



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**BIENESTAR PSICOLÓGICO, AUTOESTIMA Y  
AUTOEFICACIA GENERAL EN EL ÁMBITO DE LA  
DANZA**

Autor: Natalia Chiva Montoya

Director: M<sup>a</sup> Cruz González Ruiz

Director metodológico: María Cortés Rodríguez

Madrid

Mayo 2017

Natalia  
Chiva  
Montoya

**BIENESTAR PSICOLÓGICO, AUTOESTIMA Y AUTOEFICACIA GENERAL EN EL ÁMBITO DE  
LA DANZA**



## **Resumen**

La danza es una disciplina que ofrece diferentes experiencias multisensoriales a sus practicantes, pudiendo favorecer su estado de salud físico y psicológico. El objetivo principal de esta investigación es demostrar los beneficios en bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general que se pueden obtener de la danza, analizando las diferencias entre tres grupos de bailarines según la frecuencia de práctica semanal y la relación entre cada una de las variables mencionadas. Los participantes fueron 114 bailarines con edades comprendidas entre 18 y 50 años, agrupados según las horas de danza que practicaban semanalmente (1-4 horas, 5-8 horas y más de 9 horas a la semana). Según los análisis, se observó que existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en dos de las subescalas del bienestar psicológico "Autoaceptación" y "Propósito en la vida", así como en Autoestima y en Autoeficacia general. A su vez, la mayoría de variables objeto de estudio correlacionaron significativamente y de manera positiva, a excepción de una subescala del bienestar psicológico.

**Palabras Clave:** *danza, horas de danza semanales, bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general.*

## **Abstract**

Dance is a discipline that offers different multisensory experiences to the practitioners, and improves their physical and psychological state. The main objective of this research is to demonstrate the benefits of psychological well-being, self-esteem and general self-efficacy that can be obtained from dance. The differences between three groups of dancers according to the frequency of weekly practice and the relationship between each of the variables mentioned will be analyzed. The participants were 114 dancers aged 18 to 50 years old, grouped according to the weekly hours of dance (1-4 hours, 5-8 hours and more than 9 hours a week). The results showed that there are statistically significant differences between groups in two subscales of psychological well-being "Self-acceptance" and "Purpose in life", as well as in Self-esteem and General Self-efficacy. At the same time, the most of variables correlated significantly and positively, except one of the psychological well-being subscales.

**Key Words:** *dance, hours of dance, Psychological Well-being, Self-esteem and General Self-efficacy.*

## *Danza*

La danza es una disciplina que implica la realización de movimientos rítmicos, estéticos y culturales que permiten proporcionar a las personas una experiencia multisensorial cautivante a través de la vista, el oído, el tacto, el olfato y la sensación quinestésica (Hanna, 1995).

Existen multitud de estilos de danza que se manifiestan de forma diferente según su lugar de proveniencia. En este sentido, es posible hablar tanto de expresiones de danza de carácter más formal o académico como la danza clásica, moderna o contemporánea, así como de danzas españolas (flamenco), étnicas, culturales o populares (De Pedro, 2006). Todas comparten requisitos físicos y psicológicos con otros deportes estéticos como el patinaje artístico, la gimnasia rítmica o el aerobio (Nordin y Cumming, 2008), y con otras prácticas corporales reflexivas como el Yoga, el Taichí o el Pilates. Sin embargo, este tipo de entrenamientos ocupan un lugar periférico cuando se habla de los campos artísticos, puesto que estos últimos tienen una perspectiva más holística del cuerpo y atienden exclusivamente a la intencionalidad de las personas en movimiento (Castro, 2014).

Concretamente, la danza constituye un medio de expresión completo, comparable con el habla o la escritura, ya que la combinación intrínseca de movimiento, ritmo y música implica el uso simultáneo de los hemisferios cerebrales (Hanna, 1995). También, requiere un alto dominio de la motricidad para que los movimientos puedan ser realizados con elegancia y sin esfuerzo aparente, y, una buena capacidad comunicativa para que los sentimientos puedan ser transmitidos a los espectadores (Chamarro, Martos, Parrado y Oberst, 2011). Por todo ello, la danza se concibe como una forma de representación, expresión y comunicación humana (Fuentes, 2006, citado en Cabrera, 2015).

En este sentido, la literatura ha hecho hincapié en lo apasionante que resulta esta actividad para todos sus practicantes. La pasión se entiende como una fuerte inclinación de la persona hacia una actividad que considera significativa en su vida, que la autodefine, le agrada y a la cual dedica tiempo y energía (Vallerand, 2010). Un marco conceptual apropiado para comprender este término es el modelo dualístico de la pasión desarrollado por Vallerand et al. (2003), que diferencia entre dos tipos de pasión: pasión obsesiva y armoniosa.

Por un lado, la pasión obsesiva es producto de una internalización controlada de la disciplina en la identidad. Las personas se sobreidentifican con la práctica apasionante y la vinculan a contingencias inter o intra personales como la autoestima o la aceptación social. Además, experimentan una presión interna que les impide controlar su participación, incluso aparecen pensamientos obsesivos y emociones negativas cuando no la practican. La pasión obsesiva genera una persistencia rígida que conduce a los individuos a ser esclavos de la actividad apasionante, valorándola por encima de otros intereses de su vida y pudiendo provocar situaciones

que les generen altos costes personales e interpersonales (Chamarro et al., 2011; Vallerand et al. 2003).

Por otro lado, la pasión armoniosa surge a través de una internalización autónoma de la disciplina en la identidad de la persona. Los individuos aceptan practicarla libremente siendo importante para ellos mismos. Este tipo de interiorización genera una fuerza motivacional para participar voluntariamente en la actividad apasionante y, aunque ocupa un lugar significativo en la identidad de la persona, se encuentra en armonía con el resto de intereses de su vida. Este tipo de pasión genera una persistencia flexible que permite a la persona tener el control, por lo tanto, cuando surgen situaciones de riesgo, es capaz de poner límites e incluso de detener la práctica (Chamarro et al., 2011; Vallerand et al. 2003).

Los estudios empíricos que hay hasta el momento han considerado que la pasión armoniosa predomina frente a la obsesiva en los bailarines (Chamarro et al., 2011). Esto significa que viven la danza como una experiencia agradable y satisfactoria que les permite alcanzar estados de fluidez en los que se encuentran plenamente absorbidos por lo que hacen, a pesar de que requiere una gran cantidad de esfuerzo, constancia y dedicación (Amado, Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva y García-Calvo, 2011).

La danza es una actividad sana que contribuye al bienestar puesto que previene la enfermedad y promueve la curación (Hanna, 1995). Los beneficios que se obtienen son los siguientes:

A nivel físico, la danza mejora la resistencia, la fortaleza, el equilibrio y la elasticidad (Buades y Rodríguez, 2005). Como consecuencia, se produce un aumento del volumen cardíaco y disminuye la frecuencia, dando lugar al fortalecimiento de todo el sistema cardiovascular. También mejora la capilarización y la capacidad de los pulmones incurriendo de manera positiva en el sistema respiratorio. Asimismo, hace que se produzca la activación del funcionamiento del hígado y los riñones permitiendo eliminar con más facilidad sustancias de desecho. Se produce el fortalecimiento del sistema muscular y los huesos, y provoca que se active el metabolismo (Ferrer, 2014). Además, otros autores como Padilla y Coterón (2013), consideran que realizar actividades de este tipo, disminuye el riesgo de padecer enfermedades fisiológicas como la enfermedad cardíaca coronaria, la diabetes tipo II, la obesidad, el cáncer, la artritis y la disfunción sexual.

A nivel social, la danza constituye una forma de expresión vinculada al ser humano y a su cultura desde el principio de los tiempos (Rengifo y Carrero, 2016). Autores como Buades y Rodríguez (2005), consideran que se trata de un instinto, puesto que, si se pone música a un bebé de seis meses, de manera automática comienza a mover sus manos, sus pies, se balancea..., incluso antes de realizar actividades más complejas como andar. Vilar (2011) reflexiona sobre el nacimiento de la danza a través del gesto, como una forma de expresión y comunicación de

experiencias y pensamientos. Desde esta perspectiva, surge el concepto de expresión corporal o lenguaje del silencio, una disciplina que permite a los individuos crear y transmitir con el cuerpo distintos mensajes estéticos cargados de ideas y emociones (Castañer, 2000). En este sentido, tanto la danza como la expresión corporal, constituyen un medio de revelación de sentimientos y estados emocionales internos como la alegría, la tristeza, el amor, la vida o la muerte (Buades y Rodríguez, 2005). Además, si se realiza en pareja o grupos, requiere la cooperación y la comunicación de intenciones, mediante una rutina compartida de movimientos que requieren un alto dominio de la motricidad (Chamarro et al., 2011).

Del mismo modo, ambos conceptos se relacionan con la imagen social del cuerpo (Castañer, 2000). La imagen corporal o representación que cada individuo tiene en su mente sobre su cuerpo se construye en paralelo con la concepción objetiva que los otros tienen de él, y, además está condicionada por la apariencia física (Castañer, 2000). La imagen corporal y la apariencia física son aspectos que no necesariamente tienen que ir unidos y la discordancia entre ambas se produce cuando la apariencia física de una persona se aleja de los cánones de belleza descritos por la sociedad actual y, aun así, su imagen corporal no se ve afectada, o cuando las personas que tienen una apariencia física “perfecta”, presentan una imagen corporal distorsionada. Esta aportación resulta de interés en el ámbito de la actividad física puesto que una percepción distorsionada de la imagen corporal, fruto de los estereotipos sociales, puede conducir a las personas a modificar su propio esquema corporal (López-Barajas, Castro-López y Zagalaz-Sánchez, 2012).

A nivel psicológico, distintos estudios ponen de manifiesto los beneficios que se obtienen de la danza. Autores como Padilla y Coterón (2013), consideran que la danza influye en los estados de ánimo (niveles de energía, estrés, angustia, preocupación...), en las emociones negativas, en el bienestar y en la salud autopercibida. También, es una herramienta eficaz en distintos contextos clínicos ya que incrementa la calidad de vida, el humor, el afecto y la imagen corporal (Koch, Kunz, Lykou y Cruz, 2013). Asimismo, esta disciplina mejora la autoconfianza, la sensación de bienestar e incrementa el funcionamiento intelectual (Márquez, 1995). También previene la aparición de trastornos mentales haciendo a las personas menos susceptibles a la aparición de ansiedad, depresión y dependencia a algunas sustancias o medicamentos (Márquez, 1995; Stathopoulou, Powers, Berry, Smits y Otto, 2006).

Del mismo modo, se considera que, mediante la danza, se desarrollan otras tres dimensiones de carácter psicológico (Silva, 2014):

- Dimensión psicoafectiva: se desarrolla la confianza personal, consolidándose la personalidad y la aceptación de uno mismo en la interacción con los otros y con el contexto.

- Dimensión cognitiva: se desarrollan distintos aspectos que implican el entendimiento de los cambios que se producen en el conocimiento de uno mismo y del medio, gracias al descubrimiento del espacio, la mejora del equilibrio y la percepción corporal.
- Dimensión creativa: se desarrolla permitiendo reconstruir y representar la realidad a través de la asunción de roles y la imitación de experiencias o situaciones.

Estos beneficios psicológicos no sólo los aporta la danza sino también la música que usualmente le acompaña. Como hace referencia Hallam, Cross y Thaut (2011), la música posee características compartidas con otros dominios como el lenguaje o la danza. Asimismo, la literatura etnomusicológica sugiere que sería importante tratar la música y la danza como disciplinas intrínsecamente relacionadas o simplemente como manifestaciones diferentes del mismo fenómeno.

La música permite a las personas alcanzar y disfrutar de un equilibrio psicofísico gracias a sus efectos fisiológicos, afectivos y mentales (Buades y Rodríguez, 2005). Además, emparejada con la danza puede resultar ser una herramienta eficaz para promover la salud y el bienestar, ya que influyen en la motivación de los individuos, permiten mejorar la coordinación, los patrones de movimiento y la resistencia, y fomentan la socialización cuando se ejecuta en grupos o parejas (Hallam et al., 2011).

Por todo ello, en los últimos años se han desarrollado diferentes terapias artísticas creativas como la dramaterapia, la musicoterapia y la danzaterapia que utilizan la expresión a través del movimiento y el cuerpo en el proceso terapéutico (Rodríguez, 2008).

La danzaterapia durante muchos años se fundamentó en elementos intuitivos, pero actualmente debido al avance de la ciencia, se puede vincular con diversas teorías psicoanalíticas como las de Jung, Reich, Sullivan, Chave y Adler (Sebiani, 2005). Este tipo de terapia se basa en la creencia de que el movimiento refleja e influye en los estados emocionales (Rainbow, 2005). Se desarrolla a través de una secuencia estructurada donde se manifiestan elementos somáticos, fisiológicos y psicosociales interrelacionados. Además, se utiliza el material inconsciente y la conducta consciente, construyendo una representación visual del cuerpo que crece a través del ritmo y la coordinación. En las sesiones se realiza un calentamiento, estiramiento, movilización y relajación de tensiones de manera individual y en pareja (Sebiani, 2005). Asimismo, la metodología se aplica considerando el ciclo evolutivo en el que se encuentren las personas, y las particularidades del entorno que las rodea (Cortés, 2007). Este tipo de terapia se ha utilizado en la última década para reducir el estrés y la ansiedad de pacientes con enfermedades crónicas y cáncer (Rainbow, 2005), así como para población con discapacidad intelectual con distintos niveles de funcionamiento (Barnet, Pérez, Arbonés y Guerra, 2015).

## ***Bienestar psicológico y Danza***

Hasta hace aproximadamente dos décadas, no había nacido el interés en el ámbito de la psicología sobre cuáles eran los factores protectores de salud mental, ni acerca de la relación existente entre los estados psicológicos positivos y su repercusión en el desarrollo de patologías (Taylor, Kemeny, Reed, Bower y Gruenewald, 2000, citado en Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009). Sin embargo, actualmente podemos profundizar en ello desde el marco teórico-práctico de la psicología positiva. Este modelo focaliza su atención en las cualidades y características del ser humano (Poseck, 2006), aportando conceptos tales como el bienestar (Contreras y Esguerra, 2006).

El bienestar psicológico es un constructo que ha ido evolucionando a lo largo del tiempo. Después de muchos estudios se propuso una organización del término desde dos tradiciones: una vinculada con la felicidad (bienestar hedónico) y otra relacionada con el desarrollo de potencial humano (bienestar eudaimónico). Posteriormente, otros autores limitaron más esta clasificación considerando el constructo bienestar subjetivo en representación de la tradición hedónica y el bienestar psicológico como representante de la tradición eudaimónica (Díaz et al., 2006).

El bienestar subjetivo y, por ende, la tradición hedónica es la primera y más remota. Se centra en la medida en la que los individuos perciben su vida de manera positiva, es decir, de cuánto les agrada o están satisfechos con ella. Además, esta perspectiva profundiza en las causas de la satisfacción o insatisfacción analizando los juicios cognitivos y las reacciones emocionales de las personas (Diener, 1994, citado en Zubieta, Muratori y Fernández, 2012).

El bienestar psicológico es la perspectiva más actual. Sus primeras concepciones se establecieron alrededor de conceptos como la auto-actualización de Maslow, el funcionamiento pleno de Rogers, la madurez de Allport, las teorías sobre salud mental positiva de Jahoda o las teorías sobre el ciclo vital de Erikson (Rodríguez-Carvajal, Díaz, Moreno-Jiménez, Blanco y Van Dierendonck, 2010). Este constructo se centra en el desarrollo personal de los sujetos, en el estilo de afrontamiento ante los desafíos vitales y en el afán por alcanzar las metas que se desean (Zubieta et al., 2012). Además, se considera un indicador de funcionamiento positivo vinculado a la salud mental, al crecimiento personal y al desarrollo de capacidades (Meza, 2010).

Ryff planteó el modelo integrado y multidimensional de bienestar (Ryff, 1989, citado en Rodríguez-Carvajal et al., 2010). Las dimensiones teóricas de este modelo las definió de la siguiente manera (Díaz et al., 2006; Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002; Ryff y Keyes, 1995):

1. *Autoaceptación*: Se trata de un criterio elemental del bienestar. Consiste en sentirse bien con uno mismo y con su vida pasada, a pesar de ser consciente de las limitaciones.

2. *Relaciones positivas con otras personas*: establecimiento de relaciones de calidad con los demás, es decir, estables, cálidas y de confianza. En este sentido, un componente principal del bienestar es la capacidad de amar.
3. *Autonomía*: sentido de autodeterminación y sustento de la independencia y autoridad personal, pudiendo mantener la propia individualidad para resistir la presión social y poder auto-regular el comportamiento.
4. *Dominio del entorno*: habilidad personal para escoger y formar entornos adecuados donde se satisfagan los deseos y necesidades individuales, gestionando de manera eficaz la vida y el mundo circundante.
5. *Propósito en la vida*: metas, objetivos, esfuerzos y desafíos que permiten dar un sentido a la vida del individuo, creyendo que la vida es útil y significativa.
6. *Crecimiento personal*: sentido de crecimiento y desarrollo continuo como ser humano, haciendo uso de estrategias que permitan desarrollar las potencialidades de cada uno.

El desarrollo de estas dimensiones permite al individuo fomentar sus capacidades internas y obtener mayores niveles de integración personal para poder alcanzar el verdadero potencial personal (van Dierendonck, 2004, citado en Rodríguez-Carvajal et al., 2010).

Asimismo, el bienestar psicológico es un constructo que ha sido investigado por muchos autores y se ha descubierto que tiene una relación directa con distintos elementos entre los que se encuentra la danza (Quin, Frazer y Redding, 2007; Bell, 2009, citado en Meza, 2010; Taylor, Sallis y Needle, 1985). Esta disciplina se relaciona directamente con el bienestar psicológico, porque al ser un medio de expresión y comunicación, permite que los bailarines satisfagan su necesidad de exteriorizar su mundo interior a través del cuerpo, plasmando nuevos sentidos y revelando sus sentimientos (Ivelic, 2008). En este sentido, la danza implica un gran conocimiento personal y, por ende, permite el reconocimiento y la aceptación de las cualidades de cada individuo (Meza, 2010).

Otros autores como Rengifo y Carrero (2016), consideran que entre los factores que posibilitan a la danza desempeñar una influencia positiva en aspectos como la plenitud y el bienestar psicológico y emocional, se halla su facultad para actuar como una herramienta que fomenta el vínculo genuino con los demás, la toma de consciencia de uno mismo (más atención a lo percibido y a las experiencias internas), y la probabilidad de expresar e interiorizar los estados emocionales al reconocerlos, experimentarlos e integrarlos mediante esta disciplina.

Asimismo, la danza tiene efectos positivos en el bienestar psicológico y emocional, puesto que se trata de una forma de arte creativo que permite motivar y entusiasmar a las personas que lo practican (Quin et al., 2007). Del mismo modo, esta disciplina es valorada como apasionante

para la mayoría de los bailarines, por lo que contribuye al bienestar al considerarse una práctica agradable, a pesar de las horas, el esfuerzo y la dedicación que requiere (Chamarro et al., 2011).

### ***Autoestima y Danza***

La autoestima es la combinación de la confianza y el respeto hacia uno mismo. Incluye la capacidad de afrontar los distintos desafíos básicos de la vida y el sentimiento de ser merecedor de felicidad. Se considera un requisito primordial para alcanzar una vida plena (Branden, 1989, 1995). Además, la autoestima de una persona se manifiesta con su actitud global, que puede ser favorable o no (Rosenberg, 1965, citado en Molina-García, Castillo y Pablos, 2007). También, se trata de un constructo relacionado con la forma en la que los individuos se valoran así mismos en relación a los demás (Souza y Hutz, 2016).

Concretamente, autores como Rodríguez, Pellicer de Flores y Domínguez (2015) indican que una persona con una autoestima alta, se acepta totalmente así misma como ser humano, reconociendo tanto sus habilidades y capacidades como sus debilidades y limitaciones. Confía en su competencia y en su toma de decisiones, considerándose su mejor recurso. Además, está dispuesta a respetar el valor de los otros gracias a la evaluación positiva de su propio valor. No obstante, las personas con baja autoestima piensan que no valen nada o hacen una valoración negativa de su ser, mostrando sentimientos de inseguridad e inferioridad, tristeza, depresión, abnegación, ansiedad, miedo y agresividad.

Asimismo, resulta relevante diferenciar entre dos tipos de autoestima: específica y global. La primera es un mejor predictor del comportamiento. La segunda se relaciona de manera más significativa con el bienestar psicológico (Rosenberg, Schooler, Schoenbach y Rosenberg, 1995). En este sentido, autores como Sani et al., (2016), consideran que la autoestima global constituye un aspecto primordial del bienestar psicológico porque sin ella no sería posible alcanzar una vida satisfactoria y exitosa.

La autoestima es otro factor asociado a la danza ya que esta disciplina tiene el potencial de provocar efectos positivos en la evaluación de uno mismo, enriqueciendo la autoconfianza y la motivación especialmente en las mujeres (Quin et al., 2007). Otros autores como Ibañez (2006), confirman esta idea considerando que la autoestima, además de influir en la motivación, también lo hace en el rendimiento de los bailarines. Por ello, un bailarín que presenta alta autoestima es capaz de comprometerse con las responsabilidades, asumir riesgos y tolerar frustraciones a diferencia de un bailarín con baja autoestima.

Además, la técnica y el tipo de trabajo que se realiza en la danza permite que se mejoren distintos aspectos de la imagen del individuo: favorece la colocación y alineación de los segmentos corporales, mejora el estado físico y embellece la apariencia externa. Todo ello proporciona a los bailarines sentimientos de seguridad y fortalece su autoestima (Cuellar, 1996).

Asimismo, la danza es una herramienta pedagógica y psicológica que permite a los bailarines mejorar su autoestima a partir de la construcción y el mantenimiento de una identidad social positiva (Da Costa y Romero, 2004; Tajfel y Turner, 1979). Esto ocurre porque la autoestima es un constructo que forma parte del self (identidad y autoimagen), relacionado con las actitudes del individuo, la forma de percibirse y la evaluación que hace sobre sí mismo. Además, su fortalecimiento o debilitamiento también depende de las opiniones y comparaciones de la propia persona o de los otros, teniendo como referente aquello que rodea a todo el grupo (Baron y Byrne, 1994; Tajfel, 1981, citado en Da Costa y Romero, 2004).

### ***Autoeficacia General y Danza***

La expectativa de autoeficacia se refiere al sentimiento de confianza que pueden tener las personas acerca de sus capacidades para manejar adecuadamente las situaciones complicadas de la vida diaria. Además, tiene la capacidad de influir en los sentimientos, los pensamientos y los comportamientos del individuo (Bandura, 1977, 1992, citado en Sanjuán, Pérez y Bermúdez, 2000). Las personas que presentan alta eficacia consideran las tareas complicadas como desafíos a ser logrados y no como amenazas, incrementando y manteniendo el esfuerzo ante las dificultades. Además, creen que sus fracasos son fruto de la falta de esfuerzo y no debidos a la falta de conocimiento o habilidades. Sin embargo, las personas con baja autoeficacia evitan las actividades complejas, consideran que su escasa habilidad les conduce a fracasar y, ante el fracaso, la autoeficacia se ve más afectada debido a las distorsiones cognitivas que se generan en el individuo considerándose incapaz de hacer nada (Bandura, 1999, citado en Roa y Barberán, 2016).

Asimismo, la literatura hace referencia a dos tipos de autoeficacia: general y específica. La primera se refiere a la percepción que tienen las personas sobre sus capacidades para enfrentarse a distintos desafíos de la vida diaria. La segunda se centra en las percepciones que tienen los individuos ante un problema concreto (Jerusalem y Schwarzer, 1992; Sanjuán et al., 2000). Principalmente, lo único que distingue a ambos conceptos es su grado de generalidad (Martín et al., 2002, citado en Reigal, Videra, Martín y Juárez, 2013). No obstante, distintos autores defienden el uso de una medida general ya que, a diferencia de la específica, explica una gama más amplia de comportamientos humanos y resultados de afrontamiento ante las diversas demandas del entorno (Luszczynska, Scholz y Schwarzer, 2005).

Las autopercepciones permiten la consecución de diversos logros, la persistencia para conseguirlos y promueven comportamientos saludables como participar con mayor frecuencia en actividades deportivas (Fox, 2000). En este sentido, autores como Sniehotta, Scholz y Schwarzer (2005) están de acuerdo en que, concretamente, la autoeficacia predice las acciones de los individuos. Por eso, las personas que configuran una intención conductual de participar en alguna actividad física como la danza se comprometen a ejecutarla con más frecuencia. Otros autores, corroboran esta idea y hacen referencia a lo siguiente: “los individuos con alta autoeficacia tienen sentimientos mucho más fuertes de efectividad para realizar el ejercicio y para comprometerse en ese momento en realizar una mayor cantidad de actividad física que los individuos con baja autoeficacia” (Marcus, Eaton, Rossi y Harlow, 1994, citado en Olivari y Urra, 2007, p.11).

A su vez, autores como Olivari y Urra (2007) sugieren que las personas que practican danza con regularidad tienen niveles más altos de autoeficacia. Esto se debe a que esta disciplina favorece la apertura a un mayor conocimiento de uno mismo, lo que posibilita al individuo reconocer sus habilidades y su autoeficacia (Meza, 2010).

Finalmente, cabe destacar que variables como la autoeficacia, la autoestima y el bienestar psicológico se encuentran estrechamente relacionadas dentro del ámbito de la danza. La autoestima es un fuerte predictor del bienestar subjetivo y, por tanto, del bienestar psicológico y la calidad de vida (Fox, 2000). Asimismo, la autoeficacia es un constructo que forma parte del crecimiento personal de los individuos, lo que indica una fuerte relación con una de las dimensiones del bienestar (Meza, 2010). Por último, las autopercepciones que tienen las personas como la percepción de autoeficacia junto a variables como la autoestima, promueven conductas saludables, por ejemplo, la práctica de actividades físicas como la danza, produciendo beneficios a nivel físico, social y psicológico en los individuos que lo practican (Fox, 2000).

## **Objetivos e Hipótesis**

El objetivo principal de este trabajo fin de máster es demostrar los beneficios en bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general que se pueden obtener de la danza en una muestra de bailarines/as según las horas de práctica que realizan a la semana. El segundo objetivo es evaluar las diferencias en bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general en relación a las horas de práctica semanales ejecutadas por los participantes de este estudio. El tercer objetivo es analizar la relación entre autoestima y bienestar psicológico en personas que practican danza. El cuarto objetivo es evaluar la relación entre bienestar psicológico y autoeficacia general en esta muestra de bailarines/as. Y, el último objetivo, es estudiar la relación entre autoeficacia general y autoestima en esta muestra de practicantes de danza.

Partiendo de estos objetivos, se plantean las siguientes hipótesis en esta investigación:

En primer lugar, se podría considerar que los bailarines/as que practiquen más de 9 horas de danza a la semana tendrían mayor bienestar psicológico que aquellos que practiquen entre 5 y 8 horas, y los que dediquen entre 1 y 4 horas semanales. Esto se traduce en que los bailarines/as que realizan más horas de práctica obtendrían puntuaciones más altas en las subescalas de bienestar.

En segundo lugar, se podría determinar que aquellas personas que practiquen más de 9 horas de danza a la semana tendrían mayor autoestima que aquellas que practiquen entre 5 y 8 horas, y aquellos que realicen entre 1 y 4 horas semanales. En este sentido, los bailarines/as que realizan más horas de práctica obtendrían puntuaciones más elevadas de autoestima.

También, se podría señalar que los bailarines/as que practiquen más de 9 horas tendrían niveles más altos de autoeficacia en su vida diaria que aquellos que dediquen entre 5 y 8 horas y los que realicen entre 1 y 4 horas a la semana. Por ello, se podría hipotetizar que los participantes que realizan más horas de práctica obtendrían mayores puntuaciones en autoeficacia general.

Asimismo, se podría decir que el nivel de autoestima se relaciona con el mayor bienestar psicológico de los practicantes de danza. Por lo tanto, se podría esperar que los bailarines/as con niveles altos de autoestima tendrían mayor bienestar psicológico en todas las subescalas.

Del mismo modo, se podría intuir que el nivel de bienestar psicológico de los bailarines/as se relaciona con la mayor presencia de autoeficacia general. Esto significa que, los sujetos con altas puntuaciones en bienestar psicológico, se considerarían más capaces de desafiar las exigencias de la vida diaria (autoeficacia general).

Por último, se podría hipotetizar que el nivel de autoeficacia general de los practicantes de danza se relaciona con un mayor nivel de autoestima en los bailarines/as. Por ello, los participantes con altas puntuaciones en autoeficacia en su vida diaria, tendrían una autoestima más alta.

## Método

### *Participantes*

La muestra se compuso de un total de 114 participantes con una edad comprendida entre 18 y 50 años, agrupados según las horas de danza que realizaban a la semana como se refleja en la tabla 1.

**Tabla 1.** *Descriptivos de la muestra*

Grupos según horas de danza practicadas semanalmente					
		1-4 horas	5-8 horas	9 horas o más	Total
Sexo	Hombre	2	5	9	16
	Mujer	50	27	21	98
	Total	52	32	30	114
Edad	Media	24,71	26,40	24, 86	25,22
	DT	7,01	8,12	5,85	7,04
Número de horas	Media	2,75	6,41	16,53	7,40
	DT	0,94	1,16	6,46	6,62

Los criterios de inclusión para los bailarines fueron: ser mayor de edad y practicar en la actualidad cualquier estilo de danza (clásica, contemporánea, moderna, española (flamenco), danzas étnicas/culturales como salsa, bachata y/o kizomba, u otras).

Respecto a los criterios de exclusión: no se incluyeron en este estudio a las personas que practicaban otros deportes estéticos como gimnasia rítmica, aeróbic o patinaje artístico. Tampoco, participaron las personas que realizaban otras prácticas corporales reflexivas como el Yoga, Taichí, Pilates o equivalentes.

### *Instrumentos de medida*

A continuación, se especifican los tres instrumentos que se emplearon en esta investigación para evaluar el bienestar psicológico, la autoestima y la autoeficacia de los bailarines/as:

- *Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff en 1989*: reducida por Van Dierendonck en 2004 y validada en población española por Díaz et al. (2006). El instrumento está compuesto por seis escalas y 39 ítems, con un formato de respuestas con puntuaciones comprendidas entre 1 y 6 en función del grado de acuerdo (1-totalmente en desacuerdo y 6-totalmente de acuerdo). Respecto al número de ítems, las escalas de Autoaceptación, Relaciones Positivas con otros, Dominio del Entorno y Propósito en la Vida están compuestas por 6 ítems; la escala de Crecimiento Personal tiene 7 ítems y la escala de

Autonomía, 8 ítems. Todas las subescalas presentan una consistencia interna buena con valores comprendidos entre 0,71 y 0,83, tanto en la escala original como con los datos de la muestra de esta investigación, a excepción de la escala de Crecimiento Personal cuya consistencia se considera aceptable ( $\alpha = 0,68; 0,66$ ); escala de Autoaceptación ( $\alpha = 0,83; 0,77$ ), Relaciones Positivas ( $\alpha = 0,81; 0,81$ ), Autonomía ( $\alpha = 0,73; 0,77$ ), Dominio del entorno ( $\alpha = 0,71; 0,73$ ) y Propósito en la Vida ( $\alpha = 0,83; 0,83$ ) (Díaz et al., 20006).

- *Escala de Autoestima de Rosenberg (1965)*: validada al castellano por Vázquez, Jiménez y Vázquez-Morejón (2004), evalúa los sentimientos de aceptación y respeto a uno mismo. Se trata de una escala tipo Likert compuesta por 10 ítems que se evalúan en función del grado de acuerdo (1-Muy en desacuerdo y 4-Muy de acuerdo). Los ítems 1, 3, 4, 7 y 10 están redactados positivamente y los ítems 2, 5, 6, 8 y 9 negativamente. La consistencia interna es buena, tanto en la escala original oscilando entre 0.84 y 0.87 en distintos estudios, así como con los datos de la muestra de esta investigación ( $\alpha = 0,82$ ) (Martín-Albo, Núñez, Navarro y Grijalvo, 2007; Vázquez et al., 2004)
- *Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer (1996)*: validada al castellano por Sanjuán et al., (2000). Evalúa el sentimiento estable de competencia personal para manejar eficazmente diversas situaciones estresantes del día a día. El instrumento está compuesto por 10 ítems. Se trata de una escala de tipo Likert de 4 puntos que se evalúan en función de la frecuencia (1-nunca, 2-pocas veces, 3-a veces y 4-siempre). La escala original ha mostrado una consistencia interna considerable ( $\alpha = 0.87$ ) al igual que con los datos de la muestra de este estudio ( $\alpha = 0,84$ ) (Sanjuán et al., 2000).

### ***Procedimiento***

Para la recogida de muestra se elaboró una encuesta en Google Cuestionarios para que los sujetos pudiesen responderla vía online y facilitar el proceso. Los sujetos pertenecían a distintas academias y centros de danza de España. En el cuestionario, se especificaron los motivos por los que se estaba llevando a cabo la presente investigación y se expuso la cláusula de confidencialidad. Una vez recogidos los datos, se procedieron a analizar las puntuaciones totales obtenidas a través de los tres instrumentos de evaluación.

### *Análisis de datos*

El SPSS versión 21 fue el programa que se utilizó para realizar el análisis de datos, tomando un nivel de significación de  $=.05$  para estimar las diferencias significativas. Las pruebas estadísticas que se emplearon fueron las siguientes:

En primer lugar, para estudiar las diferencias entre las horas de práctica de los tres grupos de participantes y las subescalas que componen el bienestar psicológico, se utilizó un análisis multivariante de la varianza o MANOVA, considerando las horas como factor o variable independiente y el bienestar psicológico como variable dependiente.

En segundo lugar, para evaluar las diferencias entre las horas de práctica (factor o variable independiente) de los tres grupos de bailarines y la autoestima (variable dependiente), se empleó un análisis de la varianza o ANOVA de un factor. Del mismo modo, para estudiar las diferencias entre las horas de práctica (factor o variable independiente) de los tres grupos de practicantes de danza y la autoeficacia general (variable dependiente), también se utilizó un análisis de la varianza o ANOVA de un factor.

Tanto en el MANOVA como en el ANOVA se realizaron pruebas “Post-hoc” o de comparaciones múltiples utilizando la prueba de Bonferroni para comprobar entre qué grupos de bailarines distribuidos según las horas de danza que practicaban a la semana había diferencias estadísticamente significativas.

Por último, para analizar la posible relación que existe entre las variables bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general de esta investigación se llevaron a cabo correlaciones.

## Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis de las variables objeto de estudio, realizados mediante pruebas paramétricas puesto que previamente se comprobó que se cumplían los supuestos de normalidad, asimetría y curtosis.

### *Bienestar psicológico y horas de danza semanales*

En un primer momento, para responder al primer objetivo de la investigación, se analizaron las posibles diferencias en todas las subescalas de bienestar psicológico entre los tres grupos de participantes de este estudio distribuidos según las horas de práctica realizadas a la semana. Esto se llevó a cabo a través de la prueba paramétrica MANOVA o análisis multivariante de la varianza.

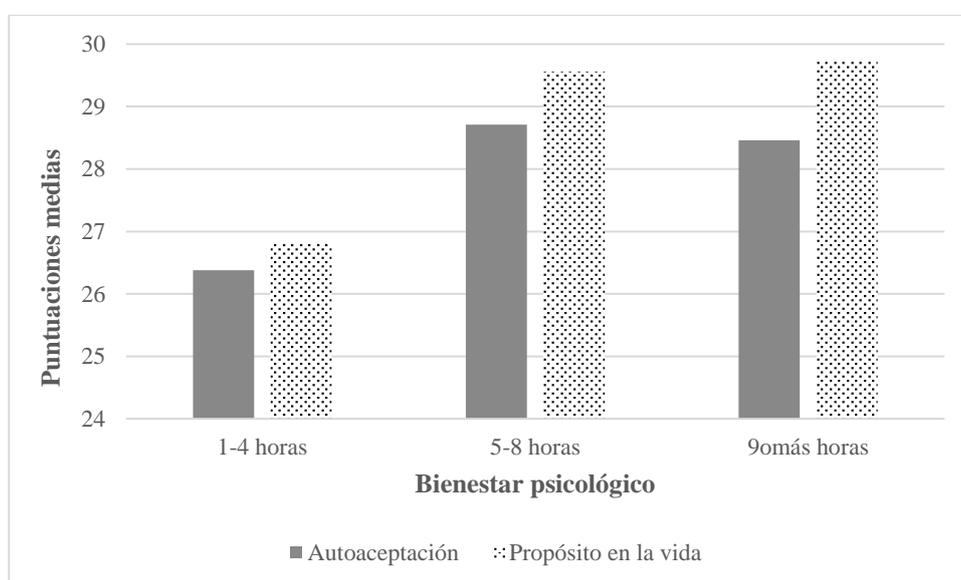


Figura 1. Diferencias significativas en bienestar psicológico según las horas de danza semanales.

Como se muestra en la figura 1, existen diferencias estadísticamente significativas en dos de las subescalas que componen el bienestar psicológico. En “Autoaceptación” ( $F(2,111)=3,810$ ;  $p = ,025$ ) existen diferencias significativas entre el grupo de bailarines que realizaba entre 1-4 horas de danza semanales ( $M=26,38$ ;  $DT=4,53$ ) con respecto al grupo que practicaba entre 5-8 horas a la semana ( $M=28,71$ ;  $DT=4,07$ ). En la subescala “Propósito en la vida” ( $F(2,111)=5,033$ ;  $p = ,008$ ), se observaron diferencias de gran magnitud entre el grupo de participantes que realizaba entre 1-4 horas de danza semanales ( $M=26,80$ ;  $DT=4,63$ ) con respecto al grupo que practicaba entre 5-8 horas ( $M=29,56$ ;  $DT=4,58$ ) y en relación al grupo que bailaba 9 o más horas semanalmente ( $M=29,73$ ;  $DT=5,14$ ). Sin embargo, para el resto de subescalas que componen el

bienestar psicológico no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los tres grupos de participantes de la investigación.

### ***Autoestima y horas de danza semanales***

En segundo lugar, para dar respuesta al segundo objetivo, se analizaron las posibles diferencias en autoestima entre los tres grupos de bailarines de este estudio según las horas de práctica semanales, a través de la prueba paramétrica ANOVA o análisis de la varianza.

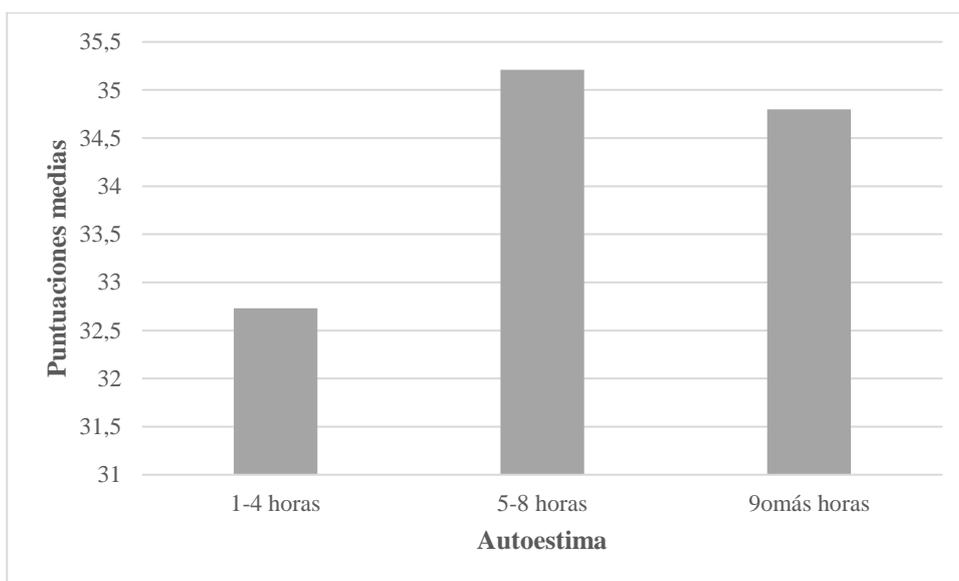


Figura 2. Diferencias significativas en autoestima según las horas de danza semanales.

Los resultados de la prueba indican que hay diferencias estadísticamente significativas en autoestima ( $F(2,111) = 3,683; p = ,028$ ), entre el grupo de bailarines que realizaba entre 1-4 horas a la semana ( $M=32,73; DT=4,76$ ) y el grupo que practicaba entre 5-8 horas semanales ( $M=35,21; DT=4,31$ ). Para el resto de grupos no se observaron diferencias significativas como se muestra en la figura 2.

### ***Autoeficacia General y horas de danza semanales***

Para responder el tercer objetivo del estudio, se analizaron las posibles diferencias en autoeficacia general entre los tres grupos de bailarines según las horas de práctica semanales. Esto se llevó a cabo mediante la prueba paramétrica ANOVA o análisis de la varianza.

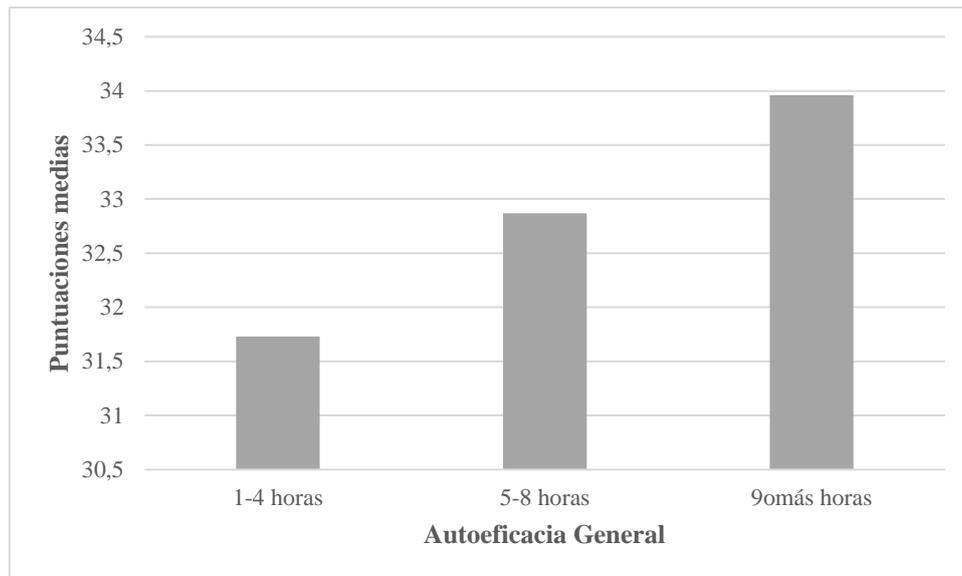


Figura 3. Diferencias significativas en autoeficacia general según las horas de danza realizadas a la semana.

En relación a esta variable, autoeficacia general ( $F(2,111) = 3,997$ ;  $p = ,021$ ), existen diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de participantes que realizaban entre 1-4 horas de danza semanales ( $M=31,73$ ;  $DT=3,80$ ) y el grupo de sujetos que bailaban 9 horas o más a la semana ( $M=33,96$ ;  $DT=3,03$ ), como queda reflejado en la figura 3.

### ***Bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general***

Por último, se correlacionaron las distintas variables bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general para responder a los últimos objetivos propuestos en esta investigación. Los resultados obtenidos fueron los siguientes (véase tabla 2).

**Tabla 2.** *Correlaciones significativas entre las variables del estudio*

	AA	RP	AU	DE	CP	PV	AE	AEF
AA		.388**	.427**	.688**	.558**	.646**	.708**	.545**
RP			.107	.455**	.276**	.390**	.427**	.139
AU				.457**	.372**	.266**	.555**	.341**
DE					.506**	.759**	.630**	.471**
CP						.557**	.422**	.413**
PV							.509**	.412**
AE								.470**

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

*Leyenda:* Autoaceptación (AA), Relaciones Positivas (RP), Autonomía (AU), Dominio del entorno (DE), Crecimiento Personal (CP), Propósito en la vida (PV), Autoestima (AE) y Autoeficacia General (AEF).

Como se puede observar en la tabla 2, los resultados muestran correlaciones estadísticamente significativas positivas entre la mayoría de variables. En primer lugar, como era de esperar, se encontraron relaciones significativas entre las diferentes subescalas del bienestar psicológico ya que pertenecen al mismo instrumento de evaluación. En segundo lugar, se hallaron relaciones significativas entre el bienestar psicológico y la autoestima, concretamente, cabe destacar la correlación entre “Autoaceptación” (subescala del bienestar) y Autoestima ya que fue la más significativa de todo el estudio. A su vez, correlacionaron positivamente la mayoría de dimensiones del bienestar psicológico con la autoeficacia general, salvo la subescala “Relaciones positivas”. Del mismo modo, la variable autoestima y autoeficacia general correlacionaron entre sí significativamente y de manera positiva.

## **Discusión**

En la presente investigación se pretendió demostrar los beneficios en bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general que se pueden obtener de la danza en una muestra de bailarines/as según la intensidad de práctica semanal. Los resultados obtenidos apoyan la consideración de la danza como una actividad positiva en varios aspectos para sus practicantes.

Como refiere el estudio de Chamarro et al. (2011), la danza habitualmente favorece al bienestar de los bailarines y se encuentra en sintonía con otras actividades de su vida. En este sentido y dando respuesta a la primera hipótesis planteada en esta investigación, los resultados obtenidos informaron de puntuaciones medias elevadas para todos los grupos en cada una de las subescalas del bienestar psicológico. Sin embargo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los tres grupos para cada una de las subescalas de esta variable. Estos datos nos invitan a reflexionar acerca de si el número de horas de danza semanales realmente es una variable que predice el bienestar psicológico de los bailarines ya que solo se hallaron diferencias destacables en las subescalas de “Autoaceptación” y “Propósito en la vida” entre los grupos según las horas de danza que realizaban a la semana.

Concretamente, se hallaron diferencias significativas en “Autoaceptación” entre el grupo de bailarines que practicaba entre 5-8 horas semanales y el que bailaba con menos frecuencia (1-4 horas). Este resultado puede deberse a que la danza es una herramienta que desarrolla el conocimiento y la aceptación de uno mismo gracias a la integración del cuerpo, el movimiento y la expresión, permitiendo a los bailarines reconocer y expresar sus estados emocionales. De esta forma, y tomando en consideración que aceptarse y valorarse resulta complicado en la sociedad en la que vivimos, la danza brinda la oportunidad a las personas de conocerse y ser ellas mismas (Meza, 2010). Sin embargo, no hubo diferencias significativas con respecto al grupo que bailaba

más de 9 horas semanales, por lo que podríamos hipotetizar que variables como el sexo, la edad o la personalidad influyen en estos resultados. A pesar de todo, los resultados obtenidos permiten sugerir que una práctica moderada de danza podría favorecer la autoaceptación, al menos en esta muestra de bailarines.

Se encontraron también diferencias estadísticamente significativas en “Propósito en la vida” entre el grupo de bailarines que practicaba danza con más frecuencia (más de 9 horas semanales) y el resto de grupos evaluados. Estos resultados sugieren que las personas que dedican más tiempo a la danza, al menos en esta muestra de bailarines, presentan un alto compromiso y persistencia para alcanzar sus propósitos, metas y objetivos. Este dato confirma estadísticamente la realidad de que para este grupo de bailarines que practica más de 9 horas semanales, el desarrollo y crecimiento en esta disciplina es una meta esencial a pesar del esfuerzo y trabajo que requiere.

En este sentido, otros estudios obtuvieron resultados similares a los que se hallaron en esta investigación. En el análisis exploratorio realizado por Rengifo y Carrero (2016) encontraron que entre los mecanismos que otorgan a la danza la posibilidad de influir positivamente en variables como el bienestar psicológico, se halla su propiedad para funcionar como un vehículo que permite tomar consciencia de uno mismo (autoaceptación) e interiorizar las emociones integrándolas dentro de sí. Asimismo, Meza (2010) encontró diferencias estadísticamente significativas en las mismas subescalas de bienestar psicológico “Autoaceptación” y “Propósito en la vida” según la frecuencia de danza semanal en dos grupos. Sin embargo, a diferencia de la presente investigación, esta autora también halló diferencias significativas en la subescala “Crecimiento Personal”.

En respuesta a la segunda hipótesis de la presente investigación, los resultados obtenidos revelaron puntuaciones medias elevadas para todos los grupos de bailarines en autoestima, pero solo se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre dos de los grupos estudiados. Concretamente, los bailarines que practicaban entre 5-8 horas semanales obtuvieron puntuaciones más altas en este constructo que aquellos que realizaban entre 1-4 horas a la semana. En cambio, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas respecto aquellas personas que dedicaban a la danza más de 9 horas semanales. Podemos explicar este dato como consecuencia de una sobreimplicación y persistencia en la disciplina que puede influir en los sentimientos de autoestima de este grupo de bailarines. Estos resultados difieren de los obtenidos en otros estudios como el de Molina et al. (2007) o el de Quin et al. (2007) donde no se encontraron diferencias significativas. Sin embargo, son muchos los autores que defienden que la autoestima y la danza

están estrechamente ligadas, como Da Costa y Romero (2004) quienes concluyeron que esta disciplina es el medio catalizador para internalizar la autoestima con más fuerza.

Dando respuesta a la tercera hipótesis planteada en este estudio, los resultados obtenidos informaron de puntuaciones medias altas para todos los grupos en la variable autoeficacia general, sin embargo, solo se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre dos de los grupos de bailarines. En este sentido, los participantes que bailaban más de 9 horas a la semana presentaron mayor autoeficacia en su vida diaria con respecto al grupo que bailaba entre 1-4 horas semanales. Este resultado puede explicarse por la frecuencia con la que realizan la actividad y/o por su propia autopercepción, ya que como muestra el análisis realizado por Reigal et al. (2013), la relación entre percepción de autoeficacia general y práctica es bidireccional, es decir, tener percepciones positivas sobre la eficacia puede facilitar que las personas realicen con más frecuencia distintas actividades físicas, y por el contrario, la práctica usual conduce a un incremento en la valoración de distintas autoevaluaciones entre las que se encuentra la autoeficacia. Por lo tanto, se podría considerar que los bailarines de esta investigación se perciben así mismos como personas autoeficaces en su vida diaria lo que les lleva a realizar más horas de danza semanales, o bien se podría afirmar que bailar regularmente hace que aumente su valoración como personas autoeficaces en distintos aspectos de su día a día.

En el análisis de correlaciones se hallaron asociaciones significativas y positivas entre la mayoría de variables objeto de estudio, corroborando las últimas hipótesis planteadas en esta investigación. Concretamente, se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre las variables autoestima y bienestar psicológico, por lo tanto, los bailarines del estudio que presentaron niveles más altos de autoestima también mostraron mayor bienestar psicológico en cada una de las subescalas “Autoaceptación”, “Relaciones Positivas”, “Autonomía”, “Dominio del entorno”, “Crecimiento Personal” y “Propósito en la vida”.

Estos resultados concuerdan con la defensa que Fox (2000) hace en uno de los capítulos de su libro acerca de que el ejercicio puede producir cambios en el bienestar psicológico mediante la mejora de la autopercepción física y la autoestima. En este sentido, podría decirse que los bailarines de este estudio al practicar danza de forma regular en mayor o menor medida pueden generar valoraciones más positivas de su propio cuerpo y de su autoestima, permitiéndoles tener un mayor bienestar psicológico. También, cabe destacar que la correlación más significativa de esta investigación se produjo entre la subescala del bienestar “Autoaceptación” y la variable Autoestima. Este resultado sugiere que tener un mayor conocimiento y aceptarse uno mismo permite mejorar los sentimientos de autoestima, al menos en los bailarines de esta muestra.

Asimismo, se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre todas las subescalas del bienestar psicológico, a excepción de la subescala “Relaciones Positivas”, y la autoeficacia general. En este sentido, los participantes que obtuvieron mayor bienestar psicológico también se consideraron más capaces de enfrentar las exigencias de su vida diaria. Estos resultados concuerdan con los de otros autores como Ryff y Keyes (1995) o Meza (2010) quienes descubrieron la estrecha relación que existe entre algunas de las subescalas del bienestar como el “Crecimiento Personal” “Propósito en la vida” y la “Autoaceptación” con la Autoeficacia. Del mismo modo, Sanjuán et al (2000) sugirieron que la expectativa de autoeficacia tiene influencia en las emociones, los pensamientos y los comportamientos de las personas. Concretamente, en lo que refiere a la acción, los individuos que se sienten eficaces se proponen metas superiores y se empeñan más en sus propósitos. Por todo ello, se podría considerar al menos con los bailarines de esta muestra, que tener un mayor conocimiento de sí mismos y tener una sensación continua de desarrollo y expansión les permite generar evaluaciones positivas sobre sus capacidades para enfrentarse a diferentes desafíos de la vida cotidiana. Asimismo, sentirse eficaces les conduce a enfrentarse a tareas cada vez más desafiantes, persistiendo para alcanzar sus propósitos vitales.

Además, se observaron relaciones estadísticamente significativas entre la autoeficacia general y la autoestima, por lo que los bailarines de esta investigación que se percibieron más autoeficaces para resolver distintas situaciones de su día a día también presentaron niveles superiores de autoestima. Como se hizo referencia anteriormente, la expectativa de autoeficacia alta o baja influye en los sentimientos, por tanto, los individuos que presentan pocas expectativas sobre sus capacidades tienden a manifestar una baja autoestima y viceversa (Sanjuán et al., 2000). En este sentido, podríamos considerar, al menos con los bailarines de esta investigación, que la relación que existe entre ambas variables se debe al florecimiento de sentimientos positivos vinculados a sus propias capacidades.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, es importante analizar las limitaciones y dificultades que se han encontrado en la presente investigación. En primer lugar, podríamos considerar la posibilidad de que algunas variables extrañas influyesen en los resultados obtenidos al no ser tenidas en cuenta, por ejemplo, el estilo de danza que practicaba cada participante, el sexo o la personalidad. Pues como se sabe, algunas disciplinas como el ballet clásico requieren de más exigencia que otras pudiendo influir de distinta manera en el bienestar psicológico, la autoestima y la autoeficacia general de los bailarines.

En segundo lugar, hubiese sido favorable para esta investigación acceder a una muestra mayor de bailarines. No obstante, debido a la extensión de los cuestionarios las personas suelen poner impedimentos para invertir su tiempo en responder. Del mismo modo, como informa la literatura, pruebas que requieren mucho tiempo para su cumplimentación aumentan la probabilidad de desconcentración, conduciendo a errores que pueden sesgar los resultados finales.

En tercer lugar, la decisión de establecer tres grupos en vez de dos según las horas de danza semanales puede tratarse de una agrupación inadecuada ya que para encontrar diferencias significativas quizás el grupo que practicaba entre 5 y 8 horas semanales no hubiese sido necesario. En este sentido, podría haber sido más favorable tener más participantes que practicasen entre 1 y 4 horas y, más bailarines que dedicasen a bailar más de 9 horas semanales. Sin embargo, como hemos señalado previamente, esto ha sido complicado por las dificultades de acceso a este tipo de muestra.

En cuarto lugar, aunque los instrumentos de evaluación utilizados en esta investigación presenten buena consistencia interna, pueden no ser completamente adecuados para responder a las hipótesis planteadas teniendo en cuenta las particularidades de la muestra evaluada.

En quinto lugar, debido a la escasa bibliografía que ha estudiado la influencia que tiene la práctica regular de danza en variables que favorecen la salud mental de los individuos, ha habido dificultades para encontrar estudios que apoyasen nuestras hipótesis de partida. Sin embargo, esto nos ofrece la posibilidad de pensar que la presente investigación está dotada de innovación y creatividad.

A pesar de las dificultades que hemos señalado, consideramos que los resultados obtenidos en el presente estudio pueden abrir el camino para futuras propuestas de investigación fundamentadas en el marco teórico-práctico de la psicología positiva y de los agentes potenciadores de salud, alejándose relativamente del marco disciplinar de la patogenia. Haber conseguido demostrar que la danza es una actividad vinculada al bienestar psicológico, la autoestima y la autoeficacia general nos va a permitir asumir la importancia de esta disciplina como medio favorecedor de la salud tanto física como psicológica.

Concretamente, la danza permite a los bailarines desarrollar su cuerpo y tener consciencia de él a través de la realización de movimientos que requieren un alto grado de control. Por esta razón, elementos como la constancia y la dedicación son fundamentales para realizar esta actividad, aspecto que nos invita a reflexionar sobre el concepto de pasión. Pensar en lo emocionante que puede resultar esta disciplina para un bailarín, puede ayudarnos a explicar las

razones por las que se sumergen en cuerpo y alma dentro de este ámbito, a pesar del esfuerzo y la voluntad que se necesita para lograr distintas metas y objetivos. Específicamente, uno de los motivos por los que pensamos que la danza puede resultar atractiva para sus practicantes, es la influencia del profesor en sus alumnos. En este sentido, consideramos que determinados maestros excepcionales pueden provocar en los bailarines un gran deseo y entusiasmo por la disciplina, conduciéndoles a sentir la necesidad de bailar y a valorar la experiencia como apasionante. Por este motivo, podría ser interesante estudiar el tipo de personalidad de los profesores de danza, así como el tipo de técnica y/o enseñanza que utilizan, analizando cómo influye en la motivación e interés de los bailarines por esta disciplina. También, podría resultar de especial interés elaborar un cuestionario que nos permita delimitar distintos grados de pasión e investigar si el hecho de percibir la danza como una actividad más o menos apasionante influye en la intensidad de práctica semanal y en la salud mental de los bailarines.

No obstante, también consideramos que podría ser interesante para el ámbito de la psicología analizar la repercusión que puede tener para un bailarín sobreimplicarse en una actividad como la danza. En este sentido, Vallerand et al. (2003) hablaron del término “pasión obsesiva”, sin embargo, no estamos totalmente de acuerdo con este concepto puesto que por pasión entendemos todo aquello que entusiasma, atrae y emociona a una persona. En cambio, sí coincidimos con el autor en que sobreidentificarse con una disciplina como la danza puede tener un efecto negativo en los bailarines. En concreto, pensamos que las consecuencias se manifiestan principalmente en conductas obsesivas, baja tolerancia a la frustración o niveles patológicos de perfeccionismo que sería interesante investigar. Asimismo, consideramos que tener pensamientos obsesivos y sentimientos negativos en la danza puede desembocar en problemas de salud física y psicológica, por ejemplo, lesiones, depresión, ansiedad o trastornos de la conducta alimentaria. Como sabemos, el cuerpo es la herramienta de trabajo del bailarín, y a veces se descuida con el fin de alcanzar metas ilusorias totalmente desproporcionadas. Sería interesante evaluar el factor edad sobre estas dimensiones puesto que, con el paso del tiempo, el cuerpo envejece disminuyendo las posibilidades de éste y aumentando los niveles de frustración de los bailarines, pudiéndoles provocar graves problemas de salud. Poder medir estas variables nos aportaría información sobre posibles problemas fisiopatológicos derivados de prácticas de danza no saludables.

Por otro lado, la danza es una disciplina que suele realizarse en grupo, permitiendo a los bailarines desarrollar estrategias de cooperación y colaboración que pueden ser útiles tanto en el ámbito de la danza, por ejemplo, para conseguir coreografías armónicas donde todos los miembros estén en sintonía, como en otros ámbitos de su vida, por ejemplo, el trabajo ya que cada vez es más frecuente que en la mayoría de puestos laborales se trabaje en equipo.

También, la danza facilita la creación de vínculos puesto que las clases son un espacio donde, además de bailar, existe la oportunidad de conocer a los demás en mayor profundidad simplemente por el hecho de compartir un interés común, bailar. Por este motivo, podría ser interesante estudiar exhaustivamente los beneficios que la danza puede aportar a nivel social. Tomando en consideración esta propuesta, pensamos que podría ser ventajoso utilizar esta disciplina como herramienta de trabajo con determinadas poblaciones, por ejemplo, personas con discapacidad intelectual o del desarrollo o personas con trastorno mental grave, puesto que como refleja la literatura, este colectivo suele tener dificultades en habilidades sociales y de comunicación. También, creemos que podría ser importante comprobar su utilidad en determinados contextos como espacios de crecimiento terapéutico o colegios.

Del mismo modo, consideramos que podría ser interesante pensar e investigar otras variables que pueden influir en la obtención de emociones positivas, recursos y fortalezas a través de la danza como, por ejemplo, los años de dedicación, el estilo, la edad o como ya hemos dicho anteriormente, la personalidad del profesor y la forma de enseñanza que transmita a sus alumnos. También, pensamos que podría ser útil elaborar escalas o cuestionarios que evalúen de forma específica distintas dimensiones de la psicología positiva en el ámbito de la danza.

Finalmente, destacar de nuevo la importancia que tiene realizar investigaciones que estudien cuáles son los factores que protegen a los individuos de posibles problemas de salud mental y las estrategias o los medios que pueden favorecer experiencias emocionales positivas, así como facilitar el desarrollo de fortalezas y recursos como se ha visto que ocurre a través de la danza. Como refiere la bibliografía, esta disciplina proporciona a sus practicantes beneficios a nivel psicológico, físico y social, sin embargo, todavía son escasas las investigaciones que han podido profundizar sobre ello. Por este motivo, la presente investigación invita a continuar indagando y descubriendo el inmenso mundo que hay detrás de esta disciplina, la danza.

## Referencias bibliográficas

- Amado, D. A., Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., y García-Calvo, T. (2011). Interacción de la teoría de la autodeterminación en la fluidez disposicional en practicantes de danza. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(1), 7-17.
- Barnet, S., Pérez, S., Arbonés, M., y Guerra, M. (2015). La danza en personas con discapacidad intelectual: revisión sistemática e identificación de los elementos necesarios para evaluar cambios de movimiento. *Revista para la investigación en arte*, 3(1), 213-227.
- Branden, N. (1989). *Cómo mejorar su autoestima*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Buades, M., y Rodríguez, A (2005). Música y salud: La danza calidad de vida. *Envejecimiento, salud y dependencia*. 81-98.
- Cabrera, A. M. (2015). *Danza, bienestar y emociones positivas una mirada desde la psicología positiva* (trabajo fin de grado). Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.
- Castañer, M. (2000). *Expresión corporal y danza*. Barcelona, España: Inde Publicaciones.
- Castro, J. (2014). Régimen sensible corporizado. Las prácticas corporales reflexivas en Medellín desde 1980. *Estudios Políticos*, 44, 89-111.
- Chamarro, A., Martos, V., Parrado, E., y Oberst, U. (2011). Aspectos psicológicos del baile: Una aproximación desde el enfoque de la pasión. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, (29).
- Contreras, F., y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en psicología*, 2(2), 311-319.
- Cortés J. L. (2007). Danza Terapia: alternativa de bienestar en Colombia. *Artes la Revista*, 7(14), 61-68.
- Cuellar, M. J. (1996). Danza, la Gran Desconocida: Actividad Física Paralela al Deporte. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 13, 89-98.

- Da Costa, M. A., y Romero, E. (2004). Identidad Social y Autoestima en Participantes de Grupos de Danza Flamenca: la Contribución Pedagógica y Sicológica al ser del Hombre en Movimiento. *Fitness & Performance Journal*, 3 (1), 28-32.
- De Pedro, C. (2006). Tipos de danza. Barcelona: *Danza Ballet*. Recuperado de: <http://www.danzaballet.com/tipos-de-danza/>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Ferrer, M. R. (2014). El baile como medio para mejorar la condición física y la salud. En J. Gustems (Ed.), *Arte y bienestar. Investigación aplicada* (pp. 103-111). Barcelona: Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona.
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En S. J. H. Biddle, K. R. Fox, y S. H. Boutcher. *Physical activity and psychological well-being* (pp. 88-118). Reino Unido: Routledge.
- Hallam, S., Cross, I., y Thaut, M. (2011). *Oxford handbook of music psychology*. Nueva York, Estados Unidos: Oxford University Press Inc.
- Hanna, J. L. (1995). The power of dance: Health and healing. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 1(4), 323-331.
- Ibañez, D. (2006). La importancia del autoconcepto en el docente y alumno de Danza. *Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, (3), 7-8.
- Ivelic, R. (2008). El lenguaje de la danza. *Aisthesis: Revista chilena de investigaciones estéticas*, (43), 27-33.
- Jerusalem, M., y Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. En R. Schwarzer. (Ed.) *Self-efficacy: Thought control of action* (pp.195-213). Washinton, DC: Hemisphere.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., y Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-1022.

- Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., y Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 46-64.
- López-Barajas, D., Castro-López, R., y Zagalaz-Sánchez, M. (2012). Autoconcepto y ansiedad: detección de indicadores que permitan predecir el riesgo de padecer adicción a la actividad física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 91-100.
- Luszczynska, A., Scholz, U., y Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of psychology*, 139(5), 439-457.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., y Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: translation and validation in university students. *The Spanish journal of psychology*, 10(02), 458-467.
- Meza, B. Z. (2010). *Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea* (tesis doctoral). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.
- Molina-García, J., Castillo, I. C., y Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *European Journal of Human Movement*, (18), 79-91.
- Nordin, S. M. y Cumming, J. (2008). Exploring common ground: Comparing the imagery of dancers and aesthetic sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 375-391
- Olivari, C., y Urra, E. (2007). Autoeficacia y conductas de salud. *Ciencia y Enfermería*, 13(1), 9-15.
- Padilla, C., y Coterón, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la danza?: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (24), 194-197.
- Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.

- Quin, E., Redding, E., y Frazer, L. (2007). Dance science report: The effects of an eight week creative dance programme on the physiological and psychological status of 11-14 year old adolescents. *Hampshire Dance and Laban*, 1-3.
- Rainbow, Ho. (2005). Effects of dance movement therapy on Chinese cancer patients: A pilot study in Hong Kong. *Arts in Psychotherapy*, 32(5), 337-345.
- Reigal, R., Videra, A., Martín, I. y Juárez, R. (2013). Importancia del autoconcepto físico y la autoeficacia general en la predicción de la conducta de práctica física. *Apunts. Educació física i esports*, (112), 46.
- Rengifo, L., y Carrero, V. (2016). La danza y su influencia en la percepción de plenitud y bienestar psicoemocional. *Agora Salut*, 3(35), 331-338.
- Roa, J., y Barberán, J. C. (2016). *Actividad física en universitarios y su relación con autoeficacia y percepción de riesgo* (trabajo fin de grado). Pontificia Universidad Javeriana de Cali, Colombia.
- Rodríguez, V. (2008). El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: un enfoque holístico. *Reflexiones*, 87(1), 10.
- Rodríguez-Carvajal, R., Méndez, D. D., Moreno-Jiménez, B., Abarca, A. B., y Van Dierendonck, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22(1), 63-70.
- Rodríguez, M., Pellicer de Flores, G., y Domínguez, M. (2015). *Autoestima: clave del éxito personal*. México DF, México: El Manual Moderno S.A.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., y Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156.
- Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Sani, S. H. Z., Fathirezaie, Z., Brand, S., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E., Gerber, M., y Talepasand, S. (2016). Physical activity and self-esteem: testing direct and indirect relationships associated with

psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 2617-2625.

Sanjuán, P., Pérez, A. M., y Bermúdez, J (2000). Escala de autoeficacia general: datos psicométricos de la adaptación para población española. *Psicothema*, 12(2), 509-513.

Sebiani, L. (2005). Uso de la danza-terapia en la adaptación psicológica a enfermedades crónicas (cáncer, fibrosis, sida). *Reflexiones*, 84(1), 3.

Silva, D. (2014). La danza, instrumento lúdico para el autoreconocimiento. *Memorias de divulgación científica, Avances de la investigación formativa y aplicada*, 101-117.

Sniehotta, F. F., Scholz, U., y Schwarzer, R. (2005). Bridging the intention-behaviour gap: Planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychology y Health*, 20(2), 143-160.

Souza, L. K. D., y Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 26(64), 181-188.

Stathopoulou, G., Powers, M. B., Berry, A. C., Smits, J. A., y Otto, M. W. (2006). Exercise interventions for mental health: a quantitative and qualitative review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(2), 179-193

Tajfel, H., y Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. *The social psychology of intergroup relations*, 33(47), 74.

Taylor, C. B., Sallis, J. F., y Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public health reports*, 100(2), 195

Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The dualistic model of passion. *Advances in experimental social psychology*, 42, 97-193.

Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., ... y Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of personality and social psychology*, 85(4), 756.

- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., y Gómez, D. (2009). Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-27.
- Vázquez, A. J., Jiménez, R., y Vázquez-Morejón, R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de psicología*, 22(2), 247-255.
- Vilar, J. R. (2011). *Viaje a través de la historia de la danza*. Bloomington, Estados Unidos: Palibrio.
- Zubieta, E., Muratori, M., y Fernández, O. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Salud y Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social*, 3(1), 66-76.