UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

DANZATERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO

(Estudio realizado con mujeres que han sufrido violencia que acuden a la asociación Nuevos Horizontes, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)

TESIS DE GRADO

BRIGETTE BELEM VELASCO DE LEÓN
CARNET 15332-13

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

DANZATERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO

(Estudio realizado con mujeres que han sufrido violencia que acuden a la asociación Nuevos Horizontes, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

POR
BRIGETTE BELEM VELASCO DE LEÓN

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR:	P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA:	DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN:	ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:	LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL:	LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO:	MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.
VICEDECANO:	DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA:	MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. ELENA FABIOLA HURTADO BONATTO

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. LESVIA MARITZA RODRÍGUEZ PANIAGUA

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 25 de octubre 2017

Ingeniera:

Nivia Calderón

Subdirectora Académica

Universidad Rafael Landivar.

Respetable ingeniera Calderón:

De manera atenta me dirijo a usted para comunicarle que la estudiante **Brigette BelemVelasco de León,** quien se identifica con el carné 1533213 de la licenciatura en Psicología Clínica, culminó satisfactoriamente la elaboración de tesis II titulada **DANZATERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO** según los requerimientos que la Universidad solicita para terminar el trabajo de investigación.

Por lo anterior también se le solicita nombrar al revisor de fondo correspondiente para que sea evaluado el trabajo de investigación, previo a optar el grado académico de Licenciada en Psicología clínica.

Atentamente,

Lcda. Fabiola Hurtado Bonatto

Licda. Fabiola Hurtado Bonatto
PSICOLOGA CLINICA
COLEGIADA No. 568

Psicóloga

Colegiada 658

Universidad Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 052394-2018

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante BRIGETTE BELEM VELASCO DE LEÓN, Carnet 15332-13 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 051585-2018 de fecha 5 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

DANZATERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO
(Estudio realizado con mujeres que han sufrido violencia que acuden a la asociación Nuevos Horizontes, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)

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

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 8 días del mes de enero del año 2018.

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

Irene Ruiz Godoy

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Agradecimientos

A Dios: Por no quitarme pruebas difíciles, sino darme la fortaleza y sabiduría para poder enfrentar cada situación, por nunca abandonarme en cada paso que di.

A mi Madre: La primera persona que está y estará siempre apoyándome en cada sueño o locura para verme crecer, la persona que más ha creído en mí, incluso cuando yo dejo de hacerlo. Gracias por tu amor tan inmenso y por enseñarme a luchar.

A mis Abuelos: No hubiese llegado a donde estoy sin su presencia en mi vida desde pequeña. Nada es tan grande para explicarles lo que significan para mí.

A mi Familia: Mis hermanos, tíos, primos porque su apoyo y amor es algo que nunca me ha faltado a lo largo de mi camino.

A mis Amigos: Principalmente a Claudia, no sé qué hubiera sido de mí sin tu gran apoyo y ayuda en los momentos que todo se ponía difícil.

A mis Hermanas: Del alma, compañeras de ballet, maestra de ballet y a todos aquellos que he conocido en el transcurso de mi vida que han seguido presentes hasta ahora por ser seres incondicionales.

A mi Asesora: Por su apoyo en este camino, por enfrentar conmigo dificultades y sobrepasar esas mismas juntas.

A Ti: Porque siempre has estado presente de diferentes formas y lo seguirás estando eternamente.

Dedicatoria

A Dios: Por haberme permitido descubrir que tan fuerte puedo ser ante las adversidades y haber caminado junto a mí y por darme la oportunidad de seguir creando día a día y demostrar a lo demás de que siempre hay más.

A mi Familia: A mi madre (Evelyn), mis abuelos--papas (Hortencia y Juan), a mis papas-tíos (Elie y Clarivel), a mis hermanos (Valeria y David) a mis primos (Ricardo, Elly, Paola, Estuardo, Edner). Mis metas nunca estarían completas sin ustedes a mi lado, son ejemplos de que todo puede ser posible cuando se quiere y se lucha. Si hoy he llegado hasta donde estoy no sólo es por mi esfuerzo sino por todos ustedes que nunca han dejado de creer en mí y me han ayudado a levantarme cada vez que he caído. Gracias por nunca dejarme sola.

A mis Amigos: La familia que uno elige, mi bastón cuando se acaban las fuerzas, mis hombros para llorar, mis oídos en cada momento difícil, las palabras de aliento correctas y mi razón de creer que no todo es malo. Dios y la vida me hizo coincidir con las mejores personas a quienes puedo llamar “amigos”.

Índice

		Pág.
I.	**INTRODUCCIÓN……..**	**1**
1.1	Danzaterapia……	7
1.1.1	Definición……	7
1.1.2	Historia de la danza…….	7
1.1.3	La danza……...	9
1.1.4	Beneficios de la danza…….	10
1.1.5	Danza y el uso terapéutico……..	11
1.1.6	Catarsis a través de la danzaterapia…….	12
1.1.7	La música en la danzaterapia……..	12
1.1.8	Expresión a través del movimiento…….	14
1.1.9	Acción neurológica de la danza……..	15
1.1.10	Técnicas de la danzaterapia…….	16
1.2	Bienestar psicológico subjetivo……..	17
1.2.1	Definición……	17
1.2.2	Modelos psicológicos del bienestar…….	18
1.2.3	Bienestar psicológico subjetivo y emociones……..	21
1.2.4	Emociones positivas y negativas …….	21
1.2.5	Recursos emocionales que ayudan al bienestar psicológico subjetivo……	22
1.2.6	Dimensiones del bienestar psicológico subjetivo……..	24
1.2.7	Mecanismos adaptativos para el bienestar psicológico subjetivo……	27
1.2.8	Bienestar psicológico subjetivo a través del baile terapéutico……	28
II.	**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA……**	**31**
2.1	Objetivos…….	32
2.1.1	Objetivo general……..	32
2.1.2	Objetivos específicos……..	32
2.2	Hipótesis……..	33
2.3	Variables o elementos de estudio…….	33
2.4	Definición de variables……	33

2.4.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio…….. 33
2.4.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudio……. 34
2.5 Alcances y límites…… 34
2.6 Aporte…….. 35

III. MÉTODO…… 37
3.1 Sujetos……. 37
3.2 Instrumento…….. 37
3.3 Procedimiento……. 38
3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística…… 39

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADO…….. 43
V. DICUSIÓN…….. 49
VI. CONCLUSIONES…….. 53
VII. RECOMENDACIONES…….…… 54
VIII. REFERENCIAS…….……. 55
ANEXOS…….. 57

Resumen

El bienestar psicológico subjetivo es de importancia en el ser humano, pues permite mantener niveles óptimos de recursos personales para enfrentar cualquier situación que se presente en el diario vivir de mejor manera, sintiéndose satisfecho con la vida. Algunas personas son afectadas en su bienestar debido a diversas situaciones por lo que es necesario reestablecerlo.

Existen varias técnicas que ayudan a mejorar las emociones y la satisfacción de la persona consigo misma y con el entorno, la danza es una de ellas, es utilizada como terapia para ayudar a liberar tensiones, permite conectar cuerpo y mente, y canaliza las energías negativas, ayuda a la relación con los demás y con el entorno por lo que se plateó la siguiente pregunta ¿cuál es la influencia de la danzaterapia en el bienestar psicológico subjetivo de mujeres víctimas de violencia que acuden a la Asociación Nuevos Horizontes de la cabecera departamental de Quetzaltenango?.

El objetivo de esta investigación se centró en determinar la influencia de la danzaterapia en el bienestar psicológico subjetivo de seis mujeres víctimas violencia comprendidas entre las edades de diecisiete a veintiún años, para este fin se utilizó la escala de bienestar psicológico (EBP) donde se usó la subescala de bienestar psicológico subjetivo para medir éste en los sujetos de estudio antes y después del tratamiento y así observar cambios. Esta investigación se trabajó con un diseño pre-experimental con metodología de pre-test y pos-test con un sólo grupo.

Después del programa realizado se concluyó que la danzaterapia favorece al bienestar psicológico subjetivo de las mujeres víctimas de violencia que participaron en ésta investigación y se recomienda seguir utilizándola como herramienta terapéutica con estas personas.

Palabras clave: Danzaterapia, bienestar psicológico subjetivo, mujeres, emociones.

I. INTRODUCCIÓN

Las situaciones a las que se someten las personas actualmente en el diario vivir tanto en los ámbitos cultural, familiar, laboral y social, hacen que experimenten múltiples formas de sentir y esto las lleva a actuar de diferentes maneras, tales acciones les puede generar un bienestar o malestar tanto físico como psicológico en su hacer y estar. Muchas de las emociones que la persona llega a tener al enfrentarse a diversos contextos no son afrontadas de una forma adecuada por lo que crean un desequilibrio personal que afecta distintas áreas en las que se desenvuelve, mayormente dentro de la sociedad las mujeres son desfavorecidas por el estilo patriarcal que se ha manejado, por lo que gran número de ellas se ven violentadas física, económica y psicológicamente, y esto les deja consecuencias emocionales y desestabilización psíquica. Por ello es necesario que se restablezca en ellas el bienestar psicológico para poder afrontar los sucesos de mejor manera.

Existen diversas formas de controlar lo generado por situaciones que afectan a la mujer en el área psicológica para que encuentre una manera correcta de expresar y poder sanar aquello que le obstaculiza tener una buena salud mental, equilibrar las emociones y la satisfacción consigo misma y con la vida. Una de las formas que se encuentran para el restablecimiento del bienestar de la persona es la danza como medio terapéutico. Esta se puede realizar en grupos donde las personas han tenido sucesos traumáticos y que las han llevado a la desvalorización propia, de las demás personas y de aquello que las rodea. Necesitan sentirse integradas y ver que forman parte de una comunidad. La danzaterapia es una manera de lograrlo al permitir que la persona supere el aislamiento, favorece nuevas conexiones y redes de apoyo, crea un canal de comunicación no verbal por medio del movimiento, y deja que la persona libere de ese modo las tensiones, emociones, sentimientos, y se reencuentre consigo misma.

El generar un bienestar psicológico subjetivo adecuado consta de varios factores que interactúan entre sí, éstos son la autoaceptación, propósito de vida, dominio ambiental, crecimiento personal, autonomía y relaciones positivas. Entre más satisfacción encuentre la persona en lo que realiza mayor será la mejora en el bienestar y esta satisfacción se obtiene de las emociones que la persona tiene al momento de realizar ciertas actividades o que tiene hacia ella misma; puede

sentir emociones positivas como negativas en el día a día pero depende de los recursos que tenga para poder manejar de manera adecuada la reacción ante estas emociones, por lo que puede encontrar medios para canalizar emociones negativas y transformarlas en algo positivo, para que estas sean manejadas de una manera apropiada.

La danzaterapia podría ser una manera de modificar las emociones de mujeres que han sufrido violencia. Pues permitiría cambiar la percepción de sí mismas y del entorno que les rodea, ayudaría a crear nuevos canales de comunicación con los demás y consigo mismas. De esta manera crear autoaceptación y aceptación del ambiente en el que se desenvuelve, para generar bienestar psicológico subjetivo en ellas. Por lo que esta investigación pretendió determinar la influencia de la danzaterapia en el bienestar psicológico subjetivo de las mujeres víctimas de violencia que acuden a la Asociación Nuevos Horizontes, de la cabecera departamental de Quetzaltenango.

A continuación, se presentan algunos estudios previos sobre el tema:
Fischman (2005) en la tesis titulada La mejora de la capacidad empática en profesionales de la salud y la educación a través de talleres de danza movimiento terapia cuyo objetivo fue verificar empíricamente el aporte de la danza movimiento terapia al entrenamiento de la capacidad empática en grupos de mujeres profesionales de la salud y educación, con una muestra de cuarenta mujeres que trabajan en campos de salud y educación de la ciudad de Buenos Aires, Argentina y el conurbano bonaerense que han participado de talleres de danza movimiento terapia, con un diseño tipo descriptivo-correlacional de corte longitudinal no experimental. Se utilizó un cuestionario autoadministrado, conjuntamente con filmación y observación no participante. Se concluyó que la danzaterapia crea cambios significativos en la percepción de las cualidades relacionales, del movimiento y tonalidades emocionales dentro de la interacción intersubjetivas. Y se recomendó desarrollar otros talleres experienciales – reflexivos, y trabajar sobre el concepto de sintonía o entonamiento afectivo a través de experiencias de movimiento en parejas y grupos.

Cortés (2007) en el artículo titulado Danzaterapia, alternativa de bienestar en Colombia, que aparece en la revista Artes de la facultad de artes de la Universidad de Antioquía, vol. 7, núm.14

del mes de julio, refiere un estudio con el objetivo de mostrar una propuesta metodológica que fusiona psicología y danza para ser utilizada en intervenciones, aplicada en una institución de protección a niños trabajadores en Medellín, quienes han padecido de situaciones de maltrato y que entraron al programa que comprende educación, nutrición, psicología, trabajo social y lúdica, en los cuales participaron veinticinco niños con edades comprendidas entre siete y doce años, y se trabajaron sesiones de danzaterapia. La danzaterapia evidenció la manera que tenían los niños de relacionarse agresivamente y mediante el movimiento brindaron otras técnicas para el acercamiento corporal y se creó un mayor respeto, tranquilidad y mejor relación entre el grupo, se logró intervenir en el autocuidado y en la resignificación de sí mismos.

Cordero (2012) en el artículo titulado Beneficio de la danzaterapia para la rehabilitación cognitiva disponible en la revista vía electrónica Docsalud del mes de febrero, expone que la danza como terapia ayuda a la rehabilitación de personas con enfermedades como el Parkinson, Alzheimer, el retraso madurativo o la lesión cerebral adquirida de un traumatismo o accidente cerebrovascular, en el Centro de Referencia Estatal de Alzheimer y de otras Demencias de Salamanca, España, se desarrolló un estudio para determinar el proceso evolutivo de la persona desde el punto de vista corporal y los aspectos diagnosticados que se movilizan internamente a través del baile. Los objetivos fueron mejorar los síntomas conductuales y psicológicos asociados a la demencia, mejorar la movilidad y coordinación, así como mantener la identidad de la persona al trabajar el sentido de sí misma. Entre los beneficios encontrados está el desarrollo del autoconcepto, de las habilidades sociales, la regulación del afecto, así también la mejora del equilibrio, y las secuencias motrices, la conciencia y apreciación del espacio, la discriminación rítmica, crea mejor comunicación y una red de aceptación con los demás participantes, se favorece la expresión de la personalidad del individuo y de sus potencialidades.

Gutiérrez (2015) en el estudio Beneficios de la danzaterapia en niñas con baja autoestima cuyo objetivo fue identificar los beneficios de la danzaterapia en el tratamiento de baja autoestima, realizado dentro de la ciudad de Guatemala en la colonia El Amparo, zona 7, en la escuela fe y alegría No. 9, la selección de la muestra fue a través de la aplicación del cuestionario de autoestima para alumnos de enseñanza secundaria a una población de sesenta niñas, extrayéndose una muestra de veinte niñas. Con un diseño de tipo cualitativo de corte cuasiexperimental. En

esta investigación se concluye que a través de las herramientas de la danzaterapia se logró el fortalecimiento del yo de las estudiantes con baja autoestima. Y se recomendó implementar un programa multidiciplinario en la escuela fe y alegría No. 9 en el que se impartan talleres de danzaterapia y arteterapia en las distintas expresiones, que les permita autoexplorarse y descubrir habilidades que ayuden a mejorar el autoconcepto y autoestima.

Forte y Bueno (2016) en el artículo Experiencias de danzaterapia de mujeres que han sufrido cáncer de mama de la revista Psicooncología, vol. 13, núm. 1, exponen un estudio cuyo objetivo se dirigió a identificar, describir y analizar los posibles cambios en las relaciones interpersonales de las mujeres con cáncer de mama después de la participación en la sesiones de danzaterapia, con un estudio fenomenológico, en el que las participantes pudieron expresar dolores y tristeza, experimentaron momentos de creación con las sensaciones rítmicas del cuerpo y del entorno con distintas emociones, se redescubrieron a nivel corporal, por medio de la resignificación del mismo que estaba marcado por el cáncer de mama, con la aceptación e integración de cada parte, obtuvieron experiencias de bienestar en cuanto a la forma de ser y estar en el mundo y con otras personas, así mismo el ver al propio cuerpo de una manera nueva.

Jiménez, Martínez, Miro y Sánchez (2008) en el artículo Bienestar psicológico y hábitos saludables, ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? En la revista International journal of clinical and health psychology, vol. 8, núm 1 disponible en internet, presentan un estudio cuyo propósito ha sido analizar la asociación entre la práctica de ejercicio físico, los hábitos de vida saludables y el bienestar psicológico, con muestra de doscientos ocho estudiantes de la universidad de Aveiro y otra por doscientos treinta y nueve de la universidad de Aveiro, utilizó un cuestionario con datos sociodemográficos, salud y ejercicio físico, la escala de estrés percibido PSS y una forma abreviada del perfil de estado de ánimo POMS, los resultados en ambos grupos mostraron que el consumo reducido de alcohol o tabaco y la ausencia de sobrepeso no se asocian con realizar ejercicio, pero el bienestar psicológico sí está asociado a la práctica regular de ejercicio, independientemente del ejercicio a realizar, estas personas perciben mayor grado de salud, menor estrés y mejor estado de ánimo.

Arruza, Arribas, Gil, Irazusta, Romero y Cecchini (2008) en el artículo Repercusiones de la duración de la actividad físico – deportiva sobre el bienestar psicológico de la revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte. vol. 8, núm. 30 del mes de junio, disponible vía electrónica, exponen su estudio que tuvo como objetivo examinar si la duración de la práctica físico-deportiva repercute en el estado de ánimo y si estos efectos están mediatizados por la percepción del estado físico. Los participantes fueron ciento ocho personas entre dieciocho y sesenta y cinco años de edad, la actividad física se midió por un solo ítem, el estado físico por un cuestionario de estado físico CEF y el estado de ánimo por medio del cuestionario de estado de ánimo CEA. Los resultados afirmaron que la duración de la práctica físico-deportiva se relaciona positivamente con la percepción del estado físico y el estado de ánimo. La práctica parece también tener un efecto positivo sobre la salud mental ya que produce la liberación de endorfinas, que lleva a la reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés, además de inhibir fibras nerviosas que transmiten el dolor.

Meza (2010) en el estudio titulado bienestar psicológico en practicantes de la danza contemporánea con un tipo de investigación no experimental transversal descriptiva, cuyo objetivo fue describir el bienestar psicológico de un grupo de practicantes de danza contemporánea con una muestra de treinta y un bailarines de Lima Metropolitana con edades comprendidas dentro de diecisiete y treinta y tres años, quienes tenían como mínimo un año en la práctica de ésta disciplina. Se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) para determinar el nivel de bienestar psicológico de cada individuo y una encuesta para recoger información. Por lo que se concluyó que hay un alto nivel de bienestar psicológico en el grupo, así como se vio la diferencia de edades en donde los mayores tienen mejor dominio del ambiente y según la frecuencia de quienes lo practican por más horas a la semana tienen un mayor bienestar y puntajes más elevados de crecimiento personal, metas de vida, y autoaceptación, por lo que concluyó que los bailarines muestran un alto nivel de bienestar psicológico que permitió afirmar que existe una asociación con la danza contemporánea. Y se recomendó hacer comparaciones entre personas que realicen danza y otras que no para precisar diferencias en los niveles de bienestar.

Quim (2012) en la tesis titulada Bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, con el objetivo de determinar el nivel de bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, se contó con una muestra de cincuenta mujeres entre las edades comprendidas de dieciocho a cuarenta y cinco años, todas usuarias de la Asociación Nuevos horizontes de Quetzaltenango. El instrumento que se utilizó para dicha investigación fue la escala de bienestar psicológico (EBP), con un tipo de investigación descriptiva. Por lo que se concluye que el nivel de bienestar psicológico de las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar es bajo, se identificaron factores de riesgo consecuentes que afectan al bienestar psicológico, tales como depresión, baja autoestima y ansiedad. Se recomendó fortalecer el bienestar psicológico a un nivel favorable, tener un apoyo psicológico constante y brindar información pertinente acerca de la violencia.

Pisquíy (2017) en la tesis titulada Musicoterapia y bienestar psicológico cuyo el objetivo fue determinar la influencia de la musicoterapia en el bienestar psicológico de los jóvenes voluntarios de la agrupación Fábrica de sonrisas. Tuvo un universo conformado por cuarenta y cinco personas, con edades comprendidas entre los diecisiete a cuarenta y seis años, de clase media y clase media alta, las cuales residen en la cabecera departamental de Quetzaltenango y ciudades aledañas. Se utilizó el instrumento de Escala de Bienestar Psicológico (EBP) utilizada como pretestest y postest para medir la influencia de la musicoterapia, con un estudio de tipo cuasi-experimental. Por lo que en esta investigación se concluye que se pudo identificar la efectividad de la musicoterapia como representante de las terapias alternativas sobre el nivel psicológico, y se recomendó darles utilidad a las terapias alternativas aplicándolas de manera consistente y de esta manera aprovechar los beneficios que las técnicas aportan a los pacientes, y que se adecuen a los diferentes procesos de terapia.

La danzaterapia ayuda a que la persona pueda construir un proceso creativo en donde la herramienta es el propio cuerpo, y esto ayuda a integrar lo emocional, cognitivo, físico y social. En diferentes estudios se encuentran beneficios de la práctica del movimiento donde se incluye la danza, que promueve un mejor autoconcepto en quien las practica, crea perspectivas nuevas de la imagen corporal propia de cada persona, canaliza energías, agiliza la mente y ayuda a la motricidad. De igual manera el bienestar psicológico subjetivo es de importancia para las

personas y para la satisfacción que tiene con la vida y el entorno, por lo que el buscar formas de mantenerlo y elevarlo es de importancia para el crecimiento personal, y se muestra que el ejercicio físico o movimiento favorece a que se aumente el nivel de éste, la aplicación de técnicas alternativas como la danzaterapia pueden crear mayores beneficios para el bienestar de la persona.

1.1 Danzaterapia

1.1.1 Definición

Castillo y Díaz (2016) establecen que danzaterapia es la utilización específica de los movimientos gestuales-corporales coordinados a través de la música como medio de comunicación no verbal, que incrementa el yo personal, liberador de tensiones y potenciador tanto de la aptitud como de la relajación física, facilita y extiende el uso de la danza a personas con alteraciones tanto físicas, psíquicas o sensoriales con objetivos terapéuticos.

Pierre, Bassols y Bonet (2008) definen la danzaterapia como un proceso de movimiento que provoca cambios favorables en la personalidad o en la forma de vivir ante desequilibrios humanos, que se dan por determinadas situaciones que el individuo atraviesa, como acción terapéutica logra que las personas tengan mayor libertad, independencia, sensación de bienestar, desarrollo de capacidades expresivas, creativas y relacionales, por medio del empleo del movimiento creativo y la danza en una relación terapéutica, ya que el cuerpo es una referencia para entender el mundo e intervenir en él.

1.1.2 Historia de la danza

Fariñas (2011) expone que en la antigüedad en pueblos como Grecia la danza jugó un papel importante en la educación de las personas, ya que aseguraban que un cuerpo sano era tan importante como las mentes bien entrenadas. Los primeros bailes del hombre comenzaron desde las tribus a las cuales pertenecían y así se mantuvieron esas tradiciones, también la danza aparece en los primeros testimonios gráficos remontados al final de la última época glacial, por lo que es de las artes más antiguas que surgen, siempre estuvo ligada a actividades sociales, el hombre

primitivo bailaba al nacer un nuevo ser, al alcanzar otra etapa de la vida, como la pubertad, en los casamientos, para la cosecha y en entierros.

En el período esclavista, la clase sacerdotal era la encargada de realizar el ritual religioso en el cual se incluía la danza, ésta siempre estuvo ligada a las antiguas religiones. En las catacumbas romanas hay grabados en los que se observan como los fieles danzaban alrededor y manifestaban que quienes no danzaban no conocían el camino hacia Dios, esto hizo que al oficializarse el cristianismo se arremetiera contra la danza, calificándola como un ejercicio de impuros y herejes. Por lo anterior la danza se acopló a situaciones nuevas, y es de donde nace la danza como expresión de la histeria colectiva, se crearon grupos que danzaban desde el atardecer hasta el amanecer como rebeliones contra la religión. También aparecieron las danzas macabras las cuales expresaban que aún en las clases sociales altas se tenía algo en común con los pobres que era la muerte. Se distinguen cuatro grupos de danzas creadas en la edad media: bailes originados por la histeria y el oscurantismo religioso, bailes de origen campesino, danzas juglares, danzas cortesanas y de la nobleza, se detallan a continuación.

Tabla núm. 1

Danzas de la edad media

Danzas	**Características**
Bailes originados por la histeria y el oscurantismo religioso	Danzas macabras, danzas de brujas, danzas de San Vito y danza de los flagelados, unidos con elementos simbólicos.
Bailes de origen campesino	Rondas y bailes de pareja, que expresaban la alegría y el agradecimiento por la fertilidad.
Danza juglares	Los encargados eran los juglares y mantenían la danza como espectáculo.
Danzas cortesanas y de la nobleza	La danza se mostraba en las actividades sociales, al ser estas de gran lujo, cada corte contaba con danzas y con maestros de bailes quienes adaptaban las danzas a las exigencias cortesanas.

Fuente: Fariñas (2011) *Psicoballet: ciencia y arte. pp. 35-36*

Sheykholya (2013) refiere que a principios del siglo XIX se dio una revolución en el arte, la política, en la sociedad y en la ideología que se traía del siglo anterior, debido a la revolución industrial inglesa, a la revolución francesa, a la revolución americana con las declaraciones de independencia y la libertad que empiezan a reemplazar a la tiranía. El romanticismo fue la revolución del clasicismo, el clasicismo fue la revolución del barroco, el barroco fue la del renacimiento y el renacimiento la revolución del oscurantismo de la edad media, así el romanticismo dio un cambio a lo artístico, y se llega de la danza al ballet clásico, y a la exploración de distintas formas de bailes, diferentes a lo común.

1.1.3 La danza

Sheykholya (2013) expresa que la danza es inherente al ser humano, no tiene que ver con el lugar de origen, el sexo, ni la edad. Existen diferentes danzas no sólo aquellas estéticas y elegantes como el ballet clásico, sino también existen aquellas que denotan lo contrario, pero siguen tomándose como danzas. Mientras la persona danza en el organismo suceden cambios que la vuelven terapéutica, en la danza sólo existe el yo de la persona, con la plena conciencia de cada uno de los movimientos que realiza, son creativos cada uno de ellos, cada persona tiene movimientos que se deben al ambiente en el que se ha desarrollado, lo cual lo convierte en algo único e irrepetible, la danza se basa en movimientos innatos, no aprendidos, la forma en que se danza expresa cómo se ve el mundo, la manera de sentir, pensar y ser.

Para danzar no es necesario tener una experiencia previa, o algún tipo de conocimiento acerca de cualquier baile, la persona puede danzar como medio de expresión, una persona que no tuviese la movilidad de todo el cuerpo puede danzar, el movimiento de una mano o de los dedos puede ser una danza para ella. Es una manera de explorar emociones y también una forma de hacer ejercicio, con beneficios físicos y psíquicos. Danzar es el control del cuerpo, de la mente y el espíritu, es corporizar el ritmo, es humanizar la naturaleza y dominarla a través del cuerpo. La danza puede ser de diferentes caracteres como religioso la cual se hace para aquellas figuras que las personas consideran divinas; de ritual dedicadas a los nacimientos, muertes, bodas o a la naturaleza; artístico que pretende mostrarse ante un público; social como en la actualidad se ve en celebraciones y fiestas; y terapéutico donde busca liberar emociones que se han reprimido, tensiones y malos sentimientos y que la persona sea capaz de conectar consigo misma.

Willems (como se citó en Castillo y Díaz 2016) clasifica la danza en diferentes formas, una de ellas es la danza de base, es de fácil retención, con estructuras simples, también existen las danzas colectivas que dan la oportunidad de que la persona socialice y tienen una mayor implicación cognitiva. En las danzas sociales se incluyen todos los tipos de bailes, como los de salón, los de ocio o los de valores sociales, existen danzas de carácter donde se incluyen todos los bailes de valores culturales. Otras vienen de los antepasados que son las danzas primitivas, se siguen en tradición por lo cual se incluyen los rituales y las de contacto con la naturaleza.

Otras formas son las danzas estilizadas donde se muestra la elegancia del baile, como el ballet clásico, la danza española, danza contemporánea, y de ellas se derivan otras, las danzas de contacto improvisado: son improvisadas, libres, siguen el ritmo de la música, se utiliza lo que se visualiza.

Fariñas (2011) describe que las personas por la necesidad de comunicar crearon la danza la cual ha evolucionado y atravesado distintas vías o recorridos, entre las cuales está la vía del ritual religioso ya que la danza significaba mucho para comunicarse con la naturaleza, se consideraba un poder desconocido y poderoso, otra vía es de recreación colectiva, la necesidad de expandir la forma de expresión y fuerza física a través del movimiento rítmico, mediante las danzas abstractas e imágenes. Atravesó también la vía del espectáculo teatral, una forma de expresión artística con elaboración técnica, la danza se hacía para un público, y se valoraba socialmente la ejecución de ésta. Al pasar del tiempo se vio el beneficio que también se encontraba en la danza por lo que apareció como vía para terapia, que se dio debido al desarrollo de la ciencia y el arte, por lo que la danza es estudiada y aplicada con fines terapéuticos y con bases científicas.

1.1.4 Beneficios de la danzaterapia

Gustems (2013) comenta que el bailar o danzar crea beneficios físicos y para la salud como el aumento del volumen cardíaco que hace que el corazón reciba más sangre, fortalece todo el sistema cardiovascular, disminuye la frecuencia cardíaca, mejora e incrementa la capilarización con un mejor cambio de oxígeno, mejora de la capacidad pulmonar, activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación, fortalece el sistema muscular y los huesos, hace bajar la tensión

arterial. A nivel psicológico las personas que danzan desarrollan buen humor, optimizan las relaciones interpersonales, las personas fortalecen su yo, mejoran hábitos de autocuidado.

Sheykholya (2013) menciona que la danza ayuda a reducir la tensión de la nuca, hombros y cuello, aporta flexibilidad, baja dolores creados por ciertas posturas, aligera el tránsito intestinal, tonifica el cuerpo, elimina toxinas e incrementa la coordinación psicomotriz. También existen distintos beneficios a nivel psíquico, libera las inhibiciones, hace sentir a la persona única, libera cargas emocionales, incrementa la conciencia espacial y corporal, mejora la autoimagen y desarrolla la autoestima, estimula la creatividad, trae equilibrio y armonía, la persona se reconcilia consigo misma. Cuando la persona se mueve o danza se obtienen beneficios emocionales, ya que se concentra toda la atención en los movimientos y el cuerpo se estimula por la música, se está alerta de los cambios de música y con ello el cambio de los movimientos, se mantiene la mente en el aquí y ahora, y beneficia al cuerpo ya que se saca de la posición cotidiana y alivia los malestares físicos relacionados con la mala postura.

Castillo y Díaz (2016) expresan que la danza desarrolla buena condición física, habilidades motoras, cualidades motrices coordinadas, la capacidad expresiva, comunicativa y creativa, la capacidad socializante, confluyen las estructuras espaciales-temporales y dinámicas del movimiento.

1.1.5 Danza y el uso terapéutico

Fariñas (2011) explica que el uso de la danza y la música con fines terapéuticos se ha utilizado desde hace un tiempo atrás, se ha establecido que después de bailar las personas bajan el nivel de irritabilidad, el nivel de timidez a la comunicación social y suben los niveles de relajación. La danza genera mejoras en personas con diferentes patologías, no solamente emocionales. Proporciona aspectos pedagógicos y técnicos que pueden ayudar a la coordinación en los movimientos, además de propiciar la conciencia y expresión de emociones y/o tensiones específicas. Con la danza las personas ganan confianza propia, iniciativa y respeto, la persona siente que ella misma tiene la herramienta para poder contribuir al cambio propio y se siente parte de un grupo, expresa emociones, logra relacionarse con los demás, adquiere respeto hacia sí mismo y hacia los demás y una aceptación de la vida.

Sheykholya (2013) comenta que la danza ha sido terapéutica para el hombre desde el inicio, en ella descubrió una terapia no verbal. Todo lo que le guste a la persona y le brinde placer es terapéutico, y el ser humano puede encontrar la catarsis en ello, porque tiene la capacidad de proyectarse en todo lo que hace y así ser un elemento liberador. Como psicoterapia se logra el *insigth*, cuando la persona se pone en contacto consigo misma a través de un proceso de hacer consciente lo inconsciente, tener un proceso de autoconocimiento y un aprendizaje interpersonal, para ello la danza necesita un proceso de entendimiento, transformación y cambio de los patrones de conducta que se tienen, al tener un diálogo interno.

1.1.6 Catarsis a través de la danzaterapia

Sheykholya (2013) indica que a través de la danza la persona se concentra en otras cosas, y saca todo aquello que hace mal a su mente y cuerpo, en un sentido liberador. Para que se convierta en psicoterapéutico la persona debe de llegar al *insigth*, después de una introspección, de la meditación interna para darse cuenta de lo que sucede, al tener un proceso de verbalización de lo sucedido durante la danza después de haber concluido con ella y hacer consiente los pensamientos, sensaciones e imágenes que tuvieron en ese momento y compartir la experiencia con alguien más. La persona es capaz de explorarse a sí misma, de conocer miedos, temores, heridas y dolores que lleva consigo, y saber así cuál es la causa, cómo es, qué tiene y cómo está, para poder crear un proceso de exteriorización y sanación.

1.1.7 La música en la danzaterapia

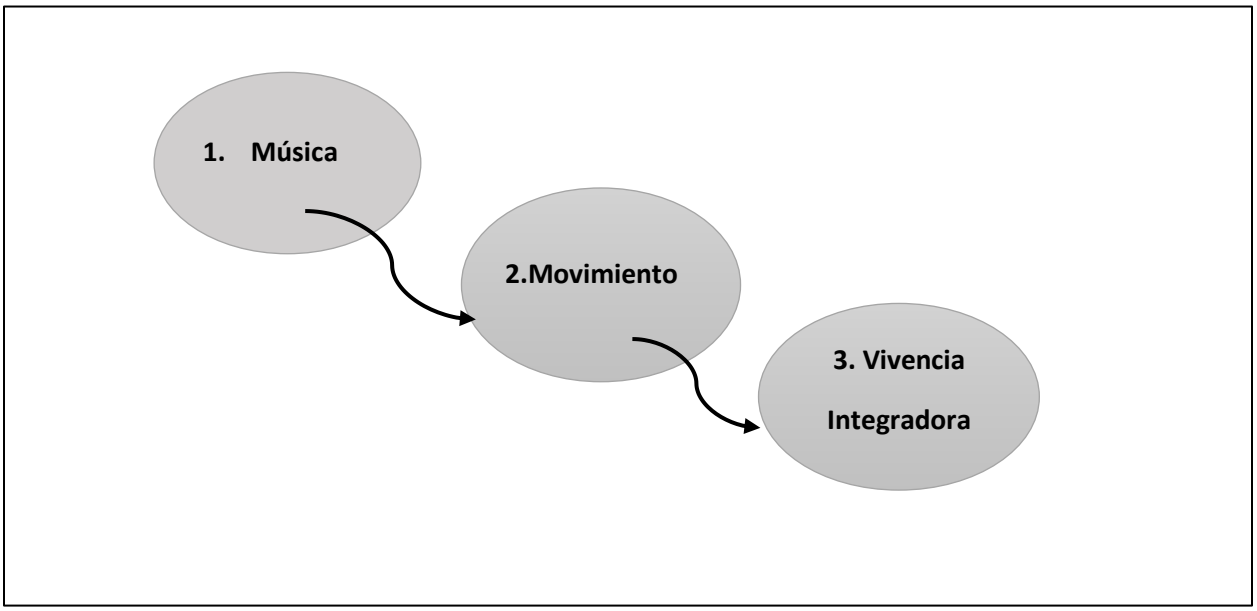
Toro (2007) establece que desde la antigüedad la música estuvo presente, el conocimiento del ritmo y de la música era un elemento de poder religioso, al tener la creencia que quien dominaba el ritmo, la melodía y armonía poseía una inteligencia divina. Una investigación realizada por Michel Imberty en la que hizo escuchar las mismas piezas musicales extraídas de los preludios de Debussy a diferentes personas a los cuales les pidió que describieran con adjetivos las emociones que provocaban el escucharlas, en las cual los resultados mostraron analogías y diferencias en las percepciones, por lo que al seguir esta investigación para la danza en la línea de la vitalidad se utiliza la música alegre, vital, fuerte, euforizante, tranquilizante. En la creatividad la profunda, diversa, extraña, en la de afectividad la descrita como tierna, solidaria, amable y cálida, y de la trascendencia la armónica, sublime, oceánica, misteriosa.

La unidad metodológica de la danzaterapia se ve conformada por la música, el movimiento y la vivencia. La función de la música es inducir a movimientos y vivencias integradoras, es importante entonces que la música de mantenga estable, el tema musical debe de expresar un estado de ánimo elevado para mejor inducción a las vivencias, ya que el objetivo es que la persona cree una catarsis y canalización de energías por lo que se necesita propiciar estos momentos de exteriorización, lo cual la música lo puede crear.

Fariñas (2011) comenta que la música crea la construcción del movimiento en un tiempo y espacio definido bajo un ritmo determinado, donde se utiliza el cuerpo como propio instrumento de trabajo. El uso de la música como auxiliar terapéutico es de gran importancia, para lograr una mejor comunicación y expresión de ideas y sentimientos como medio para evitar o quitar tensiones o conflictos internos. Cuando el sistema de comunicación habitual de la persona, la palabra, se ve interferida las formas de expresión artística toman importancia como instrumentos para la terapia, es entonces cuando la música y la danza se conjugan entre sí para brindar a las personas un espacio de comunicación por medio de ellos mismos.

Gráfica núm. 1

Unidad metodológica de la danzaterapia



Fuente: Elaboración propia (2017)

1.1.8 Expresión a través del movimiento

Lapierre (como se citó en Toro 2007) aporta contribuciones que crean importancia al núcleo emocional del trastorno motor y a los mecanismos que intervienen en el movimiento humano. Existen categorías del movimiento, las cuales son:

- El ritmo: es la sucesión regular de movimientos, y es la característica fundamental de los movimientos vitales, esto representa un grado básico de integración motora. El ser humano posee componentes rítmicos en su organismo, como lo son los latidos del corazón, la respiración, el caminar, por lo que es de importancia que estos se integren en la danza.
- La sinergia: es la acción simultánea de varios órganos y mecanismos neurofisiológicos que participan en la realización de alguna función. A nivel motor se refiere al movimiento de los ejes cóccix- femoral y escápula humeral, inherente a la fisiología del caminar.
- La potencia: es la fuerza con que se mueven los músculos cuando se realiza un movimiento, la cual con el tiempo también genera un cambio.
- La flexibilidad: es la capacidad del ser humano de amoldarse o asumir diferentes posiciones gracias a las articulaciones, sin que el cuerpo se dañe.
- La elasticidad: capacidad de ciertas partes de cuerpo, como los músculos y la piel de estirarse, por la acción de una fuerza y luego de recuperar la forma original.
- El equilibrio: permite que el cuerpo se mantenga estable en cada movimiento, depende mucho de la visión y de los receptores del oído, en donde se originan los reflejos que ayudan a la posición del tronco y de la cabeza.
- La expresividad: capacidad de comunicar los estados de ánimo mediante gestos, miradas y posiciones corporales o movimientos corporales, todos estos espontáneos al venir del interior con una carga emocional.
- La agilidad: es la destreza de los movimientos de todas las partes del cuerpo, y como estas se sueltan para crear.
- La fluidez: es la realización de movimientos continuos sin ser forzados, libre de rigidez y de estereotipos.
- La levedad: el cuerpo debe estar sin peso para que pueda realizar algún movimiento más fluido, es un movimiento leve y que no cansa.

Lo anterior genera que la persona cree movimientos propios y que cada uno de ellos sea único e irrepetible, según lo que sienta o experimente. Los ejercicios de movimientos son diversos y de diferentes tipos; pueden ser individuales, en pareja, en grupos, de integración, de sensibilización y de expresión que tienen un simbolismo arquetípico, al igual que los movimientos pueden ser creados con música, muchos de ellos también se pueden expresar por medio del canto o el silencio, otros la persona los crea y se puede ver lo que quiere expresar, como la flacidez en los músculos o la poca o mucha potencia que se usa al crearlos, por lo que a través de la realización de ejercicios de movimiento se comunica y transmite a los demás el estado del yo.

Castillo y Díaz (2016) exponen que la expresión corporal es un lenguaje que integra las áreas motrices, cognitivas y afectivas, por lo que se puede considerar como una actividad por la cual el ser humano, a través del cuerpo desarrolla su personalidad y la forma de relacionarse con los demás y con el ambiente que le rodea, es un medio de expresión que le permite mostrar cómo es y cómo percibe el alrededor. La expresión mediante el movimiento busca que la persona encuentre medios creativos, y estimula el encuentro consigo mismo y con las habilidades que posee.

1.1.9 Acción neurológica de la danzaterapia

Sheykholya (2013) refiere que cuando se danza la persona se siente mejor psíquicamente y se puede deber a diferentes razones, como a las endorfinas que son cadenas de polipéptidos que produce el cerebro en respuesta al esfuerzo físico, y sirven como sustancias mensajeras que transmiten la sensación de felicidad, pueden neutralizar el dolor y potencian la sensación de alegría. La danza desarrolla la coordinación psicomotriz, y permite desarrollar ambos hemisferios cerebrales, el que más se desarrolla es el derecho el cual tiene que ver con la inteligencia no verbal, el que relaciona sistemas complejos y procesa sensaciones indefinidas.

Gustems (2013) establece que la realización de ejercicio físico y por tanto de baile o danza estimula la enzima AMPK que es un regulador metabólico de energía, muchas de las medicinas contra ciertas patologías estimulan la producción de estas enzimas y el bailar estimula en mayor cantidad que ciertos medicamentos la producción de ésta.

Toro (2007) indica que las vivencias tienen su representación fisiológica en el sistema límbico–hipotalámico, el hipotálamo se considera uno de los centros reguladores de las emociones de rabia y de miedo, del deseo sexual, de los instintos de hambre y del cuidado, por lo tanto la estimulación de ciertas áreas del hipotálamo producen placer, éste sistema comprende entonces la creación del comportamiento adaptativo, de los instintos, de las vivencias y de la afectividad y todo esto es controlado y modulado por la corteza cerebral, en la danzaterapia se induce a la disminución temporal de la función inhibidora de la corteza cerebral mediante la suspensión del lenguaje verbal, con la reducción de la actividad visual y de la motricidad voluntaria, por lo que se crea una mayor expresión de los impulsos límbicos- hipotalámicos.

El sistema nervioso autónomo encargado de las funciones involuntarias del cuerpo, como la actividad del corazón, de los pulmones, del aparato digestivo, de los órganos sexuales y la función de los vasos sanguíneos, mantiene el equilibrio del organismo y las relaciones de este con la actividad psíquica, por lo que ciertas emociones pueden provocar un desequilibrio del sistema autónomo. Se conforma por el sistema simpático y el parasimpático los cuales ejercen funciones complementarias para mantener este equilibrio, el sistema simpático estimula la circulación lo que aumenta el ritmo cardíaco y la presión arterial, y el parasimpático actúa como inhibidor lo que hace la danza para que el organismo desequilibrado vuelva a tener un funcionamiento adecuado por medio de la activación de los subsistemas del sistema nervioso autónomo.

1.1.10 Técnicas de la danzaterapia

Wengrower y Chaiklin (2008) mencionan que para que la persona reconozca y conecte cuerpo y mente puede realizar técnicas de respiración o los estímulos táctiles, la persona puede identificar cada parte del cuerpo para crear los primeros contactos corporales. Se utilizan técnicas para que el individuo conozca sus límites corporales, en el trabajo con el peso, como afirmarse sobre el suelo, desplazarse, movimientos de avance y retroceso y de empujar y tirar. El terapeuta puede guiar al paciente para que ponga atención en las sensaciones corporales y que las exprese verbalmente. Para la conciencia espacial la movilidad y el desplazamiento del individuo en el espacio son de importancia ya que a través de estas el ser humano incrementa la confianza dentro de la realidad en que se mueve y en el control de su cuerpo.

La danzaterapia también trabaja con el dejar fluir, y el crear automovimientos que expresen espontaneidad, creatividad y una parte única de la persona, la danzaterapia tiene técnicas de liderazgo en la cual se cambia o se comparte, le brinda a la persona la posibilidad de crear un movimiento y de compartirlo con el grupo y transmitir luego el liderazgo a alguien más, con ello da al individuo la responsabilidad de las decisiones que toma, puede generar un sentimiento de orgullo y logro, se agudiza la percepción de la propia persona y de los demás.

Burton (como se citó en Wengrower y Chaiklin, 2008) establece que el movimiento da paso a la comunicación de una parte de la conciencia de la persona y es una forma de expresar los sentimientos con mayor fidelidad que las palabras, sí la persona en algún momento no puede verbalizar o tiende a intelectualizar, una de las técnicas para la comunicación es el reflejo empático, en donde los participantes toman elementos de la expresión de otro e introduce imitaciones modificadoras que dan una ampliación o disminución de los movimientos del otro con una continuidad al proceso de comunicación. También puede que el terapeuta pida a cada participante el tomar una postura que se relacione con su sentir para lograr una mejor conciencia de sí mismo. La música también es otra de las herramientas y técnicas que se utilizan dentro de la danzaterapia, por lo que puede dar ritmo a los movimientos de la persona, pero también se vale de ritmos internos como la respiración, latidos del corazón o la voz, da una organización y estructura a la experiencia de la persona, sin olvidar la verbalización que es importante antes, durante y después de cada sesión.

1.2 Bienestar Psicológico subjetivo

1.2.1 Definición

Márquez y Garatachea (2013) definen bienestar psicológico subjetivo como un amplio conjunto de factores que incluyen las reacciones emocionales de las personas y los juicios globales de satisfacción personal con la vida de cada una. Es un proceso activo dirigido a mejorar el estilo de vida de cada persona, en diversos aspectos: calidad de vida, funcionamiento eficiente, capacidad para ejecutar acciones de forma productiva a niveles satisfactorios.

Bermúdez, Pérez, Ruíz, Sanjuán y Rueda (2013) expresan que el bienestar psicológico subjetivo es un amplio consenso de aspectos positivos y recursos internos de las personas que incluyen la

satisfacción, optimismo, esperanza, felicidad y el experimentar un nivel alto de afecto positivo que crea en ellas una mayor probabilidad de tener éxito en distintos ámbitos de la vida, tanto en lo familiar, laboral, ocio y demás actividades en las que se vean involucradas y también muestran menores problemas de salud.

1.2.2 Modelos psicológicos del bienestar

Vázquez y Hervás (2009) señalan que la psicología positiva ha estudiado y dado un impulso hacía lo positivo de la vida de las personas, y con ello se estudian varios modelos sobre el bienestar humano para entender mejor de dónde se origina éste.

- Modelo de Jahoda: Centra la atención en la salud mental de la persona y hace referencia a que para tener salud mental uno de los aspectos que es importante es la salud física, así como los aspectos sociales. Este modelo expone criterios racionales y teóricos derivados de investigaciones empíricas que pueden llevar a un estado mental positivo, cuenta con seis criterios fundamentales y de ellos se desprenden otras subcategorías.

Tabla núm. 2

Características de la salud mental positiva de Jahoda

CRITERIOS	DIMENSIONES
Actitudes hacia sí mismo	• Accesibilidad del yo a la conciencia • Concordancia yo real y yo ideal • Sentimiento hacia uno mismo (autoestima) • Sentido de identidad
Crecimiento, desarrollo y autoactualización	• Motivación general ante la vida • Implicación en la vida
Integración	• Equilibrio de las fuerzas psíquicas (ello, yo y súper yo o entre lo consciente, preconsciente e inconsciente) • Visión integral de la vida • Resistencia al estrés
Autonomía	• Autorregulación • Conducta independiente

Percepción de la realidad	• Percepción no distorsionada • Empatía o sensibilidad social
Control ambiental	• Capacidad de amar • Adecuación al amor, trabajo y el juego • Adecuación en las relaciones interpersonales • Eficiencia en el manejo de demandas situacionales • Capacidad de adaptación y ajuste • Eficiencia en la resolución de problemas

Fuente: Vásquez y Hervás (2009) *Psicología positiva aplicada.* p. 24.

- Teoría de autodeterminación: Es una teoría basada en los principios humanistas, sus autores son Edward Deci y Richard Ryan basados en que el bienestar es el resultado de un funcionamiento psicológico óptimo y no tanto de tener experiencias placenteras. Esta teoría afirma que el funcionamiento psicológico sano implica una satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de vinculación, competencia y autonomía, también de un sistema de metas congruentes, las cuales deben de ser mejor intrínsecas que extrínsecas, coherentes con los propios intereses y valores de la persona. Las necesidades básicas psicológicas son componentes elementales para un bienestar psicológico, al no ser cumplidas estas se generan necesidades sustitutivas o motivos compensatorios, como el deseo de admiración o de dominación como mecanismo para reducir la insatisfacción producida, estas se fijan por un largo rato y la persona ya no se da cuenta de las necesidades básicas por lo que la insatisfacción persiste y sigue sustituyéndolas, por lo que no tienen capacidad de *insigth* y son incapaces de reconocer las emociones para poder trabajar con ellas.

Márquez y Garatachea (2013) refieren que según esta teoría las necesidades psicológicas básicas son base para una personalidad automotivada e integrada y que los ambientes sociales ayudan a fomentar o dificultar los procesos positivos, es así como la motivación propia de la persona crea el cambio en el bienestar psicológico subjetivo y esto hará que la persona siga involucrada en procesos que suban el nivel por mucho o poco tiempo.

- Modelo del bienestar psicológico de Ryff: Vazquez y Hervás (2009) mencionan que este modelo propone que las emociones positivas o el placer no son las que generan un bienestar psicológico subjetivo, más bien, son consecuencia de él. Este modelo plantea seis dimensiones que crean un funcionamiento óptimo, las cuales son: la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, que son índices de bienestar.

- Modelo de bienestar de Keyes: este modelo abarca el bienestar social, en este modelo se exponen tres ámbitos para llegar a una salud mental positiva uno de ellos es el bienestar emocional, con afecto positivo mayor que el negativo y una satisfacción vital. El bienestar subjetivo con las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal y, por último, el bienestar social, que evalúa qué tanto el ambiente o contexto donde la persona se desenvuelve crea satisfacción. En el bienestar social se pueden mencionar cinco dimensiones, una es la coherencia social donde se estudia que el contexto social tenga lógica en su funcionamiento. Otra dimensión es la integración social, que la persona se sienta parte de la sociedad, la tercera dimensión es la contribución social, la siguiente, la actualización social que la lleva a que a medida que la sociedad crece y avanza las personas dentro también deben tener la oportunidad para hacerlo y por último la aceptación social.

- El modelo de las tres vías: Martin (como se citó en Vázquez y Hervás 2009) señala que al unir todo existen en total tres dimensiones, la de la vida placentera que consiste en experimentar emociones positivas del presente, pasado y futuro. La dimensión de la vida comprometida en donde se practica la fortaleza humana para desarrollar experiencias optimas y la vida significativa que es el desarrollo de las metas personales, que son vías que se relacionan entre sí para conducir a un estado emocional positivo. Pone énfasis en que cuando la persona ve la vida con un compromiso y con un gran significado puede tener más importancia para poder llegar al bienestar psicológico subjetivo y a una vida placentera.

- El modelo de acercamiento a la meta: Oishi (como se citó en Márquez y Garatachea 2013) plantea que los indicadores de bienestar van a variar en cada persona, porque va a depender

de las metas y los valores que cada una tenga. Las personas obtienen y mantienen un bienestar psicológico subjetivo en las áreas que ellas consideran importantes. En la forma en que las personas cambian metas y valores también cambian las fuentes de satisfacción, y estas metas que se proponen son según los recursos que poseen para lograrlas, por lo que de ello depende el cambiar o mantener una meta y con ello un bienestar psicológico subjetivo al emparejar metas con los recursos que posee la persona.

1.2.3 Bienestar psicológico subjetivo y emociones

Mingote y Requena (2013) afirman que el bienestar psicológico subjetivo proviene de tener emociones positivas como felicidad, placer y alegría más que emociones negativas ya que estas promueven que la persona se sienta con vitalidad, crezca personalmente y promueva relaciones sociales buenas. El bienestar psicológico subjetivo se crea a partir de la satisfacción hedónica, este estado emocional está relacionado con la activación del sistema límbico, y el sistema de recompensa donde predominan las emociones positivas sobre las negativas, tienen un efecto sobre la salud de la persona y crean un estado mental óptimo respecto al crecimiento o a la recuperación. El bienestar psicológico subjetivo también es conseguido por medio de la potenciación de las capacidades personales de realizar aquello para lo que es bueno, y de esto se obtiene un funcionamiento general positivo, autorrealización y calidad de vida satisfactoria.

Las personas que se mantienen positivas son capaces de establecer un sentido de esperanza y optimismo en el diario vivir, lo que hace que se comprometan con las tareas cotidianas, las cuales la persona elige según los valores que posee.

1.2.4 Emociones positivas y negativas

Sánchez, García, Gómez, Gómez y Delgado (2016) exponen que las emociones crean efectos en la persona y eso es lo que las diferencia de ser positivas o negativas. Estas están presentes en el diario vivir por lo que es importante la integración de las mismas. Las emociones positivas ayudan a actuar de manera más asertiva y brindan seguridad, incrementan el bienestar y la salud, potencializan el crecimiento personal, la persona se vuelve capaz de afrontar los obstáculos que encuentra en el camino, favorecen a la creatividad, a las relaciones interpersonales, a que la persona se interese por el cuidado personal con la práctica de acciones saludables, el estrés se

reduce. Las emociones negativas ayudan a actuar ante momentos de peligro, así como también pueden paralizar la respuesta ante una situación, como función adaptativa, pero también por lo que llegan a ser negativas es porque pueden afectar el sistema inmunológico y con eso la recuperación del individuo, así como se vuelven en contra de todo lo que logran las emociones positivas.

Vázquez, Hernangómez y Hervás (como se citó en Sánchez, García, Gómez, Gómez y Delgado, 2016) comentan que las emociones positivas pueden ayudar a la salud de la misma manera que lo hace el ejercicio físico y una buena alimentación, el control de las emociones ayuda a que se enfrenten de mejor manera los problemas; tiene buenos resultados en las áreas personales, educativas y laborales, y se genera una mayor satisfacción y calidad de vida. El dominio de las habilidades emocionales permite que la persona pueda afrontar acontecimientos de la vida con mayores probabilidades de éxito.

Seligman (como se citó en Carr 2007) señala que las emociones negativas como el miedo y la ira son emociones que benefician y preparan al ser humano contra las amenazas, hacen que se actúe para huir o luchar, pero también hacen que se tengan pensamientos críticos y que se actué con un carácter defensivo. Las emociones positivas como el placer y la satisfacción dan indicios de que algo bueno sucede, permiten que los sujetos presten atención al entorno en el que se mueven, por lo que aprovechan los recursos con lo que cuentan para expandir la creatividad, para optar por nuevas prácticas que ayuden a tener un bienestar psicológico subjetivo y ayudan a tener un pensamiento más tolerante y con mayor productividad.

1.2.5 Recursos emocionales que ayudan al bienestar psicológico subjetivo

Fernández (2015) enfatiza que las emociones positivas ayudan a que la persona se sienta bien consigo misma y con el mundo que le rodea, y existen por ello recursos que cada ser humano tiene para potencializar las emociones positivas entre los que se encuentran:

- La comunicación del disfrute: se refiere a la expresión de emociones, como la sonrisa en el rostro que es un medio para comunicarse con los demás y también poder crear relaciones estables, cooperativas y recíprocas. Esto ha convertido a los humanos en seres más empáticos al reconocer lo que siente el otro; las emociones también son contagiosas por lo que se

transmiten a otros, la expresión de emociones tiene un efecto regulador sobre las propias emociones de la persona y hace que sean más intensas y duraderas.

- Sensaciones agradables: al momento que la persona tiene emociones positivas también experimenta un bienestar físico, y esto hace que se dé cuenta de que esta ante situaciones que le hacen bien y la búsqueda de la sensación agradable será la que guie el actuar de cada individuo. Se produce una descarga de dopamina la cual hace que la persona efectúe continuamente la clase de actividad que la hacen sentir bien, como alguna actividad física.

- Mejora de procesos cognitivos: tiene que ver en como la persona analiza su entorno, el tener recursos positivos ayuda a que se vea el contexto donde se desarrolla más real, para ser analizado mejor y obtener resultados más eficientes. La modificación de las cogniciones hace reaccionar de diferente manera, cuando un estímulo negativo llega al cerebro activa una red neuronal muy pobre, al contrario de un estímulo positivo que activa una red neuronal muy importante. Emociones positivas y negativas propician procesos de información, marcan diferencias en la atención, lo negativo hace fijarse a la persona en aspectos pequeños y a lo más pronto que se percibe como una amenaza a diferencia de lo positivo que tiende a ver las cosas más globalmente y a ampliar el foco de atención para encontrar más soluciones.

- Recursos sociales: estos recursos mejoran las relaciones humanas porque al tener un afecto positivo se atraen a los demás pero al tener uno negativo se les aleja y muchas veces el contacto entre las personas crea los sentimientos de pertenencia y estabilidad emocional que hacen llegar a un bienestar personal. Las relaciones desde la más superficial hasta la más íntima juegan un papel muy importante para lograrlo, el crear lazos afectivos fuertes se asocia con una satisfacción subjetiva y en consecuencia con emociones que elevan el bienestar. Se crean redes de comunicación, de compartir, de ayuda y de cercanía tanto emocional como personal y un compromiso de aceptación del otro y de capacidad empática. La capacidad de obtener un bienestar depende también de las redes sociales que se creen, que compartan afectos positivos y con quien se disfrute.

- Control de comportamientos: el regular el comportamiento se basa en que cada sujeto sepa reconocer las emociones positivas como negativas ante ciertas situaciones. Las personas guiadas por emociones positivas tienden a poder dirigir su comportamiento de una mejor manera, interpretan las situaciones como promotoras de autonomía y organizan el actuar en base a sus metas e intereses personales, tienen sentimientos de competencia y autodeterminación que son los que guían su comportamiento y consiguen que sean comportamientos que les generen un bienestar.

1.2.6 Dimensiones del bienestar psicológico subjetivo

Mingote y Requena (2013) mencionan que el bienestar es algo cambiante en la vida y este puede aumentar la autonomía de la persona, el crecimiento personal y el control del actuar y sentir. Son diferentes factores lo que influyen para alcanzar un bienestar, establecidos como dimensiones; una de ellas es el bienestar sensorial que se da cuando se cumple la satisfacción de las necesidades básicas. Otro es el bienestar vital, entendido como la capacidad de dar sentido a la vida de una forma autónoma mediante el aprendizaje personal y satisfacción de deseos. Se encuentra también el bienestar psicológico que se logra cuando la persona se establece en un grupo social y es un miembro activo con lo que sucede en el ambiente que le rodea y siente ser parte de el. Por último, se encuentra el bienestar ético, religioso o moral, la persona asume la responsabilidad de las creencias propias y las lleva a la práctica, puede entonces alcanzar la independencia y libertad personal, como un logro impuesto a sí mismo.

Corral (2012) afirma que el bienestar psicológico subjetivo combina varias teorías psicológicas como las de Rogers, Allport, Erikson, Birren, Jahoda, Jung y Maslow, para convertirse en un concepto multifactorial de seis dimensiones, que expone Ryff, con una idea eudaimonia, plenitud del ser o espíritu bueno y que considera que al final de la vida humana se desarrollar el potencial de la persona misma y con ello la autorrealización al poner en práctica las virtudes propias que influye en el bienestar psicológico subjetivo de las personas y estas son:

- Autoaceptación: es la aceptación que tiene la persona de sí misma con defectos, deficiencias o debilidades, con una así también del entorno que le rodea y la forma de vivir. La persona es

capaz de evaluarse a sí misma positivamente en el presente y también en el pasado, los sujetos con autoaceptación consiguen un estado anímico más estable y positivo.

- Propósito en la vida: Las personas empiezan a relacionar las acciones que llevan a cabo en el presente para que estas las lleven a lo que se han propuesto para un futuro, tiene que ver con el plantearse objetivos o metas, así llegan a tener un sentido de vida ya que se ven a sí mismas como seres que tienen un porqué vivir, se relaciona positivamente con la felicidad, la autoestima, la resiliencia y la esperanza.

- Dominio ambiental: es la capacidad del individuo de manejar la vida y el ambiente en el que se desenvuelve, es capaz de aprovechar las oportunidades que le brinda el ambiente y puede elegir o crear contextos adecuados a las necesidades personales y a los valores que posee. La persona se vuelve competente para afrontar los cambios y adaptarse de una mejor manera, se sentirá más autoeficaz y logrará una autorrealización con mayor seguridad y estabilidad, ya que es quien mueve todo en el ambiente y a sí mismo asertivamente para tener los resultados que desea y es capaz de controlar emociones y sentimientos respecto a lo que lo rodea o enfrenta.

- Crecimiento personal: Ryff (como se citó en Corral, 2012) afirma que éste también implica la conciencia propia del individuo que cambia y se desarrolla como persona durante toda la vida. El crear retos personales da una fuente de bienestar psicológico subjetivo y una motivación para cuidar el ambiente socio físico; este crecimiento se logra por etapas por lo que el sujeto es quien elige las acciones a realizar y sus tareas para ir paso a paso, así su construcción mejora y tiene un crecimiento personal, ya que actúa conforme los objetivos que quiere realizar u obtener.

- Autonomía: Roth y Deci (como se citó en Corral, 2012) definen el ser autónomo como la persona que se gobierna a sí misma y que no depende de las fuerzas ajenas o externas del *self*. El estudio de la autonomía empieza con Heider quien planteó la diferencia de causación personal que se refería a la conducta basada por fuentes internas o individuales y la causación impersonal que es la conducta causada por lo externo o causas ajenas a la persona

y esto define la autonomía de cada individuo, por lo que el bienestar se ve afectado por ella ya que es la propia persona la que elige el producir consecuencias positivas en el ambiente y consigo misma.

- Relaciones positivas: Ryff y Keyes (como se citó en Corral, 2012) conciben esta dimensión como la creación de lazos o de relaciones de calidad con otras personas. Es muy importante el crear relaciones sociales estables y buenas para poder llegar a tener un buen estado de bienestar psicológico subjetivo, los sentimientos y sobre todo el poder amar es un componente central para la salud mental. Al crear relaciones interpersonales positivas aumentan los sentimientos de empatía y afecto, desarrolla también una fuerte identificación con una persona o con un grupo en específico, la calidez con otros es uno de los factores que influye en la madurez, así como el tener personas cercanas sirve como guía de la conducta.

Corral (2012) comenta que se han desarrollado varios acercamientos al bienestar psicológico subjetivo y todos estos abordan procesos del mismo desde diferentes áreas, como lo es la condición social, el establecimiento de relaciones interpersonales estables y cálidas, el bienestar físico, la identidad de cada persona, las cogniciones que el sujeto tiene respecto a sí mismo y al mundo que lo rodea, la regulación emocional, los objetivos personales y las acciones que lleva a cabo para lograrlo, los valores y motivaciones de la persona, las estrategias de afrontamiento que cada quien posee. El bienestar psicológico subjetivo se logra a través de la integración de las dimensiones, ya que logra la orientación en la realidad y con ello tener una mejora continua y como resultado el tener un nivel óptimo en diferentes áreas.

Tabla núm. 3

Dimensiones del modelo de bienestar de Carol Ryff

Dimensión	Nivel óptimo	Nivel deficitario
Control ambiental	• Sensación de control y competencia • Control de actividades • Saca provecho de oportunidades	• Sentimientos de indefensión • Locus externo generalizado • Sensación de descontrol

Crecimiento Personal	• Sensación de desarrollo continuo • Se ve así mismo en progreso • Abierto a nuevas experiencias • Capaz de apreciar mejoras personales	• Sensación de no aprendizaje • Sensación de no mejora • No trasferir logros pasados al presente
Propósito en la vida	• Objetivos en la vida • Sensación de llevar un rumbo • Sensación de que el pasado y el presente tienen un sentido	• Sensación de estar sin rumbo • Dificultades psicosociales • Funcionamiento premórbido bajo
Autonomía	• Capaz de resistir presiones sociales • Es independiente y tiene determinación • Regula la conducta desde dentro • Se autoevalúa con criterios propios	• Bajo nivel de asertividad • No mostrar preferencias • Actitud sumisa y complaciente • Indecisión
Autoaceptación	• Actitud positiva hacia uno mismo • Acepta aspectos positivos y negativos • Valora positivamente su pasado	• Perfeccionismo • Más uso de criterios externos
Relaciones positivas	• Relaciones estrechas y cálidas • Le preocupa el bienestar de los demás • Fuerte empatía, afecto e intimidad	• Déficit de afecto, intimidad y empatía

Fuente: Vázquez y Hervás (2009) *Psicología positiva aplicada.* p.28.

1.2.7 Mecanismos adaptativos para el bienestar psicológico subjetivo

Mingote y Requena (2013) manifiestan que para obtener un bienestar psicológico subjetivo no sólo es necesario un estado de salud positivo, sino también tiene que ver con los estilos de vida saludable y de una buena capacidad de afrontamiento del estrés y por ello se debe de tener mecanismos adaptativos como la auto-observación que es la capacidad que tiene el ser humano de interiorizar sobre los propios pensamientos, sentimientos, motivaciones y comportamientos. Otro mecanismo es la autoafirmación, que es la capacidad de expresar los pensamientos y sentimientos de forma adecuada o asertiva. La anticipación de acontecimientos o la evaluación de consecuencias realistas a ciertos sucesos también cuenta dentro de los mecanismos adaptativos. Otros más son el altruismo solidario, el sentido del humor, la capacidad de sublimación de impulsos agresivos de forma socialmente aceptable, los recursos de autorregulación y control personal, se controla entonces los pensamientos, emociones y conductas para que sean más

responsables y libres, y por último la afiliación, que es la capacidad de solicitar ayuda a los demás y responder a ellos de igual manera.

Las personas suelen afrontar de una manera más efectiva el estrés por sus capacidades de desafío, perciben las situaciones como retos para su desarrollo personal, la capacidad de compromiso entendida como la capacidad de construir un sistema de creencias éticas y morales que dan sentido a las diferentes situaciones, y el control donde cada ser humano es capaz de implicarse de forma responsable en diferentes escenarios y ejercer acciones adaptativas y eficaces para afrontar el estrés y mejorar el bienestar psicológico subjetivo.

1.2.8 Bienestar psicológico subjetivo a través del baile terapéutico

Marchena (2012) menciona que cada persona necesita sentir malestar en algún momento para poder llegar a una acción que lo lleve a un bienestar, pero el exceso de estímulos que generen malestar y la no adaptación a estos genera que se desequilibre el bienestar psicológico subjetivo de la persona, que puede llegar afectar hasta el nivel físico, provocar enfermedades o dificultar áreas de relación. La práctica de actividades físicas es una de las estrategias para poder contrarrestar las consecuencias de las situaciones que causan malestar y liberan tensiones, si esta práctica se realiza en conjunto a lo emocional se conecta la mente y el cuerpo y se genera una mayor satisfacción. Mediante la danzaterapia se logra ésta conexión, que ofrece seguridad, confianza, elimina la timidez, las tensiones, el miedo a mostrarse ante los demás y crea una relación con los participantes.

Pierre, Bassols y Bonet (2008) mencionan que el objetivo de la danzaterapia es que el movimiento se transforme, se haga autónomo y libre. Al danzar se acelera el latido cardíaco, la respiración, el flujo sanguíneo, la persona interactúa con cada parte del cuerpo, y lo percibe, acentúa la propia vitalidad, amplía las capacidades físicas y sensibles, el pensamiento y las emociones son las que modelan los movimientos y los cambios en el movimiento transforman la percepción que cada individuo tiene de sí mismo y del entorno. El hecho de que la persona se encuentre consigo misma, se abra y pueda escucharse le ayuda a transformar lo negativo, los patrones estereotipados, las posturas y la memoria traumática de las sensaciones vividas por el

cuerpo. La danza permite que la persona encuentre destrezas personales, por lo que propicia confianza, aceptación y entendimiento, dando paso a un bienestar a nivel psicológico.

En conclusión, el bienestar psicológico subjetivo es algo modificable por la persona, por lo que de ella depende el mejoramiento de este, y es indispensable que el individuo sienta satisfacción con la vida y consigo mismo. Las emociones influyen en como la persona se percibe, por lo que el crear actividades que aumente el estado anímico mejora en gran medida el bienestar psicológico subjetivo. La danza crea una conexión entre la persona y el espacio en donde ejecuta los movimientos, le da un acercamiento a conocerse mejor y a aceptar, valorar, y a entender el ambiente al establecer contacto con el y con las demás personas que participan dentro del proceso de movimiento.

Como lo mencionan Pierre, Bassol y Bonet (2008) la danzaterapia favorece a que se den cambios positivos en la personalidad de quienes la practican, al ser una acción terapéutica que ayuda a liberar a cada individuo beneficia la capacidad de expresión, de creatividad, y de las relaciones interpersonales. Desde tiempos antiguos se utilizó la danza como medio de expresión y desde entonces crea una gran importancia en el medio en el que las personas se desarrollan actualmente. Cada persona es capaz de danzar como expresa Sheykholya (2013), cada persona es capaz de crear movimiento y con ello una forma creativa de expresión que lo hace algo único y propio. La danza tiene beneficios tanto psicológicos como físicos, pero también ayuda a la expresión y comunicación de las personas y a sentirse integradas dentro del grupo en que se encuentran. Es de importancia que en conjunto a la danzaterapia vaya la música ya que como menciona Fariñas (2011) la música es la que crea la construcción del movimiento en un tiempo y espacio así propicia una mayor expresión y exteriorización de la personalidad de cada sujeto.

Al momento de danzar se crean procesos neurológicos, las endorfinas actúan y transmiten sensación de felicidad, disminuyen o eliminan el dolor y elevan las emociones positivas, así como son estimuladas ciertas zonas del sistema nervioso que dan placer y ayudan a un mejor estado físico. Es así que puede servir como herramienta para mantener el bienestar psicológico subjetivo, que como definen Márquez y Garatachea (2013) es un conjunto de factores que incluyen las emociones y juicios sobre la satisfacción con la vida de cada persona, en el cual

existen varios modelos que de acuerdo a ellos son un grupo de componentes que interactúan entre sí y crean el bienestar en el individuo, las emociones se ven involucradas en la respuesta satisfactoria en las reacciones ante la vida. Sánchez, García, Gómez, Gómez y Delgado (2016) dividen las emociones en negativas y positivas. Estas pueden ser modificadas por herramientas que cada individuo posee, al tomar en cuenta las dimensiones que forman el bienestar psicológico subjetivo cada estrategia podría intervenir para producir niveles óptimos en éste, el cual es modificable.

II. PLANTEMIENTO DEL PROBLEMA

La danza como una expresión interior de la persona se incluye como una técnica corporal, que interrelaciona arte y ciencia en un proceso de integración psicofísica. El movimiento a través de la danza permite el desarrollo de la creatividad, la expresión y la sensibilidad, por lo que su práctica puede generar influencias en el bienestar psicológico subjetivo de las personas, al crear emociones positivas hacia la aceptación de sí mismas y del entorno. La danzaterapia da la posibilidad de que la persona tome un papel activo en el bienestar propio, cabe mencionar que en esta terapia no hay limitaciones en edad, sexo, condiciones sociales, físicas y mentales en que se pueda encontrar una persona. Muchas veces la música forma parte de la danzaterapia y ésta ayuda a conectar lo auditivo con lo motor al crear una sincronía que permite danzar libremente, y abre la vía para la expresión emocional.

El bienestar psicológico subjetivo está relacionado con la forma en la cual la persona enfrenta el diario vivir, y en ello se incluyen las dimensiones sociales o culturales en las cuales se ve involucrada, pues pueden darse situaciones en estos contextos que sean perjudiciales y afecten a un alto porcentaje de las personas en el mundo ya que no están preparadas para responder de una forma positiva a las demandas de estas dimensiones. Guatemala es un país en el cual se atraviesan distintas y diversas situaciones debido a la forma de desarrollo y cultura, que ponen en vulnerabilidad a la persona y afectan al equilibrio psicológico. En Quetzaltenango existen diferentes instituciones que ayudan a personas afectadas por situaciones de violencia, negligencias, maltrato, problemas familiares y de índole educativo, entre otras. Y las personas que acuden a ellas en busca de ayuda llegan afectadas a nivel físico y/o psicológico.

Una de estas instituciones es Nuevos Horizontes en donde se brinda apoyo para mujeres y niños/as maltratados o violentados, la mayoría son de sexo femenino, con la misión de la reivindicación de sus derechos y su protección. La institución brinda acompañamiento y apoyo jurídico, educacional, de salud médica y psicológica. Los individuos que acuden a ésta institución buscan apoyo para reintegrase a la comunidad al ser ellas personas activas en el proceso del bienestar propio. Por lo que es de importancia evaluar el bienestar psicológico subjetivo de estos sujetos y darle paso a terapias en las que se sientan partícipes en la mejoría de sí mismas al

atravesar circunstancias de maltrato, para generar seguridad y poder enfrentar cualquier escenario que se presente en el día a día de una mejor manera.

La salud mental es de gran importancia para que la persona experimente bienestar físico, emocional y psíquico, y pueda afrontar el estrés en cualquier contexto en la que se encuentre, y es parte de lo que trabaja la psicología con diferentes herramientas y terapias, el lograr un bienestar psicológico subjetivo adecuado ayuda a armonizar la vida de la persona y la relación con el medio ambiente. La danzaterapia da la posibilidad de sentir alegría, confianza y seguridad, permite la trasformación de sentimientos y emociones al canalizarlos por medio del arte y mediante una vía de expresión adecuada. A través del trabajo individual o grupal se potencia la construcción de un yo más seguro, lo que necesitan muchos pacientes al atravesar circunstancias difíciles.

Por lo anterior descrito se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es la influencia de la danzaterapia en el bienestar psicológico subjetivo de mujeres víctimas de violencia que acuden a la Asociación Nuevos Horizontes, de la cabecera departamental de Quetzaltenango?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

Determinar la influencia de la danzaterapia en el bienestar psicológico subjetivo de las mujeres víctimas de violencia que acuden a la Asociación Nuevos Horizontes, de la cabecera departamental de Quetzaltenango.

2.1.2 Objetivos específicos

- Evaluar el bienestar psicológico subjetivo antes y después de la aplicación de la danzaterapia de las mujeres víctimas de violencia por medio de la escala de bienestar psicológico EBP.
- Aplicar talleres de danzaterapia con mujeres que han sido violentadas.
- Identificar la efectividad de la danzaterapia en casos de mujeres víctimas de violencia.

2.2 Hipótesis

H1: La danzaterapia influye en el bienestar psicológico subjetivo de las mujeres víctimas de violencia que acuden a la Asociación Nuevos Horizontes, Quetzaltenango.

Ho: La danzaterapia no influye en el bienestar psicológico subjetivo de las mujeres víctimas de violencia que acuden a la Asociación Nuevos Horizontes, Quetzaltenango.

2.3 Variables o elementos de estudio

- Danzaterapia
- Bienestar psicológico subjetivo

2.4 Definición de variables

2.4.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio

Danzaterapia

Castillo y Díaz (2016) establecen que danzaterapia es la utilización específica de los movimientos gestuales-corporales coordinados a través de la música como medio de comunicación no verbal, incrementa el yo personal, liberador de tensiones y potenciador de la aptitud como de la relajación física. Este es un proceso que facilita y extiende el uso de la danza a personas con alteraciones tanto físicas como psíquicas o sensoriales con fines terapéuticos. La finalidad no es otra que ofrecer una nueva vía de integración, un nuevo estímulo para la consecución de otras capacidades y habilidades, así como mejorar el estado de ánimo y de la percepción corporal de cada individuo que participa.

Bienestar psicológico subjetivo

Márquez y Garatachea (2013) definen bienestar psicológico subjetivo como un amplio conjunto de factores que incluyen las reacciones emocionales de las personas y los juicios globales de satisfacción personal con la vida de cada uno. Es un proceso activo dirigido a mejorar el estilo de vida de cada persona, en diversos aspectos: calidad de vida, funcionamiento eficiente, capacidad para ejecutar acciones de forma productiva a niveles satisfactorios, que pone énfasis en la percepción del individuo o sentido global del yo, de los grupos o comunidades en la que se encuentra, determinado por la experiencia subjetiva. Esto cambia a lo largo de la vida debido a

las situaciones que atraviesa la persona regida por cuatro componentes: emocional, autopercepciones, físico y percepciones globales.

2.4.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudio

Las variables de estudio se operacionalizaron por medio de intervenciones de danzaterapia aplicadas a los sujetos de estudio, a través de seis sesiones de una hora cada una, una vez por semana, se evaluó antes de la terapia el bienestar psicológico subjetivo con la escala de bienestar psicológico EBP, de José Sánchez Cánovas, que fue aplicada, también, después de terminar las intervenciones de danzaterapia. Se utilizó para fines de la investigación los resultados de la subecala de bienestar psicológico subjetivo. La aplicación de la escala puede ser individual o colectiva, con un tiempo estimado de veinte a veinte y cinco minutos, es dirigida a sujetos comprendidos en las edades de diecisiete a noventa años. Evalúa cuatro áreas, que son el bienestar psicológico subjetivo, que da a conocer como la persona se percibe y su autoaceptación; el bienestar material, que se evalúa conjuntamente con la anterior, enfocándose más en los bienes que posee la persona; el bienestar laboral, es otra de las áreas a evaluar, ésta examina el ambiente en el que trabaja cada individuo y el desenvolvimiento dentro del ejercicio profesional así como la satisfacción obtenida de la labor que realiza; y por último se encuentra el bienestar con la pareja, que mide el nivel de satisfacción de la relación.

Esta prueba puede evaluar cada subescala por separado según los fines con que sea requerida, por ello se ofrecen baremos por separado. En función a los resultados que se deseaban obtener en esta investigación fue utilizada únicamente la subescala de bienestar psicológico subjetivo.

2.5 Alcances y límites

La investigación permitió realizar seis sesiones de danzaterapia y evaluar el bienestar psicológico subjetivo antes y después del proceso a seis mujeres víctimas de violencia, que son ayudadas en la asociación Nuevos Horizontes de Quetzaltenango. Quienes residen en el albergue temporal, las cuales están comprendidas entre las edades de 17 a 21 años de edad, con un nivel de escolaridad primario y de un nivel socioeconómico bajo.

En la investigación se tuvieron algunas limitantes como: el no obtener el tiempo suficiente para realizar un mayor número de sesiones debido a actividades no calendarizadas, de índole obligatorio, de la Asociación y de la persona encargada de dar acompañamiento al proceso realizado en el albergue, ya que era un requisito de la institución que ésta persona estuviera presente para llevar acabo el tratamiento con las participantes. Por lo que se tuvo que cambiar las fechas establecidas en el cronograma en diferentes ocasiones lo que acortó el proceso de ocho sesiones planificadas a solamente seis. (Ver anexo 5).

Otra de las limitantes que surgió durante el proceso fue la falta de constancia en las sesiones por parte de algunas participantes debido a las responsabilidades personales con las que tenían que cumplir las cuales realizaban en el tiempo en que se impartieron las intervenciones, a los horarios de visita de familiares y procesos legales a los que debían de asistir fuera del albergue, lo cual redujo la muestra a seis personas, quienes fueron las que participaron constantemente en las seis sesiones llevadas a cabo.

2.6 Aporte

- La investigación pretende dejar nuevos conocimientos a Guatemala como país para ayudar a la erradicación de problemáticas al tener nuevas herramientas a utilizar que se adecuan al contexto nacional.
- Crear conciencia de diferentes problemáticas de la sociedad guatemalteca y dejar ver los efectos que tienen éstas en el bienestar de cada persona, para generar cambios en ello.
- A la comunidad se le brinda el conocimiento de los efectos de la danzaterapia, un instrumento más, que ayuda al fortalecimiento del bienestar psicológico subjetivo.
- A las mujeres sujetos de estudio se les brinda el espacio para poder expresar, interiorizar y conocerse a sí mismas. Se les deja una nueva herramienta para trabajar la estabilidad emocional y un apoyo más para la sanación de las situaciones en las cuales se han visto inmersas.
- Procura dejar herramientas a la Asociación Nuevos Horizontes para el trabajo psicológico con las personas que llegan en busca de ayuda a esta institución, para poder ampliar los instrumentos de intervención con nuevas técnicas de terapia grupal e individual que beneficien el crecimiento en más ámbitos de la persona.

- Deja nuevos conocimientos con fundamento científico a la Universidad Rafael Landivar, a la Facultad de Humanidades, para que pueda ser utilizado en posteriores estudios sobre el tema.
- Busca dejar una técnica de intervención psicoterapéutica para uso de los profesionales y futuros profesionales de la psicología que ayude a mejorar el bienestar psicológico subjetivo y físico de los individuos.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

Este estudio se realizó con mujeres que han sido víctimas de violencia que residen en el albergue de la Asociación Nuevos Horizontes de la cabecera departamental de Quetzaltenango, donde les brindan ayuda psicológica, médica y asesoría legal. Se tuvo un universo de veinte personas de las cuales se seleccionó una muestra de seis personas que se encuentran comprendidas entre las edades de diecisiete a veintiún años de edad, con un nivel socioeconómico bajo, de nacionalidad guatemalteca. La muestra fue selecciona debido a la constancia que tuvieron las participantes al asistir a las sesiones de danzaterapia.

3.2 Instrumentos

El instrumento que se utilizó fue la escala de bienestar psicológico EBP de José Sánchez Cánovas, su aplicación puede ser individual o colectiva a personas de edades comprendidas entre diecisiete a noventa años de edad, con una duración de veinte a veinticinco minutos, los materiales necesarios para su aplicación son el manual, el cuadernillo con las preguntas correspondientes a cada ítem, y la hoja de respuesta que cada individuo tendrá para registrarla. Los ítems están divididos en cuatro subescalas, que son la de bienestar subjetivo y material que son evaluadas conjuntamente, seguida de las subescalas de bienestar laboral y de relaciones con la pareja. Con el objetivo de evaluar el bienestar general de una persona a partir de información acerca del nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida.

La subescala de bienestar psicológico subjetivo mide la satisfacción con la vida y aspectos de afectividad positiva y negativa, la de bienestar material toma en cuenta los ingresos económicos y posesiones materiales, seguidamente del bienestar laboral mide la satisfacción de la persona en el ambiente de trabajo en el que se desenvuelve ya que esto ayuda a que se llegue a obtener una mejora en el bienestar general, por otro lado se encuentra la subescala de relaciones con la pareja y ésta mide la felicidad que obtiene el individuo en su relación y si esta le es satisfactoria.

Las respuestas de cada ítem se valoran entre uno a cinco puntos, sólo en la subescala de bienestar laboral se invierten las puntuaciones en lo ítems cinco y ocho, y en relaciones de pareja en los

ítems cinco, seis, siete, diez, once y doce, y se sumarán las puntuaciones correspondientes a cada ítem para obtener un punteo final.

Los dos primeros cuestionarios deben aplicarse conjuntamente sin embargo se puede realizar una estimación independiente de cada una de las subescalas por lo que la prueba ofrece baremos por separado. Se pueden aplicar las subescalas individualmente según sean requeridas. por lo que a fines de la investigación se evaluó las primeras subescalas, y fueron tomados los resultados de la subescala de bienestar psicológico subjetivo, al ser está área la que se quería evaluar antes y después del tratamiento aplicado.

Se aplicaron seis sesiones de danzaterapia con una duración de una hora cada una, una vez por semana, en donde se compartieron diferentes formas de expresión mediante la danzaterapia para poder lograr así un cambio en el bienestar psicológico subjetivo de las personas participantes.

Se aplicó un programa de danzaterapia de construcción personal mismo que se desarrolló de la siguiente manera

- Sesión 1: Establecimiento de rapport y conocimiento del grupo, sensibilización corporal.
- Sesión 2: Sensibilización corporal y expresión de emociones mediante movimiento.
- Sesión 3: Trabajo de movimiento en parejas, técnica de tango.
- Sesión 4: Interacción con el espacio y las demás, improvisación de contacto, baile latino.
- Sesión 5: Movimiento de cada parte del cuerpo, baile con ritmo percutido.
- Sesión 6: Sensibilización del cuerpo, interiorización de una canción seguida de creación de danza.

Ver detalles en anexo 2.

3.3 Procedimiento

- Selección de los temas: de acuerdo a los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario: dos temas fueron enviados, luego se escogió uno para esta investigación.

- Aprobación del tema a investigar: mediante la realización del perfil de investigación y aprobación de autoridades correspondientes.
- Investigación de antecedentes: por medio de consulta de revistas, boletines, tesis, la utilización de medios electrónicos, entre otros.
- Elaboración del índice: acerca de las dos variables de estudio.
- Realización de marco teórico: a través de lectura de libros, utilización del internet.
- Planteamiento del problema: enfocado según los estudios del marco teórico y problemática observada.
- Elaboración del método: por medio del tipo de investigación y el proceso estadístico para desarrollar el procedimiento que más se adecua.
- Aplicación de la prueba y escala: para evaluación de las variables de estudio, en este caso se utilizó la escala de bienestar psicológico EBP.
- Tabulación de los resultados: mediante el proceso de calificación de la prueba aplicada, uso de estadística de análisis de datos, media, significación y fiabilidad para realizar la discusión.
- Análisis de los resultados: a través de cuadros de frecuencia y porcentaje cotejados con la estadística aplicada.
- Discusión: etapa del proceso donde se verificó el alcance de los objetivos por medio del cotejo de los antecedentes, el marco teórico, los resultados del trabajo de campo y el criterio del investigador.
- Elaboración de las conclusiones del trabajo de investigación: relacionado a los objetivos trazados.
- Recomendaciones: donde se sugieren alternativas relacionadas a la problemática estudiada enfocadas al aporte propuesto.
- Propuesta: dirigida a los sujetos de la investigación.
- Referencias: basadas en los lineamientos de las normas APA.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

Hernández, Fernández y Baptista (2014) refiere que los diseños tipo cuantitativos utilizan la recolección de datos para probar una hipótesis con base a la medición numérica y análisis estadístico, y se utilizó un diseño de corte preexperimental que sirve como estudio exploratorio,

donde se observa con la manipulación de una variable independiente los efectos que crea en otra variable dependiente, los grupos que se utilizan ya están formados, no se asignan al azar.

Se utilizó la metodología de preprueba/posprueba con un solo grupo, que consiste en aplicar la prueba, en este caso la escala de bienestar psicológico EBP, al grupo de personas previa al tratamiento para modificar la segunda variable y al finalizar la aplicación del tratamiento se pasa nuevamente la prueba para medir si han ocurrido cambios, al tener un punto de referencia inicial para evaluar diferencias. El diagrama del diseño es:

G 01 X 02

Lima (2015) presenta las siguientes fórmulas estadísticas para el análisis de datos pares, que consiste en realizar una comparación para cada uno de los sujetos objeto de estudio, entre la situación de antes y después de la terapia, de esta manera se puede medir la diferencia, para lograr evidenciar la efectividad.

Se establece:

Media aritmética de las diferencias: $\bar{d} = \frac{\Sigma\ d_1}{N}$

Desviación típica o estándar para la diferencia entre la evaluación inicial antes de su aplicación y la evaluación final después de su aplicación.

Valor estadístico de prueba: $t = \frac{\bar{d} - \Delta_0}{\frac{Sd}{\sqrt{N}}}$

Grados de Libertad: N - 1

Efectividad: $t \geq T$ o $-t \leq -T$

Media aritmética

$\overline{X} = \frac{\sum X}{N} =$

Desviación típica

$$\sigma = \sqrt{\frac{(\sum x - X)^2}{n-1}}$$

Significación y fiabilidad de medias

Significación de la media aritmética en muestras normales

Nivel de confianza 99% entonces Z = 2.58

Hallar el error típico de la media

$$\sigma\bar{x} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

Encontrar la razón critica

$$Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma\,\bar{x}}$$

Comprobar la razón critica con el nivel de confianza

RC = ≥ 2.58 Es significativa

Fiabilidad de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces Z = 2.58

Hallar el error típico de la media

$$\sigma\bar{x} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

Calcular el error muestral máximo

$$E = Z\ 99\%\ (2.58)\ \ x\ \ \sigma\,\bar{x}$$

Calcular el intervalo confidencial:

$IC = \bar{x}$+E

$IC = \bar{x}$- E

Porcentajes

$$\% = \frac{f \times 100}{N}$$

Se utilizó el complemento de análisis de datos de Excel para realizar comprobaciones.

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos del trabajo de investigación realizado con mujeres que asisten a la Asociación Nuevos Horizontes de la cabecera departamental de Quetzaltenango. En este estudio se utilizó el test psicométrico EBP, donde se tomó los resultados de la subescala de bienestar psicológico subjetivo, tanto antes del tratamiento como después del mismo. Se procedió a la intervención por medio de seis sesiones de psicoterapia grupal fundamentándose en la danzaterapia. A continuación se presentan los siguientes resultados:

Tabla núm. 4

Rangos para evaluar los niveles de Bienestar Psicológico Subjetivo

Nivel	Percentiles
Bajo	0-33
Medio	34-66
Alto	67-99

Fuente: Trabajo de campo (2017)

Tabla núm. 5

Comparación de bienestar psicológico subjetivo

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas de la Prueba de Escala de bienestar psicológico	Pretest (antes de la danzaterapia)	Postest (después de la danzaterapia)
Media	45.00	75.33
Número de casos	6	6
Diferencia de medias	30.33	
Grados de libertad	5	
Estadístico t	-4.69	
Valor crítico de t (dos colas)	-2.57 y 2.57	

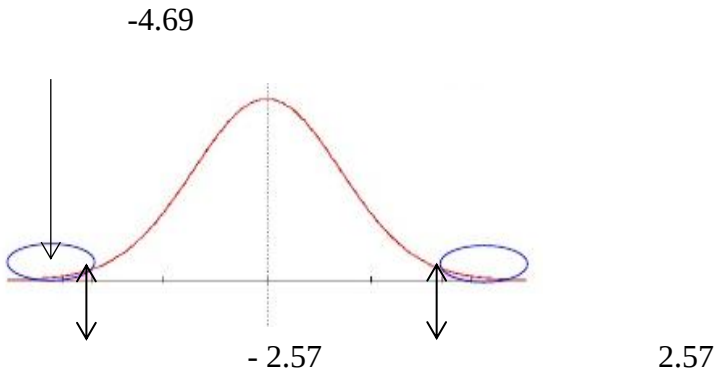
Fuente: Trabajo de campo (2017)

Al comparar la media aritmética del pretest 45.00 con la media aritmética del postest 75.33 se puede observar que las sesiones de danzaterapia ofrecidas a las mujeres provocó un resultado positivo, ya que propició un cambio en el bienestar psicológico subjetivo en las mujeres. Esto se comprobó por medio de la fórmula de análisis de datos pares, el valor estadístico t= -4.69, valor que fue obtenido mediante la fórmula, es menor que el valor crítico t=-2.57, por lo que se comprueba la efectividad de la danzaterapia.

Gráfica núm. 2

Campana de Gauss

Pretest y Postest

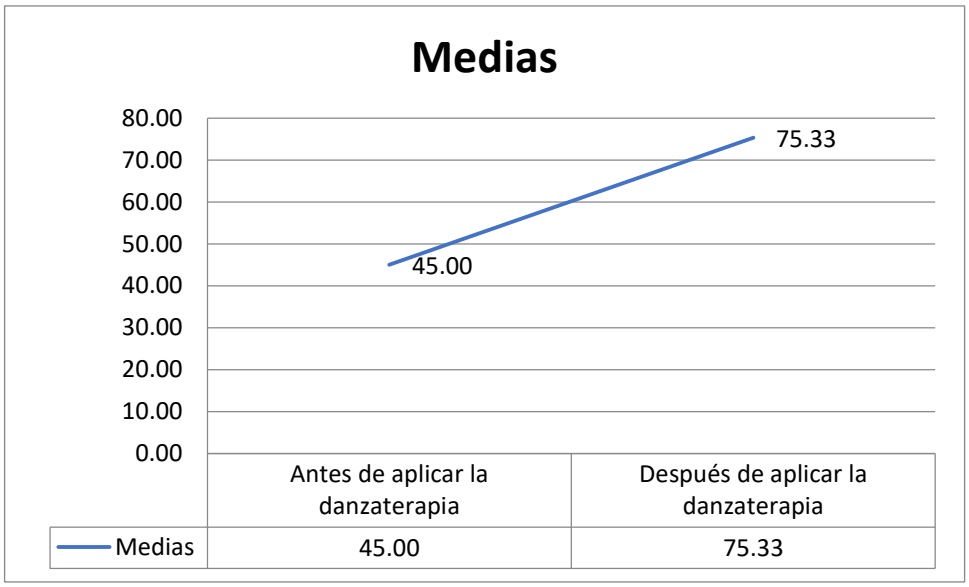


Fuente: Trabajo de campo (2017)

El estadístico t = -4.69 se encuentra dentro de la región de aceptación de la hipótesis de investigación H_1 está hipótesis indica que la danzaterapia influye en el bienestar psicológico subjetivo de las mujeres víctimas de violencia que acuden a la Asociación Nuevos, Quetzaltenango.

Gráfica núm. 3

Comparación de medias aritméticas de bienestar psicológico subjetivo

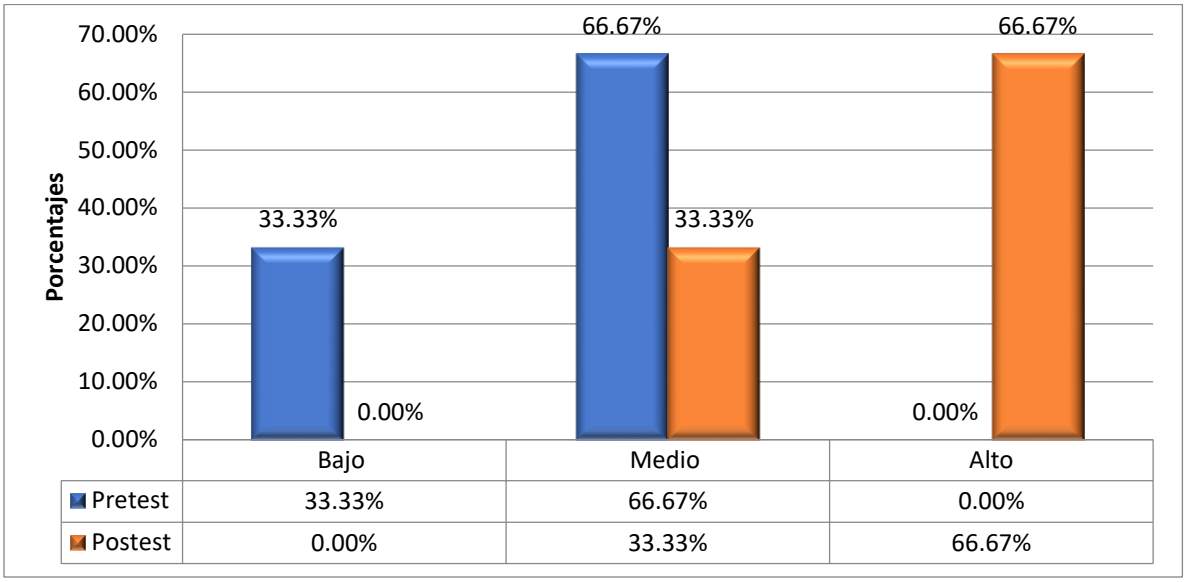


Fuente: Trabajo de campo (2017)

Se observa en la gráfica anterior el aumento significativo en la media aritmética de bienestar psicológico subjetivo. Antes de aplicar la danzaterapia los sujetos de estudio presentaban una media de bienestar subjetivo de 45.00 en base al resultado obtenido de la EBP con la subescala de bienestar psicológico subjetivo. Después de las seis sesiones de danzaterapia, las mujeres obtuvieron una media de 75.33 por lo que lo que se demuestra que la danzaterapia fue efectiva después de aplicar técnicas de la relajación y respiración para que la persona conectara mente y cuerpo, técnicas de límites corporales, anclar una emoción con un movimiento, trabajo con el peso, desplazamientos, imitación de movimientos de la compañera y seguir los pasos para crear una danza, improvisación de contacto, bailar al ritmo de la música, crear movimientos propios. De esta forma se alcanza el objetivo general de la investigación que fue determinar la influencia de la danzaterapia en el bienestar psicológico subjetivo de las mujeres víctimas de violencia que acuden a la Asociación Nuevos Horizontes de la cabecera departamental de Quetzaltenango.

Gráfica núm. 4

Nivel de Bienestar psicológico subjetivo



Fuente: Trabajo de campo (2017)

En la gráfica se puede observar que antes de la danzaterapia 33.33% de las mujeres se encontraban en un nivel bajo de bienestar psicológico subjetivo y 66.67% en un nivel medio que se evaluó por medio de la Escala de Bienestar Psicológico EBP, al utilizar la subescala de bienestar psicológico subjetivo. Después de realizar las intervenciones ninguna mujer presenta un nivel bajo en el bienestar psicológico subjetivo y el 66.67% de ellas, que equivale a cuatro, obtuvieron un nivel alto, evaluadas por la misma escala. A través de estos resultados se demuestra que se cumplió el objetivo específico número uno que fue evaluar el bienestar psicológico subjetivo antes y después de la aplicación de la danzaterapia de las mujeres víctimas de violencia por medio de la escala de bienestar psicológico EBP. También se cumple con el objetivo número dos que fue aplicar talleres de danzaterapia con mujeres que han sido violentadas los cuales generaron cambios positivos en los resultados.

Tabla núm. 6

Significación y fiabilidad de medias aritméticas de bienestar psicológico subjetivo

						IC				
Bienestar psicológico subjetivo	No	$\overline{X}$	σ	$\sigma\overline{X}$	E	+	-	Fiable	Rc ≥ 2.58	Significación
Antes	6	45.00	20.74	9.28	23.94	68.94	21.06	✓	4.85	✓
Después	6	75.33	24.22	10.83	27.94	103.27	47.39	✓	6.96	✓

Fuente: Trabajo de campo (2017)

De acuerdo a los datos presentado en la tabla núm. 6 se puede afirmar a un nivel de confianza del 99% que las medias aritméticas de bienestar psicológico subjetivo son fiables y estadísticamente significativas, porque se encuentra dentro de los limites superiores e inferiores y la razón critica es mayor que el nivel de confianza. Las medias reflejan que el grupo de mujeres que asisten a la Asociación Nuevos Horizontes, presentaban antes de la danzaterapia un nivel medio de bienestar psicológico subjetivo y después de su aplicación llegaron a obtener un nivel alto. Con esto se verificó el alcance del objetivo específico tres que fue identificar la efectividad de la danzaterapia en casos de mujeres víctimas de violencia.

V. DISCUSIÓN

Debido a los factores culturales y sociales a los que se enfrenta la mujer, ha quedado como un ser vulnerable para sufrir diversos abusos en diferentes áreas. Uno de esos abusos tiene que ver con la violencia ejercida contra ella, está puede ser psicológica, económica y/o física, que repercute negativamente y esto llega a afectarla en el bienestar psicológico subjetivo que como menciona Márquez y Garatachea (2013) es un conjunto de factores que incluyen reacciones emocionales y juicios globales de satisfacción personal, que ayuda a tener una mejor calidad de vida, un funcionamiento más eficiente y trabajar de forma productiva y satisfactoria. Por lo que es de importancia buscar formas de tratar los traumas generados debidos a la exposición a sucesos violentos.

Forte y Bueno (2016) manifiestan en el estudio realizado con mujeres que han sufrido cáncer de mama, donde se llevaron a cabo sesiones de danzaterapia, se observó que las participantes lograron tener cambios y experimentaron bienestar en cuanto a la relación con el mundo y con los demás. Pudieron expresar mediante las sesiones el dolor y tristeza, y le dieron un nuevo significado al propio cuerpo al redescubrirlo. Por lo que la danza como terapia ayuda a canalizar energías negativas transformándolas en movimiento, la persona se enfoca en sí misma lo que ayuda a la conexión con el interior para así mediante las sesiones poder exteriorizar emociones, sentimientos y pensamientos de una manera que no produce daños. Puede ser de ayuda a las mujeres víctimas de violencia para volver a encontrar capacidades, a reconectar con el propio ser y a liberar energías. Esta investigación tuvo como objetivo evaluar el bienestar psicológico subjetivo de mujeres que habían sufrido violencia para luego trabajar con ellas sesiones de danzaterapia y así observar y evaluar cambios que se pudieran obtener de esta terapia en beneficio de las participantes, evaluado por medio de la Escala de Bienestar Psicológico EBP, de la cual se tomó la subescala de bienestar psicológico subjetivo, ya que era el área de interés para el estudio.

En base a los resultados obtenidos de la aplicación de la prueba se pudo demostrar un cambio significativo en el bienestar psicológico subjetivo, ya que los sujetos de estudio puntearon un nivel más alto en los percentiles después de haber aplicado las sesiones de danzaterapia a

diferencia de los resultados obtenidos antes de llevar a cabo el proceso terapéutico en donde las participantes puntearon dentro de los niveles bajo y medio. Como Quim (2012) resalta es de importancia fortalecer el bienestar psicológico subjetivo en mujeres víctimas de violencia para que con ello también se disminuyan los factores de riesgo que las afecten entre los cuales están la depresión, baja autoestima y ansiedad. Se observó durante las sesiones que los sujetos de estudio pudieron desenvolverse en diferentes ejercicios que no practicaban, con ello se brindó un espacio para encontrar capacidades y ello llevo al aumento de la propia seguridad, dio lugar a que pudieran mostrarse tal cual son ante los demás, a transmitir aquello que les era difícil decir con las palabras y dar a conocer parte de la propia personalidad, por lo que en cada sesión estaban más abiertas a realizar los ejercicios terapéuticos.

En la danzaterapia no es necesario que la persona sepa bailar o tenga alguna experiencia previa en ella, como menciona Sheykholya (2013) la danza es inherente al ser humano por lo que danzar no tiene que ver con la edad, el sexo o las condiciones en que la persona pueda encontrarse, cada movimiento realizado en el proceso es único de cada una, expresan una parte del yo de cada individuo. El proceso permite interactuar consigo mismo como con los demás y el espacio en donde se mueve, la persona es más consciente del momento presente.

Gustems (2013) menciona que bailar trae beneficios físicos, porque es una actividad que requiere de movilidad de distintas partes del cuerpo y hace que los órganos funcionen de manera que ayuden al cuerpo a crear mayor resistencia por lo que se activa para crear un mejor funcionamiento. También trae beneficios psicológicos ya que las personas desarrollan buen humor, las relaciones interpersonales mejoran y las personas tienen un mayor sentido de autocuidado, entre otros. El bienestar psicológico subjetivo de la persona se ve mejorado por la práctica de danza como medio terapéutico ya que crea emociones positivas que ayudan a obtenerlo, como se vio en el estudio las personas participantes afirmaban sentirse bien y con mayor tranquilidad después de concluir las sesiones ya que al finalizar cada una había un espacio para socializar lo trabajado donde mostraron emociones positivas, por lo que mencionan Mingote y Requena (2013) que estas emociones tienen un efecto sobre la salud y crean un estado mental óptimo, hacen que la persona se comprometa más consigo misma y potencie capacidades para realizar aquello con lo que se sienta bien y con ello obtiene autorrealización y satisfacción.

El bienestar psicológico subjetivo se obtiene cuando la persona es parte de un grupo social y se siente un miembro activo del mismo y del ambiente, combinado con otros factores que van a hacer que se desarrolle de forma positiva en distintas áreas. La persona debe de aprender a autoobservarse para interiorizar sobre el estado en el que se encuentra y así mismo conocerse, escucharse y expresar de una forma adecuada lo que le sucede. En las sesiones de danzaterapia se trabajó la interiorización, el saber conectar con el cuerpo y como éste se sentía, los sentimientos y pensamientos que estaban presentes en ese instante en cada una para luego por medio del movimiento poder comunicarlo a los demás y desprenderse de lo negativo. Se enfocó mucho en el disfrutar el danzar, para liberar y mostrar la personalidad de cada quien.

La música fue de gran apoyo en la realización del proceso ya que muchas de las participantes buscaban conectar con la música para poder realizar algún movimiento, se usó música instrumental para la interiorización, música lírica en ejercicios de sensibilización del cuerpo, caminar en el espacio e interacción unas con otras, se utilizó también música latina como salsa, bachata y merengue, música con ritmo percutido para la movilidad de todo el cuerpo, dada la adaptación de la terapia al contexto de los sujetos de estudio se creó un proceso para canalizar energías. Se escogió una canción con un ritmo vivaz y con letra que pudiera ser interiorizada para su posterior baile con ella se obtuvo pensamientos positivos que se disfrutaban mediante el movimiento.

Toro (2007) comenta que para la danza y lograr un estado de vitalidad se usa música alegre, fuerte, euforizante y tranquilizante, en la línea de la afectividad se utilizan la música tierna, solidaria, amable y cálida, por lo que se escogió este tipo de música para obtener resultados positivos, ya que la música induce a una mayor expresión de lo que se piensa y siente, y propicia una mejor catarsis mediante la danza.

Debido a actividades que la institución efectuó para los encargados y las participantes, las fechas establecidas para iniciar el tratamiento fueron modificadas, por lo que el número de sesiones se acortó. Aunque se redujo el resultado fue positivo y significativo, en la investigación se ve reflejado que antes de las intervenciones entre los sujetos de estudio un 33.33% equivalentes a 2 personas punteaban en un nivel de bienestar bajo, un 66.67% equivalente a 4 personas se

encontraban en un nivel medio. Después de realizar las sesiones 33.33% se encontraron en un nivel medio y 66.67% en un nivel alto. Con un aumento en la media aritmética de 30.33. Por lo que se da a conocer la efectividad de la danzaterapia sobre el bienestar psicológico subjetivo de las mujeres participantes en el estudio. Se acepta, debido a los resultados estadísticos, la hipótesis alterna que dice que la danzaterapia influye en el bienestar psicológico subjetivo de las mujeres víctimas de violencia que acude a la Asociación Nuevos Horizontes, Quetzaltenango, a pesar de las circunstancias que limitaron el proceso. (Ver anexo 5).

VI. CONCLUSIONES

- Se determina que la danzaterapia influye positivamente en el bienestar psicológico subjetivo de la mujer víctima de violencia que alberga la Asociación Nuevos Horizontes que participaron en el programa.

- Por medio de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico EBP se pudo determinar el cambio en el bienestar psicológico subjetivo al utilizar ésta subescala. Antes de las intervenciones un 33.33% punteaban en un nivel de bienestar bajo, un 66.67% se encontraban en un nivel medio. Después de realizar las sesiones se comprobó que ninguna punteó en un nivel bajo de bienestar psicológico, 33.33% se encontraron en un nivel medio y 66.67% en un nivel alto de bienestar, por lo que se observa mejoría.

- Las técnicas de danzaterapia integran mente, cuerpo, espacio y la relación con otras personas, también dan la oportunidad de expresar, crear, comunicar y conocerse a sí mismas. Estas ayudaron a canalizar emociones negativas de las participantes, a poder mostrarse ante las demás, creo mayor confianza y seguridad en el grupo y de sí mismas, por lo que estas técnicas formaron parte primordial del efecto positivo del tratamiento.

- La danzaterapia es una herramienta efectiva en las mujeres víctimas de violencia, queda demostrado estadísticamente donde se observó un cambio al comparar las medias aritméticas de 45.00 en el pretest, y luego de realizar las seis sesiones de danzaterapia una media de 75.33 con una diferencia significativa de 30.33 en el aumento de bienestar psicológico subjetivo.

- Según el proceso de análisis pares, se pudo distinguir que el valor estadístico t -4.69 es menor que el valor crítico -2.57, por lo que se encuentra dentro de la región de aceptación de la hipótesis alterna, que indica que la danzaterapia influye en el bienestar psicológico subjetivo de las mujeres víctimas de violencia que acuden a la Asociación Nuevos Horizontes.

VII. RECOMENDACIONES

- Implementar la danzaterapia como herramienta terapéutica en programas dirigidos a mujeres víctimas de violencia que acuden a la Asociación Nuevos Horizontes y en distintas organizaciones que brinden ayuda a estos casos, para que sea utilizada en pro del proceso de sanación, con énfasis en mejorar el bienestar psicológico subjetivo.

- Fomentar en la institución y encargados de diferentes grupos de ayuda la importancia de evaluar, mantener y mejorar el bienestar psicológico subjetivo en diferentes actividades que se realicen, y trabajar con procesos que ayuden a potencializarlo.

- parte de la intervención psicológica que brinda el centro, para enriquecer diferentes ámbitos de la vida de cada persona que participe del proceso.

- Dar seguimiento al proceso de danzaterapia con las personas que participaron en el estudio dado que es importante mantener los efectos positivos a largo plazo.

- Llevar a cabo más estudios sobre la danzaterapia con diferentes grupos, ya que queda demostrado que fue efectiva con las participantes de éste proceso de investigación. Evaluar la influencia sobre el bienestar psicológico subjetivo y su efectividad.

- A las instituciones que brindan apoyo a cualquier clase de casos, dar espacio y tiempo suficiente a personas que quieran llevar a cabo programas o estudios en beneficio a las personas atendidas en el centro para que los resultados positivos sean mayores.

VIII. REFERENCIAS

Arruza, J. Arriba, S. Gil, L. Irazusta, S. Romero, S. y Cecchini, J. (2008). Repercusiones de la duración de la actividad físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte.* Vol. 8. Núm. 30. pp. 171-183. España. Recuperado de http://www.redalyc.org/html/542/54223019004/.

Bermúdez, J. Pérez, A. Ruíz, J. Sanjuan, P. y Rueda, B. (2013) *Psicología de la personalidad.* Madrid, España: UNED.

Carr, A. (2007). *Psicología positiva, la ciencia de la felicidad.* Barcelona, España: Paidos, Ibérica S.A.

Castillo, E. y Díaz, M (2016). *Expresión corporal en primaria.* España: Universidad de Huelva. Servicio de publicaciones.

Cordero, A. (2012). Beneficios de la danzaterapia para la rehabilitación cognitiva. *Docsalud.* Edición electrónica. Argentina. Recuperado de http://www.docsalud.com/articulo/3168/beneficios-de-la-danzaterapia-para-la-rehabilitaci%C3%B3n-cognitiva.

Corral, V. (2012). *Sustentabilidad y psicología positiva.* México: Manual Moderno. S.A.

Cortés, J. (2007). Danza Terapia: alternativa de bienestar en Colombia. *Artes.* Vol. 7. Núm. 14. Antioquía, Colombia.

Fariñas, G. (2011). *Psicoballet, ciencia y arte.* Estados Unidos de América; Palibrio.

Fernández, E. (2015). *Disfrutar de las emociones positivas.* Madrid, España: Grupo 5.

Fischman, D. (2005). *La mejora de la capacidad empírica en profesionales de la salud y la educación a través de talleres de danza movimiento terapia* (Tesis de doctorado inédita). Universidad de Palermo. Buenos Aires, Argentina. Recuperada de http://www.brecha.com.ar/tesis_doctorado_dra_diana_fischman.pdf.

Forte, V. y Bueno, C. (2016). Experiencia de danzaterapia de mujeres que han sufrido cáncer de mama. *Revista psicooncología.* Vol. 13. Núm. 1. Bauru, Sau Paulo, Brasil.

Gustems, J. (2013). *Arte y bienestar psicológico.* Barcelona, España: Publicacions i Edicions.

Gutiérrez, M. (2015). *Beneficios de la danzaterapia en niñas con baja autoestima* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala. Recuperada de http://www.repositorio.usac.edu.gt/4247/1/T13%20(2924).pdf.

Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación.* (6ta edición). México: Mc Graw Hill.

Jiménez, M. Martínez, P. Miró, E y Sánchez, A. (2008) Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica del ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology.* Vol. 8. Núm. 1. pp. 185-202. Granada, España. Recuperado de http://www.redalyc.org/html/337/33780113/.

Lima, G. (2015). *Cuaderno de trabajo estadística.* Guatemala: Copymax.

Marchena, B. (2012). *Bailoterapia: opción de actividad física para fortalecer la musculatura y eliminar el estrés.* La Habana. Cuba: Universitaria Cubana.

Marquéz, S. y Garatachea, N. (2013). *Actividad física y salud.* Madrid, España: Díaz de Santos.

Meza, B. (2010). *Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea* (Tesis de licenciatura inédita). Pontifica Universidad Católica de Perú. Lima, Perú. Recuperada de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/1217.

Mingote, C. y Requena, M. (2013). *El malestar de los jóvenes.* Madrid, España: Díaz Santos.

Pierre, J. Bassols, M. y Bonet, E. (2008). *Arteterapia, la creación como proceso de transformación.* España: Octaedro.

Pisquíy, R. (2017). *Musicoterapia y bienestar psicológico* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landivar. Campus Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.

Quim, N. (2012). *Nivel de bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia intrafamliar* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landivar. Campus Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala.

Sánchez, P. García, M. Gómez, M. Gómez, R y Delgado, M. (2016). *Bienestar emocional.* Madrid, España: Dykinson, S.L.

Sheykholya, A. (2013). *El corazón danzado, psicoterapia de la danza.* Estados Unidos de América: Palibrio.

Toro, R. (2007). *Biodanza.* (1a. ed.). Chile: Editorial cuarto propio y espacio indigo.

Vásquez, C, y Hervás, C. (2009). *Psicología positiva aplicada.* Bilbao: Desclee de Brower.

Wengrower, H. y Chaiklin, S. (2008). *La vida es danza.* Barcelona. España: Gedisa, S.A.

ANEXOS

Anexo 1

Propuesta

Introducción

Comprobado que la danzaterapia colabora beneficiosamente a mejorar el bienestar psicológico subjetivo en las mujeres víctimas de violencia de la Asociación Nuevos Horizontes, se propone con éste programa la implementación de sesiones en las que se les dará un espacio a las participantes para poder expresarse y conocer nuevas formas de canalizar energías, reencontrarse a sí mismas, interactuar con otras personas y con el espacio que las rodea por lo que la interacción de esto da como resultado un aumento en el bienestar de quienes la practican.

Justificación

Con el convencimiento de que la danzaterapia ayuda a mejorar el bienestar psicológico subjetivo y que el abuso a la mujer deteriora muchas áreas como persona, es necesario implementar estrategias que la ayuden a sentirse mejor con ella misma y a recuperar el bienestar que ha perdido debido a la violencia a la que ha sido sometida. El presente programa busca que la mujer tenga mejor calidad de vida, mejor relación y aceptación de sí misma, los demás y del entorno.

Tabla núm. 7

Desarrollo de cronograma

No. SESIÓN	DURACIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO	LUGAR	RECURSOS
	20-25 minutos	• Pasar prueba Escala de Bienestar Psicológico	Evaluar antes de las intervenciones como se encuentra su bienestar.	Salón donde se reúna el grupo.	• Recurso Humano: Participantes y psicólogo/a
1	60 minutos	• Dinámica rompe hielo. • Introducción. • Relajación y sensibilización del cuerpo: por medio de este se siente cada parte, se inicia desde la parte superior o inferior del cuerpo, se presta atención a cada una de las partes. Se llena de tranquilidad cada parte del organismo.	Se inicia con la dinámica para conocer el grupo con el cual se va a trabajar. Seguido se realiza el ejercicio para conocer el estado de cada persona, las emociones que tienen y como están afectando al cuerpo, se empieza a reconocer la herramienta principal del proceso de danzaterapia.	Salón cerrado, sin interrupciones de ruido con espejos.	Recurso humano: Participantes y psicólogo/a. Recurso material: Bocinas. Música instrumental. Mat o colchas.
2	60 minutos	• Anclar el cuerpo con una emoción: se realiza técnica de visualización, donde se	Sirve para reconocer la emoción que afecta a la persona y así mismo poder conocerla y	Salón cerrado, sin interrupciones de ruido con espejos.	Recurso humano: Participantes y psicólogo/a. Recurso material:

		empieza a reconocer el cuerpo, y saber lo que este siente, se le da un nombre a la emoción, una figura o forma, se regresa al estado consciente al participante. • Se realiza movimientos en los cuales se representa la figura o forma que se le dio a la emoción y se transmite hacia los demás.	exteriorizarla y mostrarlo ante los demás, propicia perder el miedo al grupo y empezar el trabajo de movimiento.		Bocinas. Música instrumental y lírica.
3	60 minutos	• Calentamiento de cuerpo, tener cuidado con la postura. • Caminar en el espacio hasta llegar con una pareja con quien inicia trabajo de seguir movimiento de la otra persona, se tiene a alguien que guíe y otro que imite, se deben intercambiar los turnos.	Crear cohesión y empatía con miembros del grupo. Busca empoderar a la persona como ser guiador de alguien y abre espacios para la creatividad.	Salón cerrado, sin interrupciones de ruido con espejos.	Recurso humano: Participantes y psicólogo/a. Recurso material: Bocinas. Música lírica.

		• Guiar el movimiento de la otra persona con el dedo y permitir que la otra lo siga con su movimiento propio.			
4	60 minutos	• Calentamiento de cada parte del cuerpo. • Caminar por el lugar dándose cuenta del alrededor. • Se les pide parar en algún sitio y saludar a la persona más próxima con la mirada o gestos, sin palabras. • Seguido con la pareja próxima de inicia improvisación de contacto, donde en parejas empiezan a realizar movimientos, donde deben de tener unida alguna parte de su cuerpo sin dejar que esta conexión desaparezca y	Se da la oportunidad de centrarse en el presente y poder comunicar sin necesidad de palabras solamente con el cuerpo. Se experimenta con el movimiento propio y el de otra persona y se crean movimientos únicos, respetando el movimiento de otro y el espacio de cada uno.	Salón cerrado, sin interrupciones de ruido con espejos.	Recurso humano: Participantes y psicólogo/a. Recurso material: Bocinas. Música rítmica en violín (Lindsey Stirling)

		poder así crear movimientos entre ambas personas.			
5	60 minutos	• Calentamiento de cada parte del cuerpo, experimentar con cada parte y los diferentes movimientos que pueden realizar con ella, con el cual se incorporan los demás movimientos hasta tener movimientos únicos que vayan con el ritmo de la música.	Encontrar las capacidades del cuerpo. Tener total concentración en sí mismas. Poder expresar mediante la danza lo que experimentan.	Salón cerrado, sin interrupciones de ruido con espejos.	Recurso humano: Participantes y psicólogo/a. Recurso material: Bocinas. Música con ritmo percutido.
6	60 minutos	• Calentamiento con sensibilización del cuerpo. • Interiorización de canción con ritmo vivaz y letra con mensaje positivo. • Realizar baile de la canción interiorizada.	Mediante la interiorización se crea una programación positiva la cual se es reforzada con el baile y se crea un proceso potencializador de emociones positivas.	Salón cerrado, sin interrupciones de ruido con espejos.	Recurso humano: Participantes y psicólogo/a. Recurso material: Bocinas. Música alegre con mensaje Ej: Color y esperanza- Diego torres Sueños- Diego Torres Ella - Bebé

7	60 minutos	• Realizar bailes grupales.	Cohesionar al grupo y que encuentren apoyo y una conexión entre participantes, ayuda a crear sentido de pertencia y ser un miembro activo.	Salón cerrado, sin interrupciones de ruido con espejos.	Recurso humano: Participantes y psicólogo/a. Recurso material: Bocinas. Música a elección de las participantes.
8	60 minutos	• Contar historias con movimiento y su transformación.	Poder expresar con la danza lo que ha pasado cada persona y tranformar con la misma danza a algo positivo o a como quiere que cambie esa historia.	Salón cerrado, sin interrupciones de ruido con espejos.	Recurso humano: Participantes y psicólogo/a. Recurso material: Bocinas. Música a elección de las participantes.
	60 minutos	• Clausura y evaluación	Realizar evaluación por medio del EBP. Compartir con participantes conclusiones y experiencias.		Recurso humano: Participantes y psicólogo/a. Recurso material: Prueba EBP.

Evaluación

En un inicio del programa se aplica la prueba psicométrica EBP para determinar el estado de bienestar psicológico subjetivo de las participantes. De la misma manera al finalizar el programa se aplicará la misma prueba para poder evaluar si el tratamiento aplicado fue efectivo en quienes participaron.

Anexo 2

Tabla núm. 8

Cronograma de tratamiento aplicado

No. SESIÓN	FECHA Y HORA	DURACIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO	RECURSOS
1	12-09-2017 8:00 AM	90 minutos	• Dinámica rompe hielo. • Aplicación de Escala de Bienestar Psicológico EBP. • Introducción. • Relajación y sensibilización del cuerpo: por medio del cual se siente cada parte, se inicia desde la parte superior o inferior del cuerpo, se presta atención a cada una de las partes. Se llena de tranquilidad cada parte del organismo.	Se inició con la dinámica para conocer el grupo con el cual se va a trabajar y crear apertura para la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico EBP. Seguido se realiza el ejercicio para conocer el estado de cada persona, las emociones que tienen y como estas están afectando al cuerpo, se empezó a reconocer la herramienta principal del proceso de danzaterapia.	Recurso humano: Participantes y tesista. Recurso material: Bocinas. Música instrumental. Prueba EBP. Salón con espacio.
2	19-09-2017 8:00 AM	60 minutos	• Se inició con dinámica rompe hielo • Anclar el cuerpo con una emoción: se realizó técnica	Sirve para reconocer la emoción que afectaba a la persona y así mismo poder	Recurso humano: Participantes y tesista. Recurso

			de visualización, donde se empezó a reconocer el cuerpo, y saber lo que este siente, se le dio un nombre a la emoción, una figura o forma, se regresó al estado consciente al participante. • Se realizó movimientos en los cuales se representa la figura o forma que se le dio a la emoción y se transmitió hacia los demás. • Se socializó lo que se vio, lo que la otra persona transmitía en su movimiento.	conocerla y exteriorizarla y mostrarlo ante los demás, permitió que perdieran el miedo al grupo y poder empezar el trabajo de movimiento.	material: Bocinas. Música instrumental y lírica.
3	26-09-2017 8:00 AM	60 minutos	• Calentamiento de cuerpo mediante estiramientos en el piso • Caminar en el espacio hasta llegar con una pareja con quien inicia trabajo de seguir movimiento de la otra persona, se comenzó con el sentir de los movimientos de la persona al estar de	Crear cohesión y empatía con miembros del grupo. Busca empoderar a la persona como ser guiadora de alguien y abre espacios para la creatividad. El trabajo de tango permite a la persona interactuar con otra y dar	Recurso humano: Participantes y tesista. Recurso material: Bocinas. Música lírica. Música de tango.

			espaldas y luego se les indicó ponerse una frente a la otra y ser alguien que guíe y otro que siga el movimiento, se intercambiaron los roles continuamente. • Se trabajó pasos básicos de tango	apoyo a los movimientos para mantener un equilibrio.	
4	03-10-2017 8:00 AM	60 minutos	• Calentamiento de cada parte del cuerpo. • Caminar por el lugar dándose cuenta del alrededor. • Se les pidió parar en algún sitio y saludar a la persona más próxima con la mirada, luego con partes del cuerpo, sin palabras. • Seguido con la pareja próxima se realizó improvisación de contacto, donde en parejas empiezan a realizar movimientos, con una parte del cuerpo unida sin dejar que esta conexión desaparezca y	Se da la oportunidad de centrarse en el presente y poder comunicar sin necesidad de palabras solamente con el cuerpo. Se experimenta con el movimiento propio y el de otra persona y se crean movimientos únicos, respetando el movimiento de otro y el espacio de cada uno. Al haber tenido la experiencia de movimiento la persona se siente más	Recurso humano: Participantes y tesista Recurso material: Bocinas. Música rítmica. Música latina: salsa, bachata, merengue.

			poder así crear movimientos entre ambas personas. • Seguido se trabajó individualmente con bailes latinos.	tranquila para poder moverse por lo que seguido se utilizó música de bailes latinos, al ser más rítmicos ayudan a canalizar energías, y poder moverse con mayor viveza.	
5	10-10-2017 8:00 AM	60 minutos	• Calentamiento de cada parte del cuerpo, experimentar con cada una y los diferentes movimientos que pueden realizar con ella, se incorporó cada uno con los demás movimientos hasta tener movimientos únicos que fueran con el ritmo de la música. • Se puso la música con ritmo percutido y se dejó que se experimentaran diferentes movimientos. • Se realizaron diferentes pasos al ritmo de la	Encontrar las capacidades del cuerpo. Tener total concentración en sí mismas. Poder expresar con danza propia lo que experimentan, se permite bailar al ritmo de cada una, canalizar las energías en un baile alegre y que ayuda a cambiar emociones negativas a positivas.	Recurso humano: Participantes y tesista Recurso material: Bocinas. Música con ritmo percutido.

			música.		
6	17-10-2017 8:00 AM	60 minutos	• Calentamiento con sensibilización del cuerpo. • Interiorización de canción con ritmo vivaz y letra con mensaje positivo. • Realizar baile de la canción interiorizada. • Socialización y conclusión de terapia.	Mediante la interiorización se crea una programación positiva la cual se es reforzada con el baile y se crea un proceso potencializador de emociones y programación de pensamientos positivos.	Recurso humano: Participantes y tesista, Recurso material: Bocinas. Música isntrumental. Canción color y esperanza - Diego Torres. Prueba EBP.
7	24-10-2017 8:00 AM	60 minutos	Realizar evaluación por medio del EBP	Evaluar cambios percibidos después de la aplicación de sesiones de danzaterapia.	Recurso humano: Participantes y tesista. Recurso material: Prueba EBP

Anexo 3

Procedimiento estadístico

Tabla núm. 9

Percentiles y niveles de bienestar psicológico subjetivo antes y después

	BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO					
	Pre-Test			Post-Test		
No	PD	PC	Nivel	PD	PC	Nivel
1	112	60	Medio	118	75	Alto
2	88	15	Bajo	110	60	Medio
3	113	65	Medio	137	97	Alto
4	110	60	Medio	129	90	Alto
5	93	25	Bajo	99	35	Medio
6	105	45	Medio	129	95	Alto

Fuente: trabajo de campo (2017)

Tabla núm. 10

Resultados de la prueba t de medias pareadas

NO	Pre-test	Pos-test	Di	di^2
1	60	75	-15	225
2	15	60	-45	2025
3	65	97	-32	1024
4	60	90	-30	900
5	25	35	-10	100
6	45	95	-50	2500
	Totales		-182	6774

Fuente: Trabajo de campo (2017)

Tabla núm. 11

Comprobación a través de análisis de datos

	Pre-test	*Pos-test*
Media	45.00	75.33
Varianza	430	586.666667
Observaciones	6	6
Coeficiente de correlación de Pearson	0.7625509	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	5	
Estadístico t	-4.69296667	
P(T<=t) una cola	0.0026854	
Valor crítico de t (una cola)	2.01504837	
P(T<=t) dos colas	0.00537081	
Valor crítico de t (dos colas)	2.57058184	

Fuente: Trabajo de campo (2017)

Tabla núm. 12

Tablas de proceso estadístico pretest

X (BS Pretest)	(x-X)	$(x-X)^2$
60	15.000	225.00
15	-30.000	900.00
65	20.000	400.00
60	15.000	225.00
25	-20.000	400.00
45	0.000	0.00
270		2150.00

Media	45
Desviación	20.74

Fuente: Trabajo de campo (2017)

Tabla núm. 13

Comprobación Pretest

X (BS Pretest)	
Media	45.00
Error típico	9.28
Mediana	52.5
Moda	60
Desviación estándar	20.74
Varianza de la muestra	430
Curtosis	-1.58869659
Coeficiente de asimetría	-0.68130817
Rango	50
Mínimo	15
Máximo	65
Suma	270
Cuenta	6

Tabla núm. 14

Proceso estadístico Postest

X (BS Postest)	(x-X)	$(x-X)^2$
75	-0.330	0.11
60	-15.330	235.01
97	21.670	469.59
90	14.670	215.21
35	-40.330	1626.51
95	19.670	386.91
452		2933.33

Media	75.33
Desviación	24.22

Fuente: Trabajo de campo (2017)

Tabla núm. 15

Comprobación postest

X (BS Postest)	
Media	75.33
Error típico	10.83
Mediana	82.5
Moda	#N/A
Desviación estándar	24.22
Varianza de la muestra	586.666667
Curtosis	0.09135008
Coeficiente de asimetría	-1.01941582
Rango	62
Mínimo	35
Máximo	97
Suma	452
Cuenta	6

Fuente: Trabajo de campo (2017)

Tabla núm. 16

Tabla de % de nivel de bienestar subjetivo antes y después

Niveles	f	Pre-test	F	Pos-test
Bajo	2	33.33%	0	0.00%
Medio	4	66.67%	2	33.33%
Alto	0	0.00%	4	66.67%
Total	6	100.00%	6	100.00%

Fuente: Trabajo de campo (2017)

Anexo 4

Tabla núm. 15

Ficha técnica Escala de Bienestar Psicológico (EBP)

FICHA TÉCNICA

Nombre:	EBP. *Escala de Bienestar Psicológico.*
Autor:	J. Sánchez-Cánovas.
Procedencia:	TEA Ediciones (1988).
Aplicación:	Individual y colectiva.
Ámbito de aplicación:	Adolescentes y adultos con edades comprendidas entre los 17 y los 90 años. La escala de *Relaciones con la pareja* sólo se aplicará a partir de los 26 años.
Duración:	20 - 25 minutos.
Finalidad:	Evaluación del bienestar psicológico subjetivo, del bienestar material, del bienestar laboral y de las relaciones con la pareja.
Baremación:	Baremos en percentiles por rango de edad y sexo para cada escala.
Material:	Manual, cuadernillo y hoja de respuestas autocorregible.

Anexo 5

Quetzaltenango, 3 de enero de 2018

Señores:

Facultad de Humanidades, área de Psicología

Universidad Rafael Landivar

Quetzaltenango

Estimados señores:

Reciban, por este medio, un saludo de la Asociación "Nuevos Horizontes".

A principios del año 2017, la señorita Brigette Belem Velasco de León, quien se identificó con el carné no. 1533213, de esa casa de estudios, solicitó realizar el trabajo de campo, correspondiente a su investigación de Tesis " Danzaterapia y Bienestar Psicológico Subjetivo", en esta institución. Dicha solicitud fue aceptada y se abrieron las puertas para el estudio.

La señorita Velasco presentó en el momento oportuno el cronograma de las actividades de danzaterapia que realizaría con nuestras usuarias, sin embargo, por razones ajenas a nuestro deseo de apoyar la investigación, fue necesario mover algunas fechas lo que obligó a adaptar el tratamiento a los cambios.

Agradecemos el apoyo que se ofreció a las mujeres víctimas de violencia desde el campo de la danzaterapia, quedamos a la orden.

Atentamente,

Lcda. Heydi Mazariegos

Psicóloga

Asociación "Nuevos Horizontes"

ASOCIACION NUEVOS HORIZONTES QUETZALTENANGO, GUATEMALA, C.A.