



**UAI** **Universidad Abierta  
Interamericana**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

ARTÍCULO CIENTÍFICO

**Bienestar Psicológico y Flow Disposicional en practicantes de danza  
recreativa del Área Metropolitana Buenos Aires (AMBA)**

**Psychological Well-Being and Dispositional Flow in recreational dance practitioners  
from the Buenos Aires Metropolitan Area (AMBA)**

**Autor:** Rodríguez, María Gabriela

**Tutor:** Lic. Carolina De Grandis

**Título a obtener:** Licenciatura en Psicología.

**Octubre 2022**

## Resumen

El presente estudio, cuantitativo de tipo descriptivo-correlacional, tuvo como objetivo relacionar el bienestar psicológico y el flow disposicional en practicantes de danza recreativa. La muestra se tomó durante el período febrero-marzo del año 2022 y estuvo conformada por N=110 practicantes con edades comprendidas entre 18 y 69 años ( $M = 36.03$ ,  $DT = 11.47$ ) que residían en Ciudad Autónoma y Gran Buenos Aires. Se evaluó la variable flow disposicional utilizando la Escala de Flow Disposicional [DFS-2] (Jackson & Eklund, 2002) y la variable bienestar psicológico utilizando la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos [BIEPS-A] (Casullo, 2002). También se incluyó un cuestionario de variables sociodemográficas diseñado para los objetivos del estudio. Los participantes respondieron los cuestionarios en forma individual y autoadministrada, los datos recolectados se analizaron con el software IBM-SPSS versión 26. Las puntuaciones arrojaron los siguientes resultados: se observó una correlación positiva entre el bienestar psicológico y el flow disposicional. También se observaron relaciones significativas y positivas de las dimensiones del flow disposicional con las dimensiones del bienestar psicológico, a excepción de la dimensión transformación de tiempo. Se encontró que a medida que aumenta la edad de los participantes se incrementan las dimensiones aceptación/control y autonomía del bienestar. Asimismo, se halló que las mujeres presentan mayor disposición a experimentar flow y que quienes eligieron la danza por elección propia registran mayor autonomía. Por último, las personas que cambiaron el tipo de danza por querer probar otros estilos registraron mayores puntajes en la unión entre acción y conciencia del flow disposicional.

*Palabras Claves:* bienestar psicológico – flow disposicional – danza recreativa.

## Abstract

The present study, a quantitative descriptive-correlational study, aimed to relate psychological well-being and dispositional flow in recreational dance practitioners. The sample was taken during the period February-March 2022 and consisted of N=110 practitioners aged between 15 and 69 years ( $M=35.97$ ,  $SD=11.56$ ) residing in Ciudad Autónoma and Gran Buenos Aires. The dispositional flow variable was assessed using the Dispositional Flow Scale [DFS-2] (Jackson & Eklund, 2002) and the psychological well-being variable using the Psychological Well-Being Scale for Adults [BIEPS-A] (Casullo, 2002). A questionnaire of sociodemographic variables designed for the objectives of the study was also included. The participants answered the questionnaires individually and self-administered, and the data collected were analyzed with IBM-SPSS version 26 software. The scores yielded the following results: a positive correlation was observed between psychological well-being and dispositional flow. Significant and positive relationships were also observed between the dimensions of dispositional flow and the dimensions of psychological well-being, with the exception of the time transformation dimension. It was found that as the age of the participants increased, the acceptance/control and autonomy dimensions of well-being increased. It was also found that women were more willing to experience flow and that those who chose dance by choice had greater autonomy. Finally, people who changed the type of dance because they wanted to try other styles had higher scores on the action-awareness link between dispositional flow.

*Key words:* psychological well-being - dispositional flow - recreational dance.

## Introducción

La presente investigación está basada en el estudio del Bienestar Psicológico [BP] y el Flow Disposicional [DF] en practicantes de danza recreativa del AMBA. El interés por la temática surge de considerar que llevar a cabo una actividad recreativa puede contribuir a aumentar el sentimiento de bienestar (Sonnentag, 2015) y a devolverle al sujeto una sensación placentera por el hecho de comprometerse con la actividad (Csikszentmihalyi, 1996).

Casullo y Castro Solano (2000) definen al bienestar como el estado de satisfacción con la vida, entendiendo a la satisfacción como un constructo triàrquico que comprende aspectos afectivos-emocionales (afecto positivo y negativo) y cognitivos. Los estados emocionales son lábiles, transitorios e independientes; por consiguiente, experimentar una porción elevada de afectividad positiva no supone la existencia de una porción elevada de afectividad negativa. Asimismo, el bienestar se constituye como el componente cognitivo de la satisfacción, siendo el resultado de la integración cognitiva que las personas llevan a cabo al evaluar las experiencias presentes (y pasadas) en el transcurso de su vida.

La presente investigación se centra, principalmente, en los postulados del autor y en las dimensiones con las que éste evalúa el constructo Bienestar Psicológico (BP). Dichas dimensiones son control de situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, autonomía y proyectos.

Desde otra perspectiva, Ryff (1989) plantea que el bienestar puede presentar variaciones significativas de acuerdo a la edad, el sexo y la cultura. Al respecto, argumenta que, al aproximarse a la edad adulta, los individuos experimentan mayor autonomía, un elevado control del medio ambiental y sentimientos positivos hacia el crecimiento personal.

Sin embargo, Diener y Lucas (1997) y Schimmack et al. (2002) plantean que, para entender el Bienestar Psicológico de manera consistente y significativa, debe comprenderse la relación de éste con otras variables tales como la valoración en distintas culturas, el

temperamento individual y, paralelamente, variables demográficas como edad, sexo, educación y estado civil. En consecuencia, el BP debe ser entendido como un juicio que corresponde a una valoración subjetiva estable que se encuentra influenciada por el estado de salud a largo plazo, las condiciones de vida del individuo y los rasgos de personalidad que influyen la interacción de éste con el mundo.

Dentro de las definiciones más actuales del constructo, se destaca la de Sánchez-Cánovas (2013), quien definió el BP como un estado de felicidad o bienestar que, análogamente, corresponde con una percepción subjetiva; entendiendo a ésta como el estado mediante el cual un individuo ejerce una autovaloración de su vida. Esta evaluación refleja no sólo el grado de satisfacción con la vida, sino también la ausencia de depresión y la experiencia de emociones positivas. Al respecto, Iturrieta Olivares (2018) señala que dicha valoración se efectúa en términos de una supremacía de sentimientos positivos sobre los negativos.

Corral Verdugo (2012), por su parte, lo caracteriza como un semejante positivo de “salud mental”, entendiendo a la salud como la presencia de un estado de realización, bienestar subjetivo, crecimiento y plenitud; y no como la ausencia de afecciones psicológicas. Dicho estado puede desplegarse en las actividades que un individuo realiza para obtener, consecuentemente, un sentimiento de bienestar y autorrealización (Sonntag, 2015).

En este sentido, la danza puede ser considerada como una actividad desarrollada por los sujetos para aumentar sus niveles de bienestar. En este sentido, Laird et al. (2021) explican que la danza no sólo contribuye a incrementar la atención plena y a mejorar la calidad de vida, sino que posee el potencial de disminuir el malestar psicológico. Concluyen también que, los individuos que practican danza, observan mejores condiciones de salud con relación al estrés y, presentan niveles más altos de bienestar psicológico en función de la duración o la frecuencia de la práctica.

Según lo propuesto por García Ruso (1997), constituye una actividad motora universal que ha existido a lo largo de la historia, que forma parte de todas las culturas, que contempla la diversidad de géneros y edades y que se caracteriza por el movimiento del cuerpo humano a través de diversas técnicas que permiten la expresión de ideas, emociones y sentimientos bajo la condición de un ritmo. Desde una perspectiva psicológica, la danza brinda la posibilidad de expresarse emocionalmente, aumenta la creatividad, la satisfacción vital (Olvera, 2008), la determinación, el entusiasmo, la inspiración, la atención (Quiroga Murcia et al., 2010) y facilita la elevación del estado de ánimo (Alpert, 2011). Este último se encuentra fuertemente influenciado por el componente de socialización, ya que el desarrollo de vínculos con otros bailarines contribuye a reducir el estrés, la depresión y el sentimiento de soledad. Quiroga Murcia et al. (2010) descubrieron que la danza proporciona una estrategia de afrontamiento significativa para el estrés cotidiano y los momentos difíciles. Asimismo, influye en los procesos cognitivos a partir de la memorización de la rutina de baile y el trabajo con pares; dos aspectos que juegan un papel vital en la estimulación del cerebro y promueven desafíos para mantener la salud (Alpert, 2011).

Vargas Anaya y Mazón Sánchez (2021) analizaron el aporte de la danza al bienestar psicológico a partir de la evaluación de los niveles de autodeterminación, autonomía, autorregulación, empoderamiento, autoconocimiento y habilidades sociales de jóvenes mexicanos practicantes y no practicantes de danza. Los resultados mostraron que los practicantes de danza tienen mayores niveles de autorregulación y autodeterminación, concluyendo que la danza puede aportar beneficios para la salud, al ejercitarse diferentes partes del cuerpo y del sistema nervioso, previniendo diferentes enfermedades físicas y psicológicas. Por su parte, Vázquez Avilés (2018) agregó que la danza mejora la salud física y mental, ya que su práctica permite expresar lo más profundo de los sentimientos.

Seligman y Csikszentmihalyi (2014), pioneros de la Psicología Positiva, advierten sobre la importancia de que la psicología como ciencia debe, entre otras cosas, direccionar su estudio en los aspectos positivos del individuo: entre ellos, el bienestar y el flow, enfatizando en los beneficios que dichos aspectos representan para la calidad de vida de las personas. En este sentido, el estudio de los rasgos positivos humanos ayudará a comprender las características que hacen que valga la pena vivir y, en consecuencia, a amortiguar y a prevenir la salud mental.

Csikszentmihalyi (1996) elaboró la teoría de la experiencia óptima basada en el concepto de Flujo o Flow, describiéndola como el estado que exhiben las personas al encontrarse fuertemente comprometidas con una actividad que les devuelve una sensación tan placentera que es realizada independientemente del costo que conlleva. Para el autor la experiencia óptima ocurre cuando un individuo se enfrenta a una tarea, dirigida hacia una meta y regulada por normas, tal como puede ser la danza. Las habilidades pertinentes que un individuo necesita para enfrentarse al desafío de una situación, hacen que su atención se encuentre fuertemente absorbida por la actividad, concentrándose en los estímulos pertinentes. En consecuencia, la energía psíquica no podrá procesar otras informaciones, excepto las que la propia actividad ofrece. Por consiguiente, el individuo se encuentra tan involucrado, que la actividad se convierte en algo espontáneo, casi automático, en donde deja de ser consciente de sí mismo como un ser separado de la acción que está llevando a cabo. Dicha característica, se convierte en uno de los aspectos más distintivos y universales del constructo.

Por lo mencionado, el autor emplea el concepto de flujo, flow o estado de flujo como sinónimos de experiencia óptima, ya que describe el sentimiento de un movimiento que, aparentemente, no requiere esfuerzo alguno. El propósito del flujo es el continuo fluir, esto es, avanzar en el desarrollo de una actividad para lograr que el flujo siga su curso (Csikszentmihalyi, 1996). El estado de fluidez es, en otras palabras, un momento excepcional

en donde su recorrido es tan gratificante, que lo único que se desea es sumergirse plenamente en la experiencia para que dicho sentimiento dure para siempre (Csikszentmihalyi, 1998).

Novak et al. (1996) argumentan que el estado de Flow, se encuentra precedido por un conjunto de condiciones previas necesarias para la experiencia y seguido por una serie de consecuencias resultantes de dicho proceso. Una de ellas es la percepción de logro de la tarea, la que permite experimentar sentimientos de gratificación (Mesurado, 2010). Por su parte, Jackson y Eklund (2002) desarrollaron la Escala de Flow Disposicional con la intención de evaluar la predisposición de los sujetos para experimentar flow. Dicha escala evalúa la frecuencia de la experiencia de flow como un rasgo, es decir, como una predisposición o tendencia. Los autores consideraron nueve componentes del constructo: equilibrio entre desafío y habilidad, unión entre acción y conciencia, metas claras, retroalimentación precisa, concentración en la tarea, sentido de control, pérdida de la autoconciencia, transformación del tiempo y experiencia autotélica. El presente estudio tomó el instrumento desarrollado por estos investigadores para la medición de la variable flow disposicional.

El estado de flujo puede presentar variaciones de acuerdo a la magnitud de la experiencia vivida. Cuando, durante la experiencia, el individuo siente la presencia de la totalidad de las dimensiones que conforman el estado de fluidez, es posible afirmar que ha experimentado un estado de macroflujo; sin embargo, si sólo experimenta alguna de ellas, entonces habrá vivenciado un estado de microflujo (suele ser el resultado de actividades agradables que plantean escasos retos, como escuchar música o mirar televisión, entre otros) (Privette, 1983; Jackson, 2000). En una investigación realizada con personas que se dedican a la danza en forma activa con fines profesionales o fines recreativos, se encontró que aquellos bailarines que tienen mayores preocupaciones perfeccionistas, pero no tantos esfuerzos perfeccionistas, presentan niveles más bajos de flow disposicional. Estos resultados indican que, cuando los estándares no son perfeccionistas, preocuparse demasiado sobre cómo uno lo

está haciendo se asocia directamente con la dificultad para experimentar flujo mientras se realiza la actividad (Arslan & Altan-Atalay, 2022).

Varias investigaciones advierten relaciones entre la experiencia óptima, también llamada flow o flujo, la danza y el bienestar psicológico. Autores como Soudi y Kamble (2018) destacaron que la participación en actividades como la música o la danza, facilita el alivio de la mente y la sanación del cuerpo, debido a que constituyen herramientas de pensamiento y vías de comunicación que van mucho más allá de la creatividad o de la imaginación. Entre sus conclusiones, destacaron que, por este motivo, tanto músicos como bailarines tienen las mismas posibilidades de experimentar flow. Asimismo, las experiencias de flujo vivenciadas, se encuentran positivamente relacionadas con el bienestar psicológico de éstos. A esto se agregan los resultados del estudio de Bernardi et al. (2018) quienes observaron que, al bailar, las personas experimentan un estado de flujo específico que puede ser útil para mejorar el bienestar y para el tratamiento de determinadas condiciones clínicas. Esto se debe a que la música evoca una serie de emociones como la alegría, el asombro o la nostalgia, que contribuyen a incrementar la vitalidad de la persona. A la vez, se determinó que el baile espontáneo puede aumentar el estado de flujo del individuo.

Por una parte, Rengifo Rodríguez y Carrero Planes (2017) buscaron explorar la vivencia de personas que practican danza en relación con su percepción de bienestar psicoemocional y plenitud vital, concluyendo que la danza no sólo actúa como facilitador de la autoexpresión, sino que permite desplegar factores de atención plena e insight corporal congruentes con el estado de flow. Por otra parte, en una revisión bibliográfica, se puso de manifiesto la importancia de la práctica de la danza y el baile popular como herramientas para fomentar estados emocionales positivos, generadores de bienestar y felicidad en todas las etapas de la vida. Se encontró evidencia que demuestra la relación de la danza y sus beneficios con el

bienestar y el flow, entre otros aspectos. Asimismo, se señaló la contribución de la danza al bienestar y la felicidad de quienes la practican (Alises Castillo, 2018).

Otros estudios, han buscado investigar la relación entre las experiencias de flujo y el bienestar psicológico en bailarinas indias de danza clásica, confirmando la correlación directa entre el flujo y el bienestar que otros investigadores ya habían destacado. Asimismo, hallaron evidencias de experiencias fenomenológicas de flow en la danza (Vig & Srivastava, 2018).

En la misma línea, Isham et al. (2018), tomaron los postulados de Csikszentmihalyi para explicar que participar en actividades desafiantes y conducentes a un estado flow contribuye a mejorar el bienestar de las personas. En su estudio, observaron que aquellos individuos que tenían experiencias de flow más fuertes en sus actividades de ocio presentaban un mayor bienestar momentáneo. Sin embargo, los que experimentaban flow más frecuentemente tenían mayor bienestar retrospectivo.

Luego de llevar a cabo una amplia revisión de la literatura científica sobre la temática, se observó una dificultad para hallar estudios e investigaciones en nuestro país que aborden la relación del flow disposicional y del bienestar psicológico en practicantes de danza recreativa. Todas las investigaciones anteriormente desarrolladas se han llevado a cabo en otros países como India, Estados Unidos, Canadá, entre otros.

Por tal motivo, llevar a cabo un estudio que aborde este tema resulta significativo para el campo del conocimiento científico. De esta manera, se pretende indagar la relación entre ambas variables en el contexto de la danza y su práctica, contribuyendo a reflexionar sobre el modo en que la experiencia óptima al realizar dicha actividad puede mejorar la salud mental y el bienestar psicológico.

Los profesionales de la psicología podrán beneficiarse de los resultados del estudio en su trabajo diario con pacientes, logrando identificar actividades que contribuyen a experimentar flow y a aumentar los niveles de bienestar psicológico. También resultará un aporte para pensar

la danza como un medio de expresión y canalización de emociones negativas y/o sentimientos desagradables.

Teniendo en cuenta todo lo mencionado, el presente estudio se basa en las siguientes preguntas de investigación: ¿cómo son las relaciones entre el bienestar psicológico y el flow disposicional de los practicantes de danza recreativa? ¿cómo son los niveles de bienestar psicológico y de flow disposicional de este grupo? ¿qué diferencias existen en el bienestar psicológico y el flow disposicional de los practicantes de danza según sus aspectos sociodemográficos?. El objetivo general del estudio fue relacionar el bienestar psicológico y el flow disposicional en practicantes de danza recreativa, mientras que, los objetivos específicos fueron: (1) caracterizar la muestra según variables sociodemográficas; (2) describir el bienestar psicológico y el flow disposicional de los practicantes de danza recreativa, (3) comparar el bienestar psicológico y el flow disposicional según variables sociodemográficas.

Finalmente, la hipótesis general sostuvo que existe una relación positiva entre el flow disposicional y el bienestar psicológico en practicantes de danza recreativa, de manera que, cuando aumentan los niveles de flow disposicional también se incrementan los niveles de bienestar psicológico. También se propusieron las siguientes hipótesis específicas: (1) las personas practicantes de danza recreativa presentan un nivel alto de bienestar psicológico y; (2) las personas que practican danza recreativa con mayor frecuencia semanal tienen un mayor nivel de flow disposicional que quienes practican ocasionalmente.

## **Metodología**

### **Diseño**

Se trató de un estudio no experimental, dado que no hubo absoluto control de las variables; con un diseño cuantitativo basado en datos numéricos y un alcance de tipo

descriptivo y correlacional. La secuencia de tiempo fue transversal, porque la recolección de los datos se llevó a cabo en un único momento (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

## **Participantes**

Se utilizó un muestreo no probabilístico intencional, dado que los participantes fueron elegidos en función de alguna de sus características, sin recurrir a la selección casual. El proceso de selección requirió de conocimientos previos acerca de la población de estudio por parte del investigador y se realizó según una serie de criterios racionales.

El muestreo se llevó a cabo durante el período comprendido entre febrero y marzo del año 2022 y la muestra estuvo compuesta por N=110 practicantes de danza recreativa. Los participantes tenían una media de edad de 36.03 (DT=11.47; Mín.=18; Máx.=69) de los cuales, el 85.5% (n=94) se identificaba con el género femenino y el 14.5% (n=16) con el género masculino. Del total de los participantes, el 60% (n=66) mencionó estar soltero/a, el 1.8% (n=2) en pareja conviviente, el 12.7% (n=14) casado/a, el 13.6% (n=15) divorciado/a, el 10.9% (n=12) en concubinato y el 0.9% (n=1) restante se encontraba viudo/a. En lo que respecta al lugar de residencia, el 91.8% (n=101) vive en el Gran Buenos Aires y el 8.2% (n=9) en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

En relación al nivel educativo, el 25.5% (n=28) había completado sus estudios universitarios, el 22.7% (n=25) tenía estudios universitarios incompletos, el 14.5% (n=16) tenía terciario completo y el 4.5% (n=5) incompleto, el 21.8% (n=24) tenía secundario completo y el 9.1% (n=10) incompleto; el 1.8% restante (n=2) tenía el primario completo. En cuanto a la ocupación, el 74.5% (n=82) trabajaba al momento de la administración, el 10% (n=11) tenía un emprendimiento, el 5.5% (n=6) se encontraba desempleado/a, el 9.1% (n=10) contaba con un trabajo de inserción informal y sólo el 0.9% (n=1) se encontraba jubilado/a.

Del total de los participantes, el 23.6% (n=26) practicaba danza hace más de 10 años, el 31.8% (n=35) hace entre 4 y 10 años, el 33.6% (n=37) hace entre 1 y 3 años y el 10.9%

(n=12) hace menos de 1 año. A su vez, el 1.8% (n=2) practica más de cinco veces a la semana, el 11.8% (n=13) de cuatro a cinco veces por semana, el 64.5% (n=71) de dos a tres veces por semana, el 18.2% (n=20) una vez por semana y el 3.6% restante (n=4) lo hace ocasionalmente.

En lo que respecta a los cambios en la danza, el 33.6% (n=37) siempre desempeñó la misma disciplina, mientras que el 66.4% (n=73) realizó otros estilos de danza diferentes al actual. Sobre los motivos de cambio, el 42.7% (n=47) manifestó no tener un motivo claro por el cual cambiar el estilo de danza, el 12.7% (n=14) expresó que cambiaría por aburrimiento o desinterés, el 37.3% (n=41) lo haría para probar un nuevo estilo y el 7.3% (n=8) cambiaría por otros motivos no especificados. Por último, el 85.5% (n=94) indicó haber elegido la práctica de la danza por iniciativa propia, el 11.8% (n=13) refirió haberlo hecho por incentivo de otro y el 2.7% (n=3) por ambos motivos.

## **Instrumentos**

**Cuestionario de variables sociodemográficas.** Compuesto por preguntas relativas a la edad, género, lugar de residencia, estado civil, nivel educativo más alto alcanzado, ocupación, tipo de danza que practica actualmente, elección de la danza, frecuencia de la práctica, tiempo de práctica, cambios en el tipo de danza (ver anexo I).

**Escala de Bienestar Psicológico para Adultos [BIEPS-A] (Casullo, 2002).** Evalúa cinco dimensiones del constructo:

1. *Aceptación/ Control*; altos niveles de control implican que las personas tienen la sensación de control de sus asuntos en la vida diaria. Mientras que, la aceptación sostiene que las personas puedan aceptar los múltiples aspectos de sí mismos, incluyendo los buenos y malos, así como sentirse bien acerca de las consecuencias de los eventos pasados.

2. *Vínculos psicosociales*; adecuados vínculos psicosociales dan cuenta de un sujeto cálido, que confía en los demás, puede desarrollar buenos vínculos, tiene empatía y es afectivo.

En el caso contrario, disminuye las relaciones con otros, se aísla y se siente frustrado en las relaciones que desarrolla, no pudiendo mantener un compromiso con los demás.

3. *Autonomía*; refiere a la capacidad de tomar decisiones de modo independiente, ser asertivo y confiar en el propio juicio. Un nivel bajo de autonomía, indica inestabilidad emocional, dependencia de otros para tomar decisiones y preocupación por lo que piensan los demás.

4. *Proyectos*; un puntaje elevado indica que la persona posee metas y proyectos en su vida, considera que la vida tiene sentido y cuenta con valores que hacen que cobre significado. Una puntuación baja, indica que la vida carece de sentido, las metas y proyectos son escasos y no resulta posible establecer propósitos en la vida.

Esta escala autoadministrable se compone de 13 ítems con un formato de respuesta de tipo Likert que se puntúa de 1 a 3: “de acuerdo” (se asignan 3 puntos), “ni de acuerdo ni en desacuerdo” (se asignan 2 puntos), “en desacuerdo” (se asigna 1 punto). El sujeto debe leer cada ítem y responder de acuerdo a lo que sintió y pensó durante el último mes. Las puntuaciones para cada escala se obtienen mediante la suma de los puntajes de cada ítem, los cuales se encuentran redactados en forma directa. La puntuación total de la escala se transforma a percentiles y se establecen puntos de corte: un puntaje menor al percentil 25 indica bajo nivel de bienestar; un puntaje mayor al percentil 50 indica un nivel de bienestar promedio y un puntaje mayor al percentil 95 indica altos niveles de bienestar. La confiabilidad total de la escala fue aceptable, alcanzando valores de 0.70.

**Escala de Flow Disposicional [DFS-2] (Jackson & Eklund, 2002).** Evalúa la predisposición que tiene cada sujeto para experimentar flow. Contempla nueve dimensiones del constructo:

1. *Equilibrio de habilidades de desafío*; la Experiencia Óptima ocurre cuando un individuo se enfrenta a una tarea, que se encuentra dirigida hacia una meta y regulada por

normas. Dicha actividad se presenta como un desafío que, para su realización, requiere de habilidades adecuadas. La dificultad del desafío, le permite no sólo mejorar sus habilidades, sino también, proporcionar una calidad positiva de la experiencia.

2. *Fusión de acción y conciencia*; la Experiencia de Flujo requiere de una actividad mental disciplinada, es decir, de una completa concentración para enfrentarse a los desafíos que propone la tarea. De este modo, la energía psíquica sólo se concentra en los estímulos pertinentes por lo que, mientras la experiencia de flujo transcurre, el individuo deja de ser consciente de sí mismo como un ser separado de la acción que está llevando a cabo.

3. *Objetivos claros*; la claridad en las metas es la razón que justifica una involucración completa en la experiencia de flujo, pues éstas conforman una guía interna para que el individuo sepa qué es lo que debe hacer.

4. *Retroalimentación inequívoca*; la claridad en las metas funciona como una guía interna, es decir, como un fuerte significado personal de aquello que el individuo desea llevar a cabo. En consecuencia, la retroalimentación será inmediata, generando orden en la conciencia y fortaleciendo la estructura de la personalidad.

5. *Concentración en la tarea*; la Experiencia de Flujo requiere además de una actividad mental disciplinada, es decir, de una completa concentración para enfrentarse a los desafíos que propone la tarea. De este modo, la energía psíquica sólo se concentra en los estímulos pertinentes por lo que, mientras la experiencia de flujo transcurre, el individuo se vuelve capaz de olvidar los aspectos desagradables de su vida. En consecuencia, los pensamientos de preocupación que invaden la mente, quedan temporalmente en suspenso.

6. *Sensación de control*; la experiencia aumenta considerablemente la sensación de control, pues al ser una actividad desafiante para quien la practica, permite desarrollar las habilidades suficientes para reducir el margen de error lo más cerca de cero posible.

7. *Perdida de autoconciencia*; no involucra una pérdida de personalidad, sino la conciencia de la personalidad. El individuo al estar muy implicado en la actividad, deja de centrarse en sí mismo, generando un extraño sentimiento de unidad con aquello que está realizando.

8. *Transformación del tiempo*; la transformación del tiempo se convierte en un elemento que acompaña al sentimiento de disfrute, pues el sentido de la duración del tiempo se altera como resultado de una involucración profunda en la actividad.

9. *Experiencia autotélica*; la actividad se contiene en sí misma, es decir, el individuo no la realiza con el objetivo de obtener beneficios a futuro sino, simplemente, porque la mera ejecución de sí misma conforma una recompensa. La actividad se convierte en algo intrínsecamente gratificante.

También, se obtiene una puntuación global del flow a partir de la suma del total de puntuaciones. Esta escala autoadministrable se compone de 36 ítems con un formato de respuesta de tipo Likert que se puntúa de 1 a 5, donde 1= “Nunca” y 5= “Siempre”. La consistencia interna de las dimensiones osciló entre alpha de Cronbach .74 y .91, considerándose satisfactoria su fiabilidad. A partir de un análisis factorial confirmatorio, el modelo de nueve factores obtuvo una correlación satisfactoria entre las distintas dimensiones.

## **Procedimiento**

Habiéndose garantizado el acceso a la muestra, los participantes fueron convocados a través de mensaje de WhatsApp e invitados a prestar su colaboración con el estudio. Se les brindó información sobre el objetivo general de la investigación, pero no se detallaron los objetivos específicos ni las hipótesis de la misma. Quienes se interesaron en participar aceptaron un consentimiento informado en el que se aseguraba el anonimato de su identidad, la preservación y la confidencialidad de los datos obtenidos. Asimismo, se les informó que no se recibiría compensación económica por la participación y que la información sería utilizada solo

con fines académicos-científicos. La administración de los instrumentos se llevó a cabo en forma individual y autoadministrada a través de un formulario de Google Forms, el cual fue compartido mediante link a los interesados durante el período comprendido entre febrero y marzo del año 2022.

## **Análisis de Datos**

Los datos obtenidos fueron sistematizados con el software IBM-SPSS (Statistical Package For The Social Sciences) versión 26. Se exploró la distribución de cada variable, observándose que podía asumirse normalidad en cada una de ellas (a través de la prueba Kolmogorov-Smirnov). Se decidió utilizar estadísticos no paramétricos para medir el grado de asociación entre las variables (Rho de Spearman) y analizar las diferencias entre grupos (U de Mann Whitney; H de Kruskal Wallis).

## **Resultados**

### **Estadística Descriptiva**

Tabla 1.  
*Descripción de la variable Bienestar Psicológico.*

		<i>Frecuencia</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
BIEPS	Bajo	43	1.61	.490
	Promedio	67		
	Alto	0		

Se observaron las siguientes frecuencias, media y desvío típico de la variable Bienestar Psicológico [BIEPS] (ver tabla 1).

Tabla 2.  
*Descripción de las dimensiones del Bienestar Psicológico.*

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Mín.</i>	<i>Máx.</i>
Aceptación/control	8.47	.832	5	9
Autonomía	7.36	1.37	3	9
Vínculos	8.06	1.20	3	9
Proyectos	11.05	1.29	7	12

Se observaron las siguientes medias, desvíos típicos, mínimos y máximos de las dimensiones del Bienestar Psicológico [BIEPS] (ver tabla 2).

Tabla 3.  
*Descripción de la variable Flow Disposicional.*

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Mín.</i>	<i>Máx.</i>
DFS	134.25	16.00	97	177
Equilibrio entre desafío y habilidad	13.85	2.21	9	19
Unión entre acción y conciencia	12.57	2.53	5	19
Metas claras	16.02	2.77	9	20
Retroalimentación precisa	13.30	2.79	6	20
Concentración en la tarea	15.93	2.68	9	20
Sentido de control	14.56	2.96	6	20
Pérdida de la autoconciencia	14.05	4.98	4	20
Transformación del tiempo	15.56	3.32	4	20
Experiencia autotélica	18.40	1.95	10	20

Se observaron las siguientes medias, desvíos típicos, mínimos y máximos de la variable Flow Disposicional [DFS] con sus respectivas dimensiones (ver tabla 3).

### Correlaciones

Tabla 4.  
*Correlación entre variables.*

	<i>BIEPS</i>	<i>Aceptación/control</i>	<i>Autonomía</i>	<i>Vínculos</i>	<i>Proyectos</i>
<i>DFS</i>	<b>.331**</b>	<b>.189*</b>	<b>.240*</b>	.088	<b>.206*</b>
<i>Equilibrio entre desafío y habilidad</i>	<b>.254**</b>	<b>.409**</b>	<b>.453**</b>	<b>.281**</b>	<b>.475**</b>
<i>Unión entre acción y conciencia</i>	<b>.492**</b>	.074	.144	.136	<b>.282**</b>
<i>Metas claras</i>	<b>.267**</b>	.145	<b>.358**</b>	-.080	<b>.260**</b>

<i>Retroalimentación precisa</i>	<b>.344**</b>	.168	<b>.247**</b>	.169	.187
<i>Concentración en la tarea</i>	<b>.207*</b>	.179	.184	.022	.072
<i>Sentido de control</i>	<b>.193*</b>	.106	.121	.079	<b>.295**</b>
<i>Pérdida de la autoconciencia</i>	<b>.211*</b>	<b>.200*</b>	<b>.215*</b>	.052	.019
<i>Transformación del tiempo</i>	.110	-.058	-.050	.073	.023
<i>Experiencia autotélica</i>	.132	.021	.047	.011	<b>.206*</b>

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

\* . La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

Se observó una correlación positiva entre el Bienestar Psicológico [BIEPS] y el Flow Disposicional [DFS]. Esto indica que a medida que aumenta el bienestar psicológico de los practicantes de danza, también se incrementa su disposición a experimentar flow. La fuerza de correlación es débil.

Asimismo, también se observaron relaciones significativas y positivas de las dimensiones del flow disposicional con las dimensiones del bienestar psicológico, a excepción de la dimensión transformación de tiempo que no correlacionó con ninguna de las dimensiones del bienestar (ver tabla 4).

Tabla 5.  
*Correlación de las variables con la edad.*

	<i>Edad</i>
<i>Metas claras</i>	<b>.271**</b>
<i>Pérdida de la autoconciencia</i>	<b>.193*</b>
<i>Aceptación/control</i>	<b>.343**</b>
<i>Autonomía</i>	<b>.336**</b>

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

\* . La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

Se observan correlaciones positivas de la edad con las dimensiones metas claras y pérdida de la autoconciencia del Flow Disposicional [DFS] y con las dimensiones aceptación/control y autonomía del Bienestar Psicológico [BIEPS]. Estos datos indican que a

medida que aumenta la edad de los participantes se incrementan los valores en dichas dimensiones (ver tabla 5).

### **Análisis de las Diferencias de Grupos**

Tabla 6.  
*Diferencias según género.*

	<i>Género</i>	<i>M</i>	<i>u</i>	<i>p</i>
DFS	Femenino	58.05	512.00	.042
	Masculino	40.50		

Se observa una diferencia significativa en el flow disposicional según género, siendo las mujeres quienes presentan mayor disposición a experimentar estados de flow.

Tabla 7.  
*Diferencias según motivo de elección de la danza.*

	<i>Motivo</i>	<i>M</i>	<i>h</i>	<i>p</i>
Autonomía	Por elección propia	59.10	9.07	.011
	Por incentivo de otro	32.08		
	Ambas	44.17		

Se observa una diferencia significativa en la dimensión autonomía del bienestar psicológico según motivo de elección de la danza, siendo las personas que decidieron practicar danza por elección propia quienes obtuvieron mayores puntajes.

Tabla 8.  
*Diferencias según cambios en el tipo de danza.*

	<i>Cambios</i>	<i>M</i>	<i>h</i>	<i>p</i>
Unión entre acción y conciencia	No ha cambiado	57.37	13.89	.003
	Aburrimiento o desinterés	28.61		
	Probar otro estilo	64.10		
	Otros motivos	47.50		

Se observa una diferencia significativa en la dimensión unión entre acción y conciencia del flow disposicional, siendo mayores los puntajes para las personas que cambiaron el tipo de danza por querer probar otros estilos.

Cabe destacar que las siguientes variables sociodemográficas no dieron lugar a diferencias estadísticamente significativas: lugar de residencia, estado civil, nivel educativo más alto alcanzado, ocupación, tipo de danza que practica actualmente, frecuencia de la práctica, tiempo de práctica.

### **Discusión**

El objetivo principal de este trabajo fue relacionar el bienestar psicológico y el flow disposicional en una muestra de practicantes de danza recreativa. Para conseguirlo, se evaluaron cinco dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos y nueve dimensiones de la Escala de Flow Disposicional. De esta manera, se evidenció la correlación entre ambas variables.

Los resultados obtenidos muestran que a medida que aumenta el bienestar psicológico de los practicantes de danza, también se incrementa su disposición a experimentar flow. Asimismo, cuando aumentan las dimensiones del bienestar también se incrementan las dimensiones del flow disposicional, a excepción de la dimensión transformación de tiempo que no guarda relación con el bienestar psicológico. En este sentido, autores como Alises Castillo (2018), Bernardi et al. (2018), Soudi y Kamble (2018), Vig y Srivastava (2018) destacaron una relación positiva entre ambas variables, indicando que los estados de flow experimentados en la práctica de la danza contribuyen a aumentar el bienestar de los bailarines. Por este motivo, la hipótesis respecto de una asociación directa entre el bienestar psicológico y el flow disposicional, se confirma, sustentándose en los resultados obtenidos y en las investigaciones previas.

En lo que respecta al bienestar psicológico de los practicantes de danza recreativa de Ciudad Autónoma y Gran Buenos Aires, se observó que el mayor porcentaje de la muestra (60.9%) se encontraba en un nivel promedio. Por este motivo, la primera hipótesis específica se refutó, ya que ninguno de los participantes obtuvo un nivel alto de bienestar. Se infiere que la práctica de la danza puede no ser la única actividad que contribuye a aumentar el bienestar psicológico de las personas, por lo que sería prudente investigar, si los individuos realizan otras actividades además de la danza recreativa que cumplan con ese propósito y cuáles son, para verificar si de esa manera, se confirma la hipótesis. En este sentido, se debe considerar los postulados de diversos autores que han desarrollado teorías sobre este constructo, todos ellos han coincidido en destacar que el bienestar psicológico puede tener variaciones significativas en función de la cultura, el temperamento individual, variables demográficas como edad, sexo, nivel educativo, estado civil, las experiencias presentes y pasadas y los rasgos de personalidad del sujeto, entre otros aspectos que influyen la interacción del individuo con el mundo (Casullo, 2000; Diener & Lucas, 1997; Ryff, 1989; Schimmack et al., 2002).

La segunda hipótesis específica también se refutó, dado que no se encontraron diferencias significativas en el nivel de flow disposicional entre quienes practican danza con frecuencia semanal y quienes practican ocasionalmente. Esto puede interpretarse a la luz de los postulados de Csikszentmihalyi (1996), quien destacó que la disposición a experimentar flow aumenta en la medida en que la persona se involucra con una actividad. Asimismo, Mesurado (2010) indicó que para llegar al estado de flow, el individuo debe tener percepciones de logro con relación a la tarea que lleva a cabo. Por todo esto, podría pensarse que la frecuencia de práctica no tiene influencia en la disposición a experimentar flujo, sino que esta última, se encuentra determinada por el involucramiento del sujeto en la actividad y por su percepción de que ha alcanzado logros en su práctica. De todas formas, se sugiere continuar investigando sobre estos aspectos.

En cuanto a las diferencias entre grupos, se ha encontrado que las mujeres tienen mayor predisposición a experimentar flow. Este dato puede explicarse a partir de que el mayor porcentaje de participantes (85.5%) se identificaba con el género femenino. Asimismo, se halló que quienes habían elegido la danza como actividad por incentivo propio registraban mayores niveles en la dimensión autonomía del bienestar psicológico, lo cual se explica por la capacidad que tienen las personas autónomas de tomar decisiones en forma independiente, confiando en su propio juicio, sin preocuparse por los pensamientos ajenos (Casullo, 2002). Por último, las personas que cambiaron el tipo de danza por querer probar otros estilos registraron mayores niveles en la dimensión unión entre acción y conciencia del flow disposicional. Jackson & Eklund (2002) consideran que, la fusión entre la acción y la conciencia requiere de una completa concentración para enfrentarse a los desafíos que propone la tarea, un cambio en el tipo de danza implicaría nuevos desafíos que aumentaría la concentración del sujeto.

En cuanto a las limitaciones de la presente investigación, cabe resaltar que los instrumentos utilizados no han sido adaptados para población argentina, se encuentran redactados en idioma castellano, lo que facilita su comprensión. Asimismo, se aclara que los resultados no son generalizables a toda la población de practicantes de danza recreativa, ya que la muestra corresponde únicamente a sujetos de Ciudad Autónoma y Provincia de Buenos Aires. Se recomienda tener en cuenta estas limitaciones al momento de llevar a cabo futuros estudios. A lo largo de la presente discusión se han realizado inferencias sobre algunos de los datos recabados, las cuales se sugiere tener presente a la hora de continuar investigando la temática.

A modo de conclusión, se considera que la danza recreativa debe ser tenida en cuenta como una actividad promocional de la salud, no sólo por sus aportes físicos, sino también por sus innumerables contribuciones desde una perspectiva psicológica y emocional. El proceso de investigación da cuenta de lo valioso que resulta considerarla como un recurso terapéutico, es

decir, como una herramienta que le permite al sujeto manifestarse como tal, en la que libera tensiones, desarrolla capacidades corporales, se expresa y comunica.

También se concluye que es importante promover, en el campo de la psicoterapia, el concepto de flow y el ocio activo, lo que contribuye a que las personas identifiquen aquellas experiencias facilitadoras de estados de flujo. El estudio del bienestar psicológico y la experiencia óptima en practicantes de danza recreativa, permite pensar en la incorporación de la danza recreativa como actividad en los programas de promoción de salud mental, dado que resulta un valioso recurso en la mejora de la calidad de vida de las personas.

### **Bibliografía**

- Alpert, P. T. (2011). The health benefits of dance. *Home Health Care Management & Practice*, 23(2), 155-157. <https://doi.org/10.1177%2F1084822310384689>
- Alises Castillo, A. M. (2018). La danza como instrumento al servicio de la psicología positiva aplicada a la educación. *Etic@ net. Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 18(2), 335-350. <https://doi.org/10.30827/eticanet.v2i18.11895>
- Arslan, Í., & Altan-Atalay, A. (2022). Too perfectionist to flow: The roles of perfectionistic strivings and perfectionistic concerns for flow in dance. *Current Psychology*, 1-8. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-022-03364-9>
- Bernardi, N. F., Bellemare-Pepin, A., & Peretz, I. (2018). Dancing to “groovy” music enhances the experience of flow. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1423(1), 415-426. <https://doi.org/10.1111/nyas.13644>
- Cánovas, J. S. (2013). *EBP: Escala de bienestar psicológico*. TEA Ediciones.
- Casullo, M. M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós.

- Casullo, M. M., & Solano, A. C. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Corral Verdugo, V. (2012). La psicología positiva de la sostenibilidad. Medio ambiente, desarrollo y sostenibilidad, 14, 651-666. [La psicología positiva de la sostenibilidad | SpringerLink](#)
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. Editorial Kairós.
- Diener, E. & Lucas, R. (1997). Personality and Subjective Well-Being. En D. Kahneman, E. Diener, y N. Schwarz (Eds.), *Hedonic psychology: Scientific perspectives on enjoyment, suffering, and well-being*. Russell Sage.
- García Ruso, H. (1997). *La danza en la escuela*. Inde.
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill.
- Isham, A., Gatersleben, B., & Jackson, T. (2018). Flow activities as a route to living well with less. *Environment and Behavior*, 51(4), 431-461. <https://doi.org/10.1177/0013916518799826>
- Iturrieta Olivares, S. I. (2018). Masificación, segmentación y fragmentación de la educación superior chilena: Bienestar subjetivo de profesionales. *Revista de ciencias sociales*, 24(3), 83-96. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7025049>
- Jackson, S. A. (2000). The Dispositional Flow Scale-2 and the Flow State Scale-2. En J. Maltby, C.A. Lewis, y A. Hill (Eds.), *Comissioned reviews of 250 psychological tests* (50-52, 61-63). Edwin Mellen.

- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: the flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of sport & exercise psychology*, 24(2), 133-150. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>
- Laird, K. T., Vergeer, I., Hennelly, S. E., & Siddarth, P. (2021). Conscious dance: Perceived benefits and psychological well-being of participants. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44, 101-440. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101440>
- Mesurado, M. B. (2010). Hacia una conceptualización de la experiencia subjetiva de Flow: Diferentes alternativas para su medición. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*; 56(1); 37-50. [Hacia una conceptualización de la experiencia subjetiva de Flow: Diferentes alternativas para su medición \(conicet.gov.ar\)](https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101440)
- Novak, T. P., Hoffman, D. L., & Yung, Y. F. (1996). Modeling the structure of the flow experience. *INFORMS Marketing Science and the Internet Mini-Conference*. [marketing.science.flow.abstract](http://marketing.science.flow.abstract) (cumincad.org)
- Olvera, A. E. (2008). Cultural dance and health: A review of the literature. *American Journal of Health Education*, 39(6), 353-359. <https://doi.org/10.1080/19325037.2008.10599062>
- Privette, G. (1983). Peak Experience, Peak Performance, and "Flow": A Comparative Analysis of Positive Human Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1361-1368. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.45.6.1361>
- Quiroga Murcia, C., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health*, 2(2), 149-163. <https://doi.org/10.1080/17533010903488582>
- Rengifo Rodríguez, L., & Carrero Planes, V. (2017). Un viaje a través de mí misma. Autoexpresión y plenitud vital en la danza. *Ágora de Salud*, 4(33), 313-323. <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2017.4.33>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: integrating process models of life satisfaction. *Journal of personality and social psychology*, 82(4), 582-593. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.582>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-9088-8\\_18](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-9088-8_18)
- Sonnentag, S. (2015). Dynamics of well-being. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2(1), 261-293. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032414-111347>
- Soudi, S. P., & Kamble, S. V. (2018). Flow and psychological well-being of musicians and dancers. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 6(10), 1896-1899. [https://www.researchgate.net/publication/334098166\\_Flow\\_and\\_psychological\\_well-being\\_in\\_performing\\_artists](https://www.researchgate.net/publication/334098166_Flow_and_psychological_well-being_in_performing_artists)
- Vargas Anaya, A. I., & Mazón Sánchez, J. C. (2021). Impacto de la danza en el bienestar psicológico: Autorregulación autodeterminación y habilidades sociales. *Alternativas en Psicología*, (46), 8-25. [Impacto de la danza en el bienestar psicológico.pdf \(alternativas.me\)](#)
- Vázquez Avilés, N. (2018). La inclusión de la danza: en el contexto educativo de niños, jóvenes y adultos. *Revista Atlante: Cuadernos de educación y desarrollo*. [La inclusión de la danza: en el contexto educativo de niños, jóvenes \(eumed.net\)](#)

Vig, A. K., & Srivastava, G. (2018). Flow experiences and psychological well-being among Indian classical dancers: An exploratory study. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 6(8), 1636-1642. <https://doi.org/10.25215/0901.105>

## Anexos

### Anexo I. Cuestionario de Variables Sociodemográficas

Lugar de residencia:

- CABA
- GBA

Edad (en años): -----

Género:

- Femenino
- Masculino
- Otro

Estado civil:

- Soltero/a
- En pareja conviviente
- Casado/a
- Divorciado/a
- Concubinato
- Viudo/a

Nivel educativo:

- Primario incompleto
- Primario completo
- Secundario incompleto
- Secundario completo
- Terciario incompleto
- Terciario completo
- Universitario incompleto
- Universitario completo
- Otro

Ocupación:

- Trabaja actualmente
- Emprendedor
- Desempleado/a actualmente
- Trabajo de inserción informal (estudiante, ama de casa...)
- Jubilado/a

Motivo de elección de la danza:

- Por elección propia
- Por incentivo de otro

- Por ambos motivos

Frecuencia semanal de práctica:

- 1 vez por semana
- Entre 2 y 3 veces por semana
- Entre 4 y 5 veces por semana
- Más de 5 veces por semana
- Practico ocasionalmente

Hace cuánto tiempo practica danza:

- Menos de 1 año
- Entre 1 y 3 años
- Entre 4 y 10 años
- Más de 10 años

Si realizó otros tipos de danza distintos al actual anteriormente:

- Si
- No

Motivos de cambio en el estilo de danza:

- No ha cambiado
- Aburrimiento o desinterés
- Probar otro estilo
- Otros motivos

## Anexo II. Escalas de Bienestar Psicológico

	1 En desacuerdo	2 Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3 De acuerdo
1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3. Me importa pensar qué hare en el futuro.			
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas			
5. Generalmente le caigo bien a la gente.			
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8. Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.			
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto de vida.			
11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			

13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			
--	--	--	--

### Anexo III. Escala de Flow Disposicional

	1 Nunca	2 Rara vez	3 A veces	4 Frecuentemente	5 Siempre
1. Sé que mis habilidades me permitirán hacer frente al reto que se me plantea					
2. Hago las cosas correctas sin pensar, de manera automática					
3. Conozco claramente lo que quiero hacer					
4. Tengo realmente claro cómo lo estoy haciendo					
5. Mi atención está completamente enfocada en lo que estoy haciendo					
6. Tengo una sensación de control sobre lo que estoy haciendo					
7. Me da igual lo que los otros pueden estar pensando de mí					
8. El tiempo parece alterarse (pasa más lento o más rápido)					
9. Realmente me divierte la experiencia					
10. Mis habilidades están igualadas con los altos retos de la situación					
11. Parece que las cosas están sucediendo automáticamente					
12. Estoy seguro de lo que quiero hacer					
13. Sé lo bien que lo estoy haciendo					
14. Puedo mantener mi mente en lo que está sucediendo sin esfuerzo					
15. Siento que puedo controlar lo que estoy haciendo					
16. Me da igual cómo los otros pueden estar evaluándome					
17. El paso del tiempo parece ser diferente al normal					
18. Me gusta lo que experimento con mi ejecución y me gustaría sentirlo de nuevo					
19. Siento que soy lo suficientemente bueno para hacer frente a las demandas de la situación					

20. Ejecuto automáticamente					
21. Sé lo que quiero conseguir					
22. Tengo buenos pensamientos acerca de lo bien que lo estoy haciendo mientras estoy ejecutando					
23. Tengo una total concentración					
24. Tengo un sentimiento de control total					
25. Me da igual la imagen que doy a los demás					
26. Siento como el tiempo pasa rápidamente					
27. La experiencia me deja buen sabor de boca (buena impresión)					
28. Las dificultades y mis habilidades para superarlas están a un mismo nivel					
29. Hago las cosas espontánea y automáticamente					
30. Mis metas están claramente definidas					
31. Puedo confirmar que en esa práctica lo estoy haciendo muy bien					
32. Estoy totalmente centrado en lo que tengo entre manos					
33. Siento un control total de mi cuerpo					
34. Me da igual lo que otros pueden estar pensando de mí.					
35. Pierdo la noción normal del tiempo					
36. Encuentro la experiencia muy valiosa y reconfortante					