 1997; Elliot, Sheldon y Church, 1997, citados en Cuadra y Florenzano, 2003) y también el progreso que hay hacia las metas (Sheldon y Kasser, 1998, citados en Cuadra y Florenzano, 2003), ya que esto impacta profundamente en el bienestar del individuo.

### El Modelo Multidimensional del Bienestar Subjetivo

Este modelo se basa en los escritos que hay acerca del desarrollo humano proponiendo que existe una estructura de seis factores en el funcionamiento psicológico, Ryff (1989a, 1989b; Ryff y Keyes 1995 citados en Cuadra y Florenzano, 2003). Los factores que menciona Ryff (citado en Cuadra y Florenzano, 2003) en este modelo son el crecimiento personal, autoaceptación, relaciones positivas con otros, propósitos de vida, dominio medioambiental y autonomía. A su vez dentro de sus investigaciones se analiza que el significado o la experiencia subjetiva cambia en el transcurso de la vida, y a través de entrevistas a adultos medios y más mayores de ambos sexos que en su discurso mencionan que las buenas relaciones con otros es uno de los más importantes aspectos de

su bienestar psicológico. También algunos de los hallazgos en su trabajo es que con el tiempo disminuyen los propósitos de vida y el crecimiento personal (características propias de la adultez) y que la autonomía y el dominio medioambiental crecen con el tiempo (adultez tardía y vejez).

#### El Modelo del Acercamiento a la Meta

Este modelo parte de considerar las diferencias individuales y aquellos cambios de desarrollo en los marcadores del bienestar. Conociendo a los estados internalizados deseados por los individuos como las metas, y que éstas junto con los valores son las guías principales en la vida de estos. Y a su vez aquello que los individuos hacen característicamente en su vida diaria son las metas de un orden inferior o luchas personales. Desde este modelo Oishi (2000, citado en Cuadra y Florenzano, 2003) plantea que estos marcadores del bienestar van a variar en los individuos según sus metas y sus valores. Siendo así la meta, funciona como un moderador donde el bienestar de las personas se obtendrá y mantendrá acorde a aquello a lo que le es importante según sus valores y metas, de esta manera la fuente de satisfacción variará según cada quien.

El apoyo familiar, el dinero, habilidades sociales e inteligencia fueron investigados en una covariación de recursos por Diener y Fujita (1995, citados en Cuadra y Florenzano, 2003), obteniendo un índice de recursos a los que asociaron con el bienestar. De esto concluyen que las personas eligen aquellas luchas personales en las que tienen recursos pertinentes, y existe un grado de congruencia en sus metas y sus recursos, eran predictivos de bienestar. Siendo así que aquellas personas con recursos insuficientes para lograr ciertas metas probablemente las cambien. Estos autores se preguntan sobre la relación recursos-bienestar y si pareciera ser que las personas obtendrían a menudo su bienestar psicológico si éstas emparejan sus metas con los recursos con los que cuentan, también tienen en cuenta el tiempo como factor donde algunos de elementos mencionados puede modificarse (recursos, metas, etc). Este modelo postula que los predictores son diferentes en cada cultura, siendo acorde a las necesidades y valores dominantes.

#### La Teoría del flujo de Csikszentmihalyi (1999).

Para esta teoría el bienestar no se consigue a través de la satisfacción o el logro de una meta sino que este se encuentra en la misma actividad humana, actividad o comportamiento que al hacerlo le produce al sujeto un sentimiento especial de flujo. Existe un descubrimiento permanente y constante que hace el individuo referente a lo que significa “vivir”, este se da a través de la actividad generadora del sentimiento especial de flujo. Allí

es donde el individuo expresa su propia singularidad y a su vez va experimentando y reconociendo en diferentes grados de conciencia la complejidad del mundo en el que vive.

A modo de visibilizar siguiendo esta línea de trabajo, cabe mencionar que existen investigaciones trans-culturales. Las mismas buscan indagar acerca de la satisfacción, felicidad y el bienestar de los individuos en diferentes culturas. También identificar descriptores psicológicos de los individuos en diferentes culturas, como también analizar la universalidad de la teoría de la autodeterminación (Ryan y cols., 1996, citados en Cuadra & Florenzano, 2003) y del modelo multidimensional de bienestar (Ryff 1989 a, citado en Cuadra & Florenzano, 2003). También mencionan dentro de sus teorizaciones sobre entender que existen culturas individualistas (más enfocadas a la satisfacción individual y de consumo) y culturas colectivistas (valorando el grupo sobre el individuo), pudiendo tener esto en cuenta para contextualizar al sujeto que tenemos frente nuestro (Cuadra & Florenzano, 2003).

## **Sobre la Danza**

### Experiencia y subjetividad

La experiencia la entendemos como aquello que la persona vivencia, aquello que atraviesa en cada momento y situación de su vida. Pudiendo ser más consciente o menos de la propia experiencia que se está viviendo. También al hablar de experiencia se puede entender popularmente como lo que una vivencia le deja al individuo a nivel de aprendizaje, de emoción, de sensación, de registro y que es subjetivo porque tendrá que ver con su historia, sus valores, sus prejuicios y su propia sensibilidad ante diferentes situaciones, personas, momentos, etc. Aquello que vive y cómo lo organiza desde su mundo interno, esto en gran parte por la propia subjetividad del individuo que refiere a la complejidad interna del sentir, pensar, como de los valores, deseos e intereses.

En este trabajo escogimos analizar la experiencia de la danza, ésta como práctica que potencia el bienestar en las personas.

Al hablar de Danza citamos a continuación algunos aportes de diferentes miradas y conceptualizaciones acorde a la concepción de los autores en cuestión, algunos más implicados en la práctica de la danza y otros más desde su propia revisión teórica.

Para referirse a la danza Gardner (1991,83, citado en Jaramillo Echeverry, Murcia Peña, 2002) cita a Han la cual la define como "secuencias de movimientos corporales, no

verbales con patrones determinados por las culturas, que tienen un propósito y que son intencionalmente rítmicos con un valor estético a los ojos de quienes la presencian".

Para Le Boulch (1997, 129, citado en Jaramillo Echeverry, Murcia Peña, 2002) "la danza es la manifestación de una expresión espontánea individual desde sus orígenes, y antes de ser una forma de arte, fue una expresión espontánea de la vida colectiva."

Por otra parte Graciela Vella, bailarina y Directora de la Escuela Danzacuerpo de la ciudad de Buenos Aires, Argentina, dice que:

La danza representa el pensamiento convertido en acción; la interiorización del movimiento es la base evolutiva del pensamiento. Trabajamos sobre los conceptos de Comunicación en el sentido de expresión no limitada al medio verbal sino enfatizando en la comunicación de la emoción. Trabajamos también sobre el concepto de Creatividad en el sentido de posibilitar nuevas formas de actuar, pensar y vincularse. (Vella, 2013)

Otro aporte es el de Georgina Fariñas desde (psicoballet, 1973, Cuba) quien entiende acerca de la danza, más específicamente el ballet (técnica utilizada en el método) que entre las cualidades de este se encuentran la preparación físico-mental, la concentración, el trabajo con la coordinación de los movimientos, el dominio espacial, el trabajo estético traducido en la belleza de los movimientos elegantes y la correcta colocación del cuerpo que esta disciplina requiere.

También a través de una revisión bibliográfica Luis Jaramillo Echeverry y Napoleón Murcia Peña (2002), ambos profesores de la Universidad de Caldas, Manizales, Colombia proponen una diferenciación conceptual entre danza y baile. Dando a entender a la danza como la actividad estética y comunicativa, expresiva que retoma lo corpóreo y lo espiritual (Jaramillo Echeverry, Murcia Peña, 2002). Y al baile lo dan a entender como el medio en el que la danza manifiesta las emociones, pasiones, ideas que expresa en su acto simbólico (Jaramillo Echeverry, Murcia Peña, 2002). Esta diferenciación no es la primera ni la única que existe.

Jaramillo Echeverry y Murcia Peña (2002) mencionan que a través del tiempo la danza ha estado presente como expresión en las diferentes culturas del mundo. También dicen que "no todo el que baila danza, pero a su vez, se baila para comunicar un estado vivido de la danza".

De esta manera refieren a la danza como una expresión que es espontánea y natural en el ser humano, siendo este otro canal de comunicación que va más allá del lenguaje oral, donde existe de forma natural el movimiento que impulsa a la manifestación de los sujetos y que es común a estos. Este movimiento como vehículo del sujeto o el sujeto vehículo del movimiento, al servicio de la expresión de sentimientos, emociones e incluso aquello que desde la palabra se dificulta comunicar.

Los autores en este recorrido presentaron la danza como un elemento que dinamiza la vida de los sujetos al “validar y reflejar la organización social, servir como vehículo para la expresión secular o religiosa, como diversión social o actividad de recreación, como declaración de valores estéticos y éticos, para lograr propósitos educacionales, para poder conocer una cultura en particular”. (Gardner 1991,83; citado en Jaramillo Echeverry, Murcia Peña, 2002)

Por otra parte Le Boulch (1997,129; citado en Jaramillo Echeverry, Murcia Peña, 2002) dice que la danza es la manifestación de una expresión espontánea individual desde sus orígenes, y antes de ser una forma de arte, fue una expresión espontánea de la vida colectiva. Entonces también como impulsora de cambio, capaz de resignificar y redimensionar desde lo expresivo, fluyendo en el sujeto y en su individualidad que se encuentra con la de otros y formando así un conjunto donde se coordinan y manifiestan como un todo.

El deseo y la pasión humana también son expresados a través de la danza. Movimiento humano usado en la danza así como en la acción física humana. Comunicando imágenes y percepciones ya sean propias o de los demás. Imagen creada a través del cuerpo, diciendo sin hablar, comunicando sin hacer uso de la lengua y aún así llegando al otro. A través entonces de la corporeidad es que se manifiestan actos simbólicos y representativos que pueden también expresar aquello que es arquetípico de lo humano.

Existe desde el baile que se genera por la necesidad de a través del cuerpo crear tanto serie de imágenes y percepciones en sí mismo como en los demás para transmitir una idea. El deseo interno de comunicar algo característico del individuo puede ser canalizado a través del baile, sugiriendo así este movimiento. Pudiendo manifestarse a través de la expresión de su forma de vida, pensamientos, emociones, expresando costumbres y saberes de sus antepasados o por necesidad lúdica del hombre. Siendo así que la corporeidad dice entonces también acerca del individuo.

La danza es expresiva y creativa en el desarrollo y como parte del ser humano en su historia, en la vida, y como lenguaje también del sentir, del vivir. Danza que en otros tiempos y contextos se asocia a rituales, a formas de comunicación con los otros, incluso

con Dioses y/o aspectos de la naturaleza según las creencias de la comunidad que la practicaban.

Tener en cuenta que existen diversos estilos de danzas con su ritmo, tempo musical en cuanto a la música utilizada, la estilización del cuerpo y terminaciones de los movimientos. Y que todo esto también hace de la subjetividad también, ya que cada disciplina o técnica danzaria tendrá su estilo, forma e incluso algunas más rigurosas y exigentes en cuanto a sus condiciones para ser desarrollada.

¿Por qué danzamos? Lo motivacional.

En cuanto a los motivos pueden ser tantos como tantas personas dancen. Por recreación, por aprender algo nuevo, por aprender más de algo ya conocido, por profesionalizarse en cierto estilo de danza, por profesión, para conocer gente nueva, por el propio placer de bailar, etc.

Y existen aportes desde los trabajos e investigaciones sobre el bienestar en el ámbito deportivo que nos parecen pertinentes también para la experiencia de la danza y el bienestar, siendo que confluyen en aspectos como ser actividad que expone el cuerpo, el desempeño físico, la expresión corporal, donde lo motivacional está implicado, etc. Y es desde un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo (Martín-Albo, León, Núñez, González, 2011) que encontramos también la teoría de las metas de logro, siendo esta aplicada en investigaciones sobre las conductas de logro.

Martín-Albo, León, Núñez, González (2011) desde su propuesta explicativa exponen que esta teoría se basa en dos perspectivas de meta según la orientación del comportamiento de los individuos. Siendo una de estas perspectivas la que indica la orientación a la tarea, la cual significa que las competencias son evaluadas por comparación ante las propias ejecuciones y la otra perspectiva es aquella donde la meta es orientada al ego ya que las competencias son evaluadas en función de la comparación de las propias ejecuciones con la de otros, y también de demostrar una habilidad superior.

A su vez se habla del clima motivacional percibido o efecto del entorno como un elemento central perteneciente a la teoría en cuestión. Reinboth y Duda (2006, citados en Martín-Albo, León, Núñez, González, 2011), y Hein y Hagger (2007, citados en Martín-Albo et al., 2011) trabajando sobre el clima motivacional dan a entender que este es percibido por el individuo donde se expone en sus competencias sobre las orientaciones motivacionales subsiguientes. Siendo dos los tipos de clima motivacional descritos dentro de la teoría de las metas de logro, uno el que está orientado al ego y otro orientado a la

tarea. Al hablar sobre el clima motivacional orientado al ego se hace referencia al que hace la comparación social y evaluación pública, y donde prima la competición interpersonal; que difiere del clima motivacional orientado a la tarea ya que este se enfoca en el esfuerzo, el aprendizaje y la existencia de la cooperación entre los individuos premiando entonces la ejecución correcta en vez de los resultados (Ames, 1992; Newton, Duda y Yin, 2000, citados en Martín-Albo et al., 2011).

El clima motivacional que genera el entrenador o profesor es considerado un factor de entorno social y muy importante dentro del contexto deportivo.

Lo motivacional como factor importante y que para el psicólogo es un vector implicado en los comportamientos de las personas. Sobre esta correlación se ha estudiado que existe una relación positiva entre la orientación a la tarea y la motivación intrínseca y en cambio está moderadamente o negativamente relacionada la motivación intrínseca con la orientación al ego (Rawsthorne & Elliot, 1999; Standage & Treasure, 2002; Wang & Biddle, 2001, citados en Martín-Albo et al., 2011).

Acerca de la motivación se encuentra mayor desarrollo en la teoría de la autodeterminación de la que ya se ha mencionado y aquí se profundiza sobre las dimensiones de este factor.

Entonces desde este modelo la teoría de las metas de logro fue relacionada por Hein y Hagger (2007, citados en Martín-Albo et al., 2011) con la teoría de la Autodeterminación, donde la motivación es un factor muy importante que ha sido estudiado y que debe ser explicado desde un enfoque multidimensional.

Yendo desde lo más autónomo y autodeterminado hasta lo considerado de menor control (Deci y Ryan, 1985, 1991; Ryan y Deci, 2000, citados en Martín-Albo et al., 2011) es que se diferencia en tres tipos donde el comportamiento del individuo puede ser intrínsecamente motivado, extrínsecamente motivado o amotivado.

En el caso de la motivación intrínseca refiere a la participación del individuo en una actividad por el placer y la satisfacción relativa a la propia actividad indicando esto autodeterminación y competencia. Dentro de este constructo global se distinguen tres tipos: la motivación al conocimiento, al logro, y a las experiencias estimulantes (Vallerand et al, 1992; Vallerand y Ratelle, 2002, citados en Martín-Albo et al., 2011). Las características de la motivación intrínseca al conocimiento son la de participar en actividades por la satisfacción derivada del aprendizaje, por el placer, así como por explorar y aprender nuevas cosas. La motivación intrínseca al logro implica que la participación en actividades por el placer y la satisfacción generada al intentar sobresalir o también para obtener nuevos objetivos personales. Y en cuanto a la motivación intrínseca a las experiencias estimulantes

podemos decir que se da al estar involucrado en alguna actividad por la experiencia de sentir las sensaciones que implican la mera participación en dicha actividad o por la diversión.

Al hacer referencia de la motivación extrínseca se trata de la participación en alguna actividad para recibir premiación. Siendo que este comportamiento no es llevado a cabo por su propio bien sino que se orienta a la meta (Deci y Ryan, 1985; Vallerand et al., 1992, citados en Martín-Albo et al., 2011). Este tipo de motivación se concibe como un constructo que es multidimensional y se distingue en cuatro tipos según el nivel de autodeterminación. Mencionados desde el nivel más bajo al más alto nivel en autodeterminación estos son: la regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada (Deci y Ryan, 1985, 1999; Ryan y Deci, 2000, citados en Martín-Albo et al., 2011).

Dentro de la motivación extrínseca la más representativa es la regulación externa ya que al participar en una actividad lo que se busca es evitar castigos o ser recompensado. También el comportamiento se da por vivir presiones ya sean estas externas o internas. Es en el caso de la regulación introyectada que se empieza a dar el proceso de internalización, donde las razones de las acciones se van internalizando por parte de los individuos aunque aún su comportamiento sigue estando regulado por las demandas y necesidades. Este tipo de motivación no es aún autodeterminado, de manera que el comportamiento no necesariamente sería desde una propia toma de decisiones al existir algún tipo de presión para realizar algo.

Al hablar de regulación identificada implica que el individuo valora su comportamiento considerándolo importante de manera que será una motivación más autónoma que en las anteriormente mencionadas. Las actividades que el individuo comienza serán percibidas como una elección más personal, siendo de todas maneras una conducta como medio para la obtención de algo (recordamos que no deja de ser una categoría de motivación extrínseca).

Y dentro de estas formas de motivación extrínseca queda la más autodeterminada conocida como regulación integrada. Esta se da cuando el individuo asimila plenamente la regulación identificada, de manera que la conducta está afín con otras necesidades y valores propios.

En esta Teoría de la Autodeterminación la tercera dimensión es la amotivación. Dentro de ésta el individuo sentiría incompetencia y pérdida de control al no estar extrínsecamente o intrínsecamente motivado. Sucede al no percibirse las posibilidades entre las conductas y sus posibles resultados (Deci y Ryan, 1985; Vallerand y Ratelle, 2000, citados en Martín-Albo et al., 2011).

Modelos que toman la danza aplicada a lo terapéutico:

Psicoballet:

“En la declaración de los derechos humanos son premisas fundamentales la vida, la salud, y el bienestar material y espiritual del hombre.” (Fariñas, 2011).

Este método psicoterapéutico conjuga la Ciencia y el Arte, desde dos subsistemas: el sistema psicología y el sistema Ballet, junto a la música más pantomimas, juegos, dramatización y recursos expresivos corporales creando este nuevo sistema Dinámico Integral. Busca reforzar, corregir y estabilizar la actividad nerviosa, la integración entre otros efectos de bienestar para la calidad de vida del participante, y que requiere del disfrute real de la actividad.

Al decir de la autora Psicoballet es:

Un método psicoterapéutico genuinamente cubano que utiliza la técnica de Ballet como instrumento para su realización. En esencia es una modalidad de terapia artística, específicamente danzaria; pero es también una terapia por el movimiento y aunque se integra al grupo de las terapias artísticas tiene gran utilidad como método psicocorrectivo y de crecimiento personal. Este método interrelaciona ciencia y arte de una forma armónica y balanceada. Con la psicología como base y como instrumento de acción la técnica de ballet, requiere del entrenamiento y ejecución sistemáticos que implica el desarrollo de la coordinación muscular, el control del movimiento y sentido de posición y del ritmo. Fariñas (2011)

El mismo es fundado el 21 de febrero de 1973 en Cuba. Siendo dirigido por la Dra. Georgina Fariña García y trabajando en un grupo junto a psicólogos y bailarines ( entre estos Alicia Alonso, directora del Ballet Nacional de Cuba entonces ). En 1977 es oficializado por el Ministerio de Salud Pública, contando con el apoyo del Dr. Abelardo Ramírez Director Provincial de Salud en ese momento. El mismo año es considerado método terapéutico oficial dentro del Sistema Nacional de Salud.

Este también método terapéutico-cultural por sus diferentes posibilidades en aquellas personas con necesidades especiales ya sea por diversas causas. A modo de ser inclusivo y trabajar en una buena calidad de vida ante capacidades diferentes,

discapacidades tanto físicas como mentales. Método que se fue elaborando desde sus inicios en la investigación, práctica, experimentación y colaboración desde un equipo interdisciplinario. El mismo trabaja la coordinación muscular, integrando la autodisciplina y el control propio.

Se trabaja en simultáneo en interrelación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores con deficiencias emocionales, mentales, motoras o sensoriales y propone la curación, prevención, habilitación, rehabilitación, la reeducación y el crecimiento personal. En las sesiones a través de la interacción del participante con el grupo, se estimula el interés poniendo en juego mecanismos de la psicoterapia en grupo. Favoreciendo la comunicación social, para mejorar las relaciones interpersonales e intergrupales, también elevando la autoestima y desarrollando los sentimientos de seguridad, independencia y confianza.

A través del trabajo en las sesiones se alivian tensiones, se busca el control de las emociones y la estimulación de actividades de responsabilidad.

Por medio del ballet se utilizan técnicas para desarrollar la percepción sensorial en los niños, la receptividad ante el conocimiento. De modo que se pueda establecer nuevos códigos de comunicación a través del movimiento que estimulan a través del movimiento estimulando la creatividad y la imaginación, haciendo uso de recursos expresivos y la libertad corporal.

Se propone trabajar lo propioceptivo a través de las posiciones que ofrece el ballet, así como también la coordinación neuromuscular y la discriminación de movimientos. Se trata además de dar a los participantes una concepción del mundo donde el colectivismo y la socialización sean desarrolladas mejorando las relaciones humanas junto a la comunicación, la solidaridad y el compañerismo.

Trabajando en grupo se busca fortalecer la personalidad dentro del mismo, donde las tendencias individuales negativas como el egoísmo, agresividad e insociabilidad se tratan de eliminar. Y desarrollar nuevos intereses y motivaciones, desde la esfera motivacional promover un cambio resignificando la vida con nuevos motivos donde el profesor terapeuta está desde su presencia con amor y paciencia, estimulando y brindando seguridad en el practicante y no desde el rigor técnico. La idea de que cada participante será capaz de hacer su aporte directo a la comunidad a la que pertenece y en la que se desarrolla, desde el trabajo en la seguridad de sí mismo, la autoestima y la autorrealización. Canalizando a través del trabajo y el movimiento las emociones y tensiones.

Psicoballet es considerado psicocorrectivo (Fariñas, 2011) al enfocarse en fortalecer los rasgos positivos de la personalidad de cada participante, esto a través de tres vías

fundamentales de trabajo: autoconciencia, jerarquía motivacional y autorrealización (y así aumenta la seguridad en sí mismo, independencia, elevación del autoestima). Facilitando este trabajo con el dominio del cuerpo en los resultados de la propia actividad. Desde este método se trabaja también con alteraciones emocionales, de conducta, patologías mentales severas o crónicas, discapacidades motoras o sensoriales en niños, jóvenes y adultos.

La práctica del ballet, en Psicoballet, no pretende la formación de bailarines, sí el aprendizaje y práctica de tanto como se pueda lograr, en cuanto a movimientos armoniosos, fluidos y bellos que le permita al practicante el disfrute de esta manifestación artística, lo cual conlleva además una mejor valoración de sí mismo y al final del ciclo terapéutico, a través del esfuerzo y el placer, su autorrealización, y el recuerdo de aquella actuación, que llevará en su memoria, como huella positiva por mucho tiempo. (Fariñas, 2011)

Danza Movimiento Terapia:

Danza Movimiento Terapia (DMT) consiste en el trabajo del o de los participantes a través de la danza acompañados por el danzaterapeuta como creador y sostenedor de un espacio que brinda seguridad (Vella, 2013). Espacio donde el moverse significa un acto creativo, permitiendo a través de este que el individuo construya, sane, repare y genere cambios. Siendo un proceso de sostenimiento físico y psíquico para dar nacimiento a un Yo con la confianza básica, y desde allí poder construir una idea y sentimiento de sí mismo como alguien digno de ser amado dentro de un mundo sentido como algo digno de ser explorado.

La premisa de la misma parte de una concepción de cuerpo como base donde se imprimen los primeros registros psíquicos, emociones y experiencias que desde pequeños se van significando y registrando.

También ideas, pensamientos y acción asociadas al cuerpo, a las vivencias de cada persona.

El trabajo de la Danza Movimiento Terapia se enfoca en cuatro puntos siendo estos: el movimiento del cuerpo o acciones motoras, en el contacto con el mundo emocional y cognitivo, en las relaciones interpersonales y en el vínculo terapéutico no verbal (Vella, 2013). El cuerpo y el movimiento se consideran elementos importantes para la relación con nosotros mismos y con el entorno, de manera que estos no se entienden como instrumentos sometidos a la mente. El movimiento además de ser una aptitud física tiene un sentido psíquico, cargado de la historia individual, subjetiva, la experiencia emocional y lo sensorial.

La autora menciona que existe una profunda relación entre las expresiones artísticas y las funciones neuronales. Apoyándose en que la corteza insular del cerebro (asociada al sistema límbico) además de los sentimientos de conciencia proporciona la experiencia subjetiva emocional y la representación de esta en el cuerpo.

Esta profesión tiene la idea de que el hombre se expresa a través de sí mismo, haciendo uso del lenguaje paralingüístico entre otros, de manera que en el propio cuerpo se reúne el mensaje junto con el canal de comunicación, la forma y el contenido. Se trata de explicar el comportamiento humano de forma integral donde los aspectos físicos junto con los intelectuales y emocionales se expresan en el cuerpo, teniendo en cuenta el mundo sensorial ya que estos son previos al lenguaje.

Danza como el pensamiento transformado en acción, donde la base evolutiva del pensamiento es la interiorización del movimiento. Se trabaja sobre conceptos como la Comunicación en el sentido de expresión, siendo esta más que el medio verbal y haciendo énfasis en la comunicación de la emoción. La Creatividad como concepto asociado a la posibilidad de nuevas formas de pensar, actuar y vincularse (Vella, 2013).

En DMT se utilizan conceptos de cuerpo y movimiento. Acerca del movimiento, este es entendido como activador de procesos volitivos de manera de que el movimiento tiene influencias sobre el psiquismo (Vella, 2013). Esto implica que al activar el deseo se puede producir cambio, terapéuticamente, sin esta activación no hay cambios. El lenguaje del movimiento es una vía también de conexión del individuo con su mundo interno acercándose a su naturaleza saludable como a sus trastornos, y, el movimiento es usado como herramienta para crear, hacer y participar. La autora hace referencia a Winnicott (citado en Vella, 2013) al decir de este que para Ser necesito Hacer, experimentar, vivir las experiencias en sí por encima de interpretarlas o buscarles su sentido.

En tanto al cuerpo, entendido como delimitación física de la persona, a través de la piel que a su vez hace contacto e intercambio con el exterior y sus estímulos, como envoltura donde a veces se manifiestan estados psicósomáticos. Cuerpo que es el soporte de la persona y de su propia individualidad allí donde las memorias no verbales están inscriptas. Cuerpo que se relaciona y comparte con los vínculos primarios. A su vez cuerpo y mente en constante interacción siendo un todo inseparable donde también se encuentran las secuelas físicas y psíquicas, tensión muscular, alteraciones en la alineación física, la postura y sus cambios, trastornos en el movimiento que pueden alterar la imagen corporal (la representación mental que cada persona tiene sobre su propio aspecto físico) como el espacio personal, el repertorio de los movimientos y los vínculos (Vella, 2013).

Vella (2013) afirma que un aumento de conciencia en los músculos y en las sensaciones permite estimular la autonomía, así como aumentar la autoestima, siendo que el conocimiento del cuerpo crea una base sólida para el desarrollo de la imagen corporal. A través del trabajo al encontrar nuevas perspectivas se amplía la flexibilidad, la capacidad de reflexión y el poder de adaptación o sea que se amplían los patrones de movimiento en la práctica siendo esto el aumento de las formas de conducta, de pensamiento y vinculación. La autora menciona la importancia de la enseñanza de las pioneras acerca de que la DMT trabaja sobre un nivel básico de comunicación a través de la interacción física y del movimiento rítmico. Luego desde ese nivel pre-verbal es que se construye y desarrolla un modelo conceptual o verbal.

El danzaterapeuta es considerado como profesional que trabaja con un abordaje creativo, haciendo uso de su flexibilidad y espontaneidad para estar atento a las particularidades de cada persona y poder establecer el vínculo (Vella, 2013). Es necesaria ser competente en la observación y descripción de los movimientos expresivos y simbólicos de manera que pueda improvisar, comunicarse y relacionarse con el movimiento al interactuar con el grupo o alguno de los participantes en particular. La postura, la forma, la actitud del cuerpo de los participantes junto a los patrones del movimiento y el uso del espacio es aquello que el danzaterapeuta observa y registra para acompañar, guiar y trabajar dentro del encuadre terapéutico.

La experiencia clínica en DMT es tanto en niños y adultos, trabajando con discapacidades física, mentales y sensoriales. Trastornos generalizados del desarrollo, autismo, asperger. Hiperactividad, trastornos de ansiedad y depresión. Violencia de género. Fibromialgia. (Vella, 2013)

Podemos mencionar también otros modelos: Danceability, Biodanza, no siendo los únicos existentes.

### **Antecedente Académico**

Existen investigaciones y modelos tanto teóricos como prácticos que indagan sobre la danza como promotora de bienestar, y estados positivos en las personas. Ahora nos detendremos a mencionar como antecedente en esta línea de articulación la existencia de un trabajo final de grado (tesis no publicada en modalidad de monografía): Danza, Bienestar y emociones positivas. Una mirada desde la Psicología Positiva. Trabajo presentado por la

Licenciada en Psicología Ana Maria Cabrera. Presentado en Facultad de Psicología de la Universidad de la República en 2015.

En el mismo Cabrera a través de una revisión bibliográfica recorre autores de psicología, arte y antropología para articular las temáticas de danza y emociones positivas desde el marco de la psicología positiva. Cabrera (2015) en su trabajo expresa que la danza puede ser vista como una forma de comportamiento humano. Y se adentra en los conceptos de emociones positivas al hablar de bienestar y dentro de las emociones refiriendo a la alegría, tranquilidad, elevación, creatividad y fluidez o flow (Cabrera, 2015). De manera de posicionar la danza como herramienta propiciadora de bienestar y emociones positivas. Desde este recorrido sintetiza algunos de los beneficios que ofrece la danza.

Expone en su elaboración beneficios de la danza que son favorables para el bienestar de la persona, puntualizando los beneficios sobre la salud física, en la salud psicológica.

Entre los beneficios sobre la salud física, algunos de ellos según Robert (2014, citado en Cabrera, 2015) son: la mejora de intercambio de oxígeno, la activación de riñones e hígado (como órganos de desintoxicación), mejora la capacidad pulmonar y el sistema respiratorio, favorece la estética y mejor el tono muscular. Y la autora citando a Olivera (2008) menciona que esta actividad ayuda a reducir el stress, como aumentar la satisfacción vital y también aumentar emociones positivas como la alegría y la felicidad (Knestaut, Devine & Verlezza, 2010).

Refiere a la danza como herramienta educativa, lúdica y como terapia. Y habla sobre beneficios de la Danza Movimiento Terapia.

Haciendo conjunción de la temática expone como ejemplo una experiencia que se desarrolla desde el año 2002 en Uruguay con talleres de danza mística. "Danzas místicas de la madre tierra" es el trabajo con talleres de danza que toma, describiendo un taller de danza, analizando la experiencia y exponiendo algunos testimonios de participantes.

## **Discusión**

¿Por qué podemos decir que la danza genera bienestar?, ¿Por qué al bailar se percibe felicidad?

El quehacer del psicólogo actualmente abre su campo de trabajo e intervenciones cada vez más hacia espacios donde se construyen cotidianidades (allí donde se generan

los estados de bienestar, felicidad y salud). Dado que es inevitable que se busque elucidar lo propiamente humano. Allí en las diferentes áreas en las que el hombre se va desarrollando, como también desde las mismas se va modificando el humano en el momento socio-histórico y cultural.

Como vimos en el marco teórico bienestar, felicidad y calidad de vida son aspectos dinámicos y multidimensionales y se asocian a la idea de un individuo saludable. Es decir que estos aspectos no siempre se perciben de igual manera ni como logros estáticos en la propia vida; y existen varios factores que influyen a este proceso de estar-bien.

Como factor asociado e importante al bienestar están aquellas actividades incorporadas en nuestra vida cotidiana, dado que en éstas se construye la subjetividad. Y la propia subjetividad es parte importante tanto del bienestar, la salud y la calidad de vida percibida.

Posicionamos a la danza como actividad dentro de las variables comportamentales (García Martín, 2002) que se consideran influyentes al Bienestar Subjetivo. Ésta como actividad integral, en la que se trabaja desde el cuerpo, y con el cuerpo (movimientos corporales, no verbales) implicado de varias maneras. Danzar, bailar con el propósito de transmitir, de comunicar desde los movimientos corporales no verbales (Han en Gardner, 1991, 83), siendo una manifestación expresiva de la individualidad en la vida colectiva. Teniendo en cuenta al cuerpo que danza como límite del yo (en mi psiquismo), de la propia individualidad y a la vez medio para vincularse (Vella, 2013), al encuentro con el otro con quien devengo y construyo mi yo.

El cuerpo puesto allí, acompañado de los estados afectivos, de los pensamientos e ideas y la compleja subjetividad de la persona que danza, y se expresa a través de la misma. El cuerpo como un todo (desde una perspectiva integradora), teniendo en cuenta que en este también existen registros de emociones, vivencias, ideas y pensamientos asociados a este (Vella, 2013) según la propia experiencia de vida y su significación. Todo que de alguna forma se va reforzando a través del movimiento en la danza, en la experiencia placentera, acorde al ritmo propio de cada persona, al estilo de danza, a la dinámica personal, a la velocidad, etc. Detalles que no son menores al analizar la temática.

Y en lo cual en la experiencia de danzar se propicia en cada persona su sensación de goce, como ésta capacidad biopsicosocial al entender de Weinstein (citado en Giorgi, 2001) que se puede asociar a la idea de plenitud, favoreciendo el proceso de sentirse bien, de aportar al estado saludable (desde lo subjetivo).

Al evaluar la práctica como una experiencia placentera, y tomar contacto con una forma de registrar y auto-vivenciarse, ésta puede influir en el bienestar subjetivo. Como

refieren los aportes teóricos sobre bienestar, los aprendizajes positivos permiten a la persona a auto-regularse y tener dentro de sus niveles subjetivos un rango sensación de “estar bien”, un recurso interno al cual volver para evocar y manifestar ante las diferentes situaciones cotidianas, adversas o de tensiones. Tensiones que en la danza se descargan a través del movimiento, ya que bailar ayuda a reducir el stress (Olivera, 2008, en Cabrera, 2015).

Incluso bailar posibilita la creatividad y el tener nuevas experiencias que ayuden a resignificar estados emocionales negativos a través de nuevos aprendizajes y costumbres. De manera que se puede hacer una asociación entre el lugar significativo que se le da a la danza y el estar bien. ¿Qué lugar tiene la danza en nuestra propia vida?, ¿Qué valor tiene bailar para nosotros?. Posibilidad de resignificar cognitiva y emocionalmente recursos propios. Recordando que el bienestar se compone por los valores y los juicios que la persona hace acerca de aspectos en su vida, además de los afectos y estados emocionales; o sea la dimensión subjetiva (Cuadra & Florenzano, 2003) que la persona le asigna a esta práctica.

De esta manera la danza como actividad escogida además de por sí misma ser beneficiosa, es también un factor más que influye en el bienestar subjetivo y en el optimismo de las personas. Pensando así la danza como actividad estimulante, de manera que favorece al optimismo. Y parafraseando a Peterson (2000), el optimismo como rasgo disposicional que hace de mediador entre los sucesos externos y aquella interpretación que se les da.

Podemos pensar también la danza como un movimiento interno que hace la persona, visto desde un lugar de motivación (teniendo en cuenta los diferentes grados de motivación) que aporta a la percepción de estar-bien de quien la practica. Movimiento interno que tendrá que ver con la autonomía (como necesidad psicológica básica según Ryan y Deci, 2000, citados en Cuadra y Florenzano, 2003) al decidir sobre sí, con el deseo del sujeto por conocer o realizar esta práctica, con una parte de la integridad personal ante todos los aspectos de su vida (ocio, familia, amistades, trabajo, otras actividades, etc.), con una posible necesidad consciente o inconsciente al elegir esta práctica y no otra, y, como dijimos con la esfera motivacional. Recordamos que la percepción de bienestar es influenciada tanto por las aspiraciones, los valores, y expectativas personales (Bagnato, 2009).

Creemos también que la percepción de estar-bien al bailar, retroalimenta el optimismo de la persona, potenciando este factor emocional y cognitivo. Tomando de los aportes de la psicología positiva el balance afectivo, al decir que se favorece el bienestar

subjetivo al primar las emociones positivas sobre las emociones negativas y esto va perfilando la vivencia de cada persona (Bradburn, 1969; Argyle, 1999 citados en Rodríguez-Fernández & Goñi-Grandmontagne, 2011).

La persona al hacer el movimiento interno-externo (metafóricamente) de elegir esta actividad, se están disponiendo a tener un espacio para sí (factor a tener en cuenta). Espacio de recreación, de distensión, o incluso de aprendizaje de una nueva disciplina, entre otras motivaciones que pueden impulsarlos a hacerlo. Los posibles ¿para que danzan?, aquellos motivos que impulsan a las personas, y que son tan variados como personas en cuestión.

Desde la esfera motivacional danzar, tal vez para disfrutar, para aprender algo nuevo, para mejorar, para sentirse bien, para conocer gente, para compartir, otros. Incluso como un aspecto de la persona (referente a lo identitario y la personalidad) que puede encontrar su lugar en un espacio así, espacio donde sentirse pleno, acorde a la significación personal de sí mismo, como de sí danzando.

Entendiendo que el bienestar también tiene que ver con lo autorreferencial, de manera que si existe un yo más fortalecido (correlación positiva entre bienestar subjetivo y la posición del yo, Bowen, 1991), la persona puede llevar el control sobre su vida, mejor manejo de las emociones y decisiones, en su elección de ésta actividad como referencia y/o pertenencia (en este caso la danza).

Como aprendizaje amateur o profesional. Tomando el ejemplo el Psicoballet (Fariñas, 1973), allí donde a través del ballet como herramienta o medio, se genera un espacio donde todos los participantes con sus diferencias tienen su lugar donde pertenecen, y, en el propio trabajo de participación y referencia (como elaboración psíquica) vehiculizan el estado estar-bien.

Desde el enfoque de felicidad como estado de fluidez o *flow* que introduce Csikszentmihalyi (1997) en la psicología positiva, la danza se puede considerar una práctica o actividad en la que se vivencia este fluir. A través de ésta se vive una experiencia de flujo (Csikszentmihalyi, 1999) al estar presente poniendo la atención exclusivamente en la misma en ese momento, obtener así un elevado sentimiento de disfrute, goce y gratificación. Donde nada más pareciera importar a través de este involucramiento y entrega a la danza que se está experimentando. Conectando con emociones y sentimientos positivos a través del danzar, como la alegría, tranquilidad, creatividad (Cabrera, 2015).

Como refiere Csikszentmihalyi (1999) este estado tendrá que ver con la propia singularidad y la experimentación. Entendemos también que entre tantas singularidades se da la diversidad, lo cual hace que cada experiencia de bienestar sea única y acorde con la

propia evaluación y valoración de la misma. A su vez podemos pensar que en la danza, se complementa la idea de estado de flujo o fluidez (Csikszentmihalyi, 1999) y lo complejo de lo referente a los tipos de motivaciones. Hipotetizando que quienes la motivación de su comportamiento se orienta más a la tarea y también a experiencias estimulantes podrán estar más entregados a la experiencia en sí, de manera que el estado de fluidez podría ser mayor que si obtener un logro fuera la orientación. Y así, podríamos pensar las complejas y diversas articulaciones según el tipo de motivación (en Martín-Albo, J; León, J; Núñez, J L; González, 2011) que se podría observar; intrínseco o extrínseco, amotivado (posiblemente la persona no elija la actividad o la realice obligado).

Como mencionamos en el marco teórico la salud tiene que ver con el bienestar desde diferentes componentes: físico, psicológico y social. En la danza estos componentes están implicados, y es necesario tener en cuenta cierto cuidado tanto del cuerpo, como herramienta del mismo practicante, con sus capacidades y limitaciones. Y al bailar se favorece el desarrollo de la coordinación muscular, el control del movimiento, el sentido de ritmo y también de posición (Fariñas, 2011). A través del movimiento la autodisciplina y el control propio (Fariñas, 2011), y la autonomía al manifestarse a través del cuerpo (Vella, 2013); allí donde existen registros como en el propio psiquismo.

También podemos pensar en varias de las funciones superiores a nivel cognitivo y dentro de las diferentes capacidades que tiene cada persona (la atención, planificación, ejecución, coordinación, lateralidad, etc.), la memoria y orientación (Robert, 2014, citado en Cabrera, 2015). Por ejemplo al momento de bailar la atención está puesta en todo lo que refiere a la misma actividad; la música, los tiempos, el espacio físico, la pieza de danza si es un sólo o colectivo, el cuerpo y lo propioceptivo (velocidades, movimientos, tensiones musculares, etc). Teniendo en cuenta así el tiempo marcado por un ritmo musical, el espacio en el que cada uno se mueve y donde el otro tiene un lugar para moverse ya sea interactuando o no, lo cual también debe ser tenido en cuenta. Todo esto implica un procesamiento y ejecución cognitivo por parte de quien danza.

Otro aspecto a mencionar que a través de la danza se favorece es lo social o vincular (Casullo, 2002, citado en Cuadra y Florenzano, 2003), en el encuentro con otros, al compartir una pieza danzaria como pareja de baile o grupo (cohesión social), integrándose en un mismo espacio, allí donde se danza. Que en el caso de psicoballet y al decir de Fariñas (2011) se trabaja desde una visión de colectivismo, socialización, solidaridad y compañerismo; desarrollando la comunicación social. Ya que los vínculos influyen también

en el bienestar, como se menciona desde el Modelo Multidimensional del Bienestar Subjetivo las relaciones positivas con otros.

También desde este aspecto interpersonal, implicado en la actividad, es importante tener presente la figura del profesor o facilitador. Así como el clima motivacional, factor del entorno influenciado por el profesor y el tipo de orientación que exista (por parte de éste y del mismo practicante). Podemos pensar desde la psicología que en el profesor de danza, por el lugar que ocupa y el rol que ejerce, se deposita en este la figura de autoridad (como proceso transferencial y acorde a la significación de cada persona), y ésta es una variable más implicada en la experiencia vivida por quien practica la danza (para ser pensada, tenida en cuenta). Este referente entonces, con su estilo, su presencia y en el encuentro vincular será significativo acorde al proceso personal del practicante (con su historia personal, sus afectos, sus fantasías, miedos, expectativas del referente y del espacio; como de sí mismo, etc).

Sobre la danza como actividad física podemos agregar que esta requiere la disposición para realizar la práctica, disponibilidad en tiempos, espacio, recursos y también importante la motivación que el individuo tenga para la misma. Para el psicólogo será importante este aspecto motivacional, ya que el profesional podrá observar para trabajar aspectos de la persona y su personalidad; motivos por lo cual realiza o no la práctica, o porque inicia y porque abandona, o si le gustaría ir pero no comienza, no se anima.

Motivos acerca de la imagen corporal, de salud o enfermedad; indagar factores emocionales como por ejemplo ansiedad física social, de recursos materiales, entre otros.

Y como vimos en el marco teórico existen propuestas de trabajo terapéutico desde la danza, que a través de la investigación en la propia práctica se ve como el movimiento, el trabajo con el cuerpo, la motivación y los desafíos individuales y colectivos hacen de la experiencia algo positivo tanto a nivel orgánico como subjetivo.

A nivel de desafíos, podemos pensar que a través de la danza se obtienen logros, metas personales como por ejemplo llegar a bailar “mejor”, aprender ciertos “pasos de baile” que no se lograban antes, entre otras. Metas que al acercarse u obtenerlas generarán satisfacción personal, como marcadores de bienestar de las personas (Oishi, 2000, citado en Cuadra y Florenzano, 2003), según los propios valores y deseos. Esto afecta de alguna manera el sentirse bien, la confianza, el autoestima y pensando también la satisfacción con uno mismo (Diener et al., 1999, citados en García Martín, 2002) la autoaceptación (Ryff & Keyes, 1995 citados en Padrós et al., 2010) como otros de los aspectos que favorecen el bienestar. Ya que el bienestar es en parte una percepción propia y personal (Anguas, 2000).

Desde la psicología positiva vimos que Seligman y Csikszentmihalyi (2000, citado en Cuadra & Florenzano, 2003) quienes buscan investigar aquellos estados y afectos positivos que refuerzan al bienestar, de esta manera podemos pensar en la danza como actividad que estimula y provoca estados y afectos positivos en las personas que bailan. Pudiendo pensar también la subjetividad, la evaluación propia del sujeto acerca de su vida y el lugar que ocupa la danza en esta. Aquello que la persona sienta y crea que le favorece y le aporta a su calidad de vida (lo subjetivo y objetivo de este concepto). También aquellos recursos individuales que la psicología positiva presta atención como la perseverancia, la sensibilidad estética, originalidad (Cuadra & Florenzano, 2003), recursos que son necesarios en la práctica y se pueden desarrollar a través de ésta.

También al entender de Diener (2000, citado en Cuadra & Florenzano, 2003) las ideas, pensamientos, emociones y sentimientos que la persona tiene acerca de su vida; en este caso el juicio que hará acerca de la danza en su propia vida. También alegría, orgullo, felicidad y éxtasis en la experiencia de bailar (emociones positivas).

Bienestar subjetivo en la experiencia de la danza como elección de quien la practica, donde también se construirá subjetividad, esto acorde a la propia persona, quien la cargará de sentidos. Del placer de bailar, experiencia que desde un reforzamiento positivo posibilitará el deseo de querer más de lo mismo, dando una razón a favor de la satisfacción como elemento mencionado dentro del modelo tridimensional de bienestar (Diener, 1994, citado en Rodríguez & Goñi, 2011) junto con la valoración personal.

Importante ante esta experiencia de quien danza escuchar el propio juicio que la persona hace en su experiencia teniendo en cuenta que el componente cognitivo racional se entiende como la satisfacción con la vida, llevado a esta parte de la vida, qué lugar ocupa y cómo es vivida.

Tener en cuenta que la felicidad (Bradburn, 1969) es el resultado del juicio global que las personas hacen al comparar sus sentimientos positivos con los negativos. Y pensando acerca del optimismo también, quien danza no es que no tendrá emociones o situaciones negativas, sino que aún así tendrá emociones positivas con las que en un balance afectivo podrán ser visualizadas y reforzadas para que primen.

Asociando desde la línea eudaimónica la danza como actividad del sujeto, al cual éste le dará un sentido constructivo, pondrá en juego sus capacidades evaluando los momentos agradables y los desagradables también como parte del todo experimentado. Pensando que también se puede vivir frustración, cansancio, entre otros estados.

Si observamos las dimensiones del bienestar según el modelo multidimensional (Cuadra & Florenzano, 2003) las mismas a través de la danza son reforzadas por la propia

práctica como son el trabajo con la autonomía, la autoaceptación, dominio del ambiente que como ya fue mencionado a través de la danza el desarrollo de la atención al espacio compartido, las relaciones positivas con los otros en el trabajo en equipo, así como el crecimiento personal a través de los logros y aprendizaje que la danza implica en su práctica. Dimensiones que podemos pensar que están implicadas conciente o inconcientemente en la experiencia vivida, aspectos puestos en la práctica, que pueden ser desarrollados, estimulados, trabajados y desde un encuadre que los visualice puede tomarlos para potenciarlos con el fin del bienestar de la persona.

La danza también en su ejercicio y a través de las emociones positivas hacen de la propia experiencia un estado de felicidad. Estado que cada persona encontrará según sus propios recursos, y la forma de obtener este estado según su manera de controlar lo que le sucede y también cómo lo vive. En esta práctica se refuerza la creatividad, junto a otros recursos favorables. De manera que, en este combo de movimientos internos y externos se percibe felicidad al danzar.

Ya varios aspectos de la experiencia de la danza fueron mencionados intentando elucidar parte de la misma, y no siendo el fin de este trabajo dar por acabado el análisis del tema, sabemos que es posible profundizarlo a través de otras teorizaciones y disciplinas también.

Entonces se vivencia bienestar y felicidad en la Danza como:

- Actividad integral (cuerpo-pensamientos-emociones) que quien la practica pone y expone el cuerpo, lo ejercita, lo vive a través del movimiento en diferentes ritmos y velocidades. Movimiento que fortalece el funcionamiento corporal, la respiración, las articulaciones, la musculatura (siempre en un contexto de respeto y cuidado a las capacidades y limitaciones del propio cuerpo). También los procesos mentales, donde la memoria, coordinación y funciones ejecutivas ante el estímulo sonoro y temporal conllevan una respuesta, un movimiento y una secuencia creada y repetida. Para esto la atención selectiva hacia la música, y aquello con que se interactúa en el baile dejando otros estímulos y partes del todo en el que se está en ese momento. Pasando también por emociones a través de la propia experiencia en que se está bailando o en el trabajo de interpretación de la pieza que se está

bailando, aquello que conecta y se quiere transmitir con esta. El propio estado emocional percibido en el momento ante los estímulos internos y externos.

- Actividad promotora de lo social. Pensando en un grupo o equipo de danza, como Keyes (1998) menciona dentro del trabajo del bienestar, lo social, donde las relaciones interpersonales e intergrupales son parte de lo que la persona vive y se afecta en el proceso de estar bien. Teniendo en cuenta que fortalecer relaciones positivas con otros (Ryff, citado en Cuadra y Florenzano, 2003) influye en el bienestar también. La vivencia de pertinencia y pertenencia a un grupo, equipo o estilo de baile (o varios), son parte del combo complejo que hacen la experiencia subjetiva de las personas. Cohesión e integración potenciados a través de la danza como herramienta.
- La danza como vehículo de comunicación y expresión, estimula la extraversión (Diener y Fujita, 1995) rasgo que para la psicología positiva es favorable al bienestar de la persona alejando a esta del estar mayormente en un estado de neuroticismo. Aporta así a la percepción de bienestar y calidad de vida como actividad recreativa o de ocio (factores a tener en cuenta en la influencia hacia el bienestar y las emociones positivas).
- Herramienta de autoconocimiento (recordamos que ante un yo fortalecido hay mayor bienestar). Dentro de los procesos del bien-estar la actitud y el comportamiento del propio sujeto será muy importante por lo referido a la motivación y la autodeterminación en la práctica danzaria. Teniendo en cuenta que los motivos para realizarla y continuar practicando pueden ser tan diversos como las personas mismas. Aún así de las diferentes elecciones existe la experiencia de danzar, de estar allí presente en el acto de sentir, pensar, manifestando con el cuerpo y la mente y registrando los movimientos internos también. ¿Qué siente aquel que baila cuando baila?, ¿Qué le sucede con los otros? (en el caso de haberlos), ¿Qué emociones o estados genera la música, el estilo de danza, la forma de los movimientos en ese baile? (Posibles vectores de trabajo para el terapeuta). Posibles cuestionamientos habilitadores de la reflexión y el conocerse. También desde el anclaje en el cuerpo, la propia percepción de este, las limitaciones, los logros alcanzados y aquello posible de ser mejorado en el baile. Consciencia de sí, al ser el propio instrumento para realizarla.

- Actividad de referencia y motivación. Al elegir esta práctica y desarrollarla. Encontrando en la misma un lugar de identificación acorde a la propia subjetividad y la sensación de estar bien al realizarla. Autoestima y confianza, valores y trabajo en equipo. Respeto en el orden de la disciplina, tener en cuenta al otro a través de la danza en parejas o grupos. Motivación pensada a través de los logros personales, teniendo en cuenta la valoración personal y las metas personales. Así como motivación en el deseo de revivir la experiencia placentera.
- La danza a disposición del bienestar, que a modo de ejemplo desde un modelo como psicoballet, de forma integral busca atender tanto disturbios emocionales, discapacidades, y a su vez se trata de desarrollar el crecimiento como ser humano en sus relaciones y en la integración social y cultural.

### **Conclusiones:**

El bienestar y la salud son procesos multicausales. Entre varios factores está afectado por el estilo de vida y las actividades (posicionándose aquí la danza). También por aquello en lo que la medicina hegemónica hace hincapié (desde la dicotomía cuerpo-mente), sirviendo de ejemplo lo relacionado al cuerpo, la alimentación, la actividad física, la higiene, etc. Y es importante el estado psico-emocional, ya que éste influirá en el panorama que la persona tendrá de sí y su vida, dando una significación diferente.

La propia significación tendrá que ver en cómo el individuo reacciona a sus circunstancias, su resiliencia, aquellos matices con que teñirá su vida pese a las circunstancias, etc.

Introducimos la danza entonces como una actividad donde creemos que se proyectan aspectos de las personas, y donde se puede habilitar el darse cuenta de estados emocionales, tomar conciencia de sí (autoconocimiento). Y desde el saber académico y las herramientas psicológicas elaborar, reconocer y trabajar sobre estos aspectos para obtener mayor bienestar.

Además ante las herramientas y los constructos sobre el bienestar es que la mirada terapéutica se enriquece al momento de observar para elucidar esta práctica.

El terapeuta ante la diversidad de personas y estilos de danza reconocer que no todas las herramientas, métodos y corrientes terapéuticas tienen el mismo efecto ni producen el mismo afecto en las personas. Desde ese lugar poder acercarnos a reconocer qué le puede hacer bien a cada practicante; y a través de este mirada adentrarnos a trabajar sobre la experiencia para así de forma pertinente analizarla y decir si esto puede hacer bien, poder transitarlo con la finalidad de promover bienestar.

Por lo discutido entonces, podemos considerar la danza como una actividad promotora de bienestar y estado de felicidad (relacionada a la psicología positiva). A esto es necesario agregar la importancia de la disposición a esta práctica como el movimiento externo de realizarla. Y, los motivos personales y variados que motivan al encuentro con la misma, esto como el movimiento interno de la persona hacia la práctica.

Vimos que al bailar se estimulan estados que desde la subjetividad propician la sensación de bienestar y felicidad, que a su vez aportan a la calidad de vida en lo cotidiano. Que aportan a las posibilidades de creatividad y de tener dentro de los recursos propios, y los registros de emociones una gama más para darle a la propia vida optimismo. De manera que a través de la complementariedad entre lo racional (lo cognitivo) y emocional (lo afectivo), se puede concebir la danza como una variable de lo cotidiano, para vivir estados de felicidad. Por consecuencia de esto posibilitar mayor optimismo, sensación y percepción de bienestar, estado saludable y calidad de vida.

### Referencias bibliográficas

- Ardila. R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2) 161-164.
- Bagnato. M. J. (2009). Calidad de vida e inclusión laboral. En *Trabajadores con discapacidad intelectual. Abordaje multidimensional de sus habitantes laborales* (tesis Doctoral). Facultad de Psicología. Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.

- Briceño Rodón, W. d. J. & Gillezeau B., P. (2012). Argumentos sobre el estado de bienestar. *Negotium*, 8(23) 26-66.
- Cabrera, A. M. (2015). Danza, Bienestar y emociones positivas. Una mirada desde la Psicología Positiva. (Trabajo final de grado inédito). Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.
- Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Disponible en: [www.paho.org/spanish/HPP/OttawaCharterSp.pdf](http://www.paho.org/spanish/HPP/OttawaCharterSp.pdf)
- Cuadra L., H. & Florenzano U., R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1) 83-96.
- Fariñas García, G. (2011). Psicoballet. Ciencia y Arte. Publicado en Editora online Palibrio.
- Fierro, A. & Rando, B. (2007). Escala Eudemon de bienestar personal: características psicométricas. *Anuario de Psicología*, 38(3) 401-412.
- García Martín, M. (2002, Septiembre). El bienestar Subjetivo. *Escritos de Psicología*. (6) 18-39. Facultad de Psicología, Universidad de Málaga.
- Giorgi, V. (Mayo de 2001). Ficha N° 6: ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud?. Serie: fichas de estudio. Conferencia dictada por el Decano de la Facultad de Psicología. Conferencia llevada a cabo en Facultad de Psicología, Universidad de la República. Montevideo, Uruguay.
- Jaramillo Echeverry, L., Murcia Peña, N. ( 2002, Marzo). La danza y el baile. *Efdeportes*. Año 8. (46). Recuperado de : <http://www.efdeportes.com/>
- Martín-Albo, J; León, J; Núñez, J L; González, V; (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, (20) 223-242.

- Ojeda García, A. (2011). El Bienestar Subjetivo como Resultado de la Apreciación ¿Qué tan Felices Somos?. *Psicología Iberoamericana*, 19(2).
- Padrós Blázquez, F. Martínez Medina, M.P. Gutiérrez-Hernández, C.Y. Medina Calvillo, M.A. (2010). La psicología positiva. Una joven disciplina científica que tiene como objeto de estudio un viejo tema, la felicidad. *Uaricha*, 14, 30-40.
- Ricard Meneu de Guillerna. MÓDULO III: CONCEPTOS BÁSICOS DE SALUD en: "Interculturalidad y extensión de la cobertura de la protección Social en Salud para trabajadores agrícolas y pueblos indígenas", 5-18.
- Rodríguez-Fernández, A. & Goñi-Grandmontagne, A. (2011). La estructura tridimensional del bienestar subjetivo. *Anales de Psicología*, 27(2) 327-332.
- Vella, G. (Octubre de 2013). Danza Movimiento Terapia: una profesión en expansión. En Asociación Argentina de Danzaterapia (Presidencia). II Congreso Internacional de Danza Movimiento Terapia, 13º Encuentro Anual "La expansión de Danza Terapia en Latinoamérica. Ampliando horizontes". Conferencia llevada a cabo en Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Recuperado de:  
  
<http://danzacuerpo.com.ar/pdfs/DMT-profesion-en-expansion.pdf>
- Vera-Villarroel, P., Pávez, P. & Silva, J. (2012). El Rol Predisponente del Optimismo: Hacia un Modelo Etiológico del Bienestar. *Terapia Psicológica*, 30(2) 77-84.