

Impacto de la danza en el bienestar psicológico: Autorregulación autodeterminación y habilidades sociales

Alison Itzel Vargas Anaya¹, Juan Carlos Mazón Sánchez²

Universidad Justo Sierra

Resumen

El objetivo de este artículo fue analizar la aportación de la danza al bienestar psicológico, para ello se evaluaron los niveles de autodeterminación, autonomía, autorregulación, empoderamiento, autoconocimiento y habilidades sociales en una muestra de jóvenes mexicanos, practicantes y no practicantes de danza. Participaron 227 jóvenes habitantes del Estado de México (108 hombres y 119 mujeres), en un rango de edad de 8 a 38 años (media= 12.7, D.E.=3.07). Del total, 57 jóvenes señalaron ser practicantes habituales de danza. Se aplicaron los instrumentos: Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3), Escala ARC-INICO de Evaluación de la Autodeterminación y la EEHSA Escala de Evaluación de Habilidades Sociales para Adolescentes. Los resultados señalaron que los practicantes de danza mostraban niveles significativamente más altos en indicadores de Autorregulación: Regulación intrínseca ($t(217) = 3.314, sig < .05$), Regulación identificada ($t(217) = 2.143, sig < .05$) y Regulación introyectada ($t(217) = 2.860, sig < .05$). Ocurrió lo mismo con algunos aspectos de Autodeterminación: Autonomía ($t(215) = 3.213, sig < .05$), Autorregulación ($t(217) = 2.369, sig < .05$) y Autoconocimiento ($t(217) = 2.648, sig < .05$). Este efecto fue más notorio para los chicos que estaban en la adoles-

¹ Egresada de la Universidad Justo Sierra. Contacto: alianaya42@gmail.com

² Profesor Investigador de Tiempo Completo Universidad Justo Sierra. Contacto: jcmazon@ujsierra.com.mx

cencia. No se observaron diferencias en cuanto a las habilidades sociales. Se discuten los resultados en cuanto a los beneficios que aporta la práctica de la danza al desarrollo y al bienestar.

Palabras clave: Danza, Índice de Autodeterminación, Autodeterminación, Habilidades sociales.

Impact of dance on psychological well-being: Self-regulation self-determination and social skills

Abstract

The objective of this article was to analyze the contribution of dance to psychological well-being. The levels of self-determination, autonomy, self-regulation, empowerment, self-knowledge, and social skills were evaluated in a sample of Mexican youth, dancers, and non-dancers. 227 young inhabitants of the State of Mexico participated (108 men and 119 women), in an age range of 8 to 38 years (mean = 12.7, S.D. = 3.07). 57 participants were habitual dance practitioners. The instruments were applied: Behavior Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3), ARC-INICO Self-Determination Assessment Scale and the EEHSA Social Skills Assessment Scale for Adolescents. The results indicated that dance practitioners showed significantly higher levels in Self-Regulation indicators: Intrinsic regulation ($t(217) = 3.314, sig < .05$), Identified regulation ($t(217) = 2.143, sig < .05$) and Introjected regulation ($t(217) = 2.860, sig < .05$). In the same way, some aspects of Self-Determination: Autonomy ($t(215) = 3.213, sig < .05$), Self-regulation ($t(217) = 2.369, sig < .05$) and Self-knowledge ($t(217) = 2.648, sig < .05$) showed higher levels in dancers. This effect was significant for younger boys. No differences were observed regarding social skills. The results are discussed regarding the benefits that dance practice brings to development and psychological well-being.

Keywords: Dance, Self Determination Index, Self Determination, Social Skills.

Introducción

La danza se entiende como movimiento corporal en su sentido más amplio, tiene una determinada duración y pone o no en juego un ritmo concreto, puede requerir un espacio importante o sólo el que necesita el cuerpo para habitarlo. En todos los casos, siempre es una acción motriz que procede de un individuo que responde a sensaciones internas o a la percepción de estímulos externos (Wengrower y Chaiklin, 2008).

Estudios científicos recientes señalan que el baile puede beneficiar al cerebro humano y prevenir algunas importantes enfermedades como el Alzheimer, ya que a través de éste se estimulan muchas funciones del cerebro humano. También, puede considerarse como ejercicio y ayuda a reducir el riesgo de enfermedades neurológicas, ya que estimula las áreas cerebrales que intervienen en el equilibrio y la coordinación de los movimientos (Dedicar, 2017).

Bailar aporta beneficios fisiológicos y psicológicos: reduce el estrés, disminuye los niveles de la depresión, ayuda a ejercitar la memoria y la aten-

ción, obliga a coordinar los movimientos corporales, potencia la autoestima y confianza en uno mismo, a la vez que ayuda a vencer la timidez. También proporciona la oportunidad de relacionarse con otras personas favoreciéndolos así en la integración social. En el caso de personas que sufren Artritis, Parkinson o Alzheimer, les ayuda a estimular las capacidades físicas y psíquicas (Dedicar, 2017).

Es relevante conocer estos datos, sobre todo en un momento donde las enfermedades mentales y los padecimientos psicológicos cobran una importancia crucial dentro de la vida cotidiana moderna.

En todo el mundo, 121 millones de personas padecen depresión, 70 millones padecen problemas relacionados con el alcohol, 24 millones padecen esquizofrenia y 37 millones demencia (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2005).

Los trastornos mentales representan aproximadamente el 12% del total de la carga global de las enfermedades. En el 2020 representarán aproximadamente el 15% de la discapacidad ajustada a

los años de vida perdidos por enfermedad. El impacto de trastornos mentales es mayor en adultos jóvenes que es el sector más productivo de la población (OMS, 2005).

El hombre es un ser social, y en virtud de actividades socializadoras se construye la relación con los demás. Las habilidades sociales son el resultado de predisposiciones genéticas y de las respuestas a las estimulaciones ambientales. Durante el desarrollo, la sociedad transmite sus ideales, valores, creencias, conductas aceptables; y para la Psicología el acento está en ver cómo el individuo los asimila y los integra en su personalidad (Suriá, 2010).

Diversas investigaciones han documentado el impacto de la danza en el bienestar de las personas. A continuación, se revisan algunos de estos trabajos.

Requena-Pérez, Martín-Cuadrado y Lago-Marín (2015) realizaron una investigación cuyo objetivo fue analizar las implicaciones de la imagen corporal, la autoestima, la motivación y el desempeño académico de un grupo de estudiantes de danza clásica. La muestra estuvo compuesta por 75 estudiantes (de entre 12 y 18 años). En el estudio, también participó un grupo de 15 jóvenes de la misma edad, diagnosticados con un Trastorno de

Conducta Alimentaria (TCA). Los autores aplicaron cuestionarios psicométricos para medir todas las variables consideradas además de incluir índices antropométricos, como el índice de masa corporal. Los resultados señalaron que las bailarinas mostraron niveles bajos de disconformidad con su imagen, además de que no se podían clasificar como casos de TCA. Por otro lado, los autores encontraron una relación débil entre los parámetros corporales y el rendimiento académico. En contraste, hubo una relación significativa entre la autoestima y la motivación con el rendimiento académico. Por tanto, se pueden documentar las ventajas que aporta la danza y el ejercicio al bienestar de los adolescentes.

Domínguez y Castillo (2016) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de analizar la relación existente entre la danza y el aumento de los niveles de autoestima en las diferentes dimensiones que la conforman. Participaron 91 alumnos de educación primaria de quinto y sexto grado, el muestreo fue no probabilístico por conveniencia. En el estudio, se utilizó un diseño cuasiexperimental (con grupo control y experimental), con diseño de pretest y posttest. El grupo control estuvo conformado por los alumnos de quinto, mientras que el grupo experimental, por los de sexto. El grupo experimental participó en un programa de danza

libre creativa que se incluyó en su clase de educación física. Dicha intervención se compuso por 13 sesiones. Se aplicó un cuestionario que permitió medir el nivel de autoestima antes y después del programa.

Los resultados señalaron que los alumnos que participaron en el programa mostraban niveles más altos de autoconocimiento, autopercepción física y estima corporal. Además, lograron tener una mejor autopercepción de las propias habilidades físicas deportivas, proporcionando una mayor confianza en si mismos. Los autores señalan que la danza favorece el bienestar psicológico y la estabilidad emocional. Por lo que se puede documentar una fuerte relación entre la autoestima y la danza (Domínguez y Castillo, 2016).

Gil, Gutiérrez y Madrid, (2012) elaboraron una investigación con el objetivo de evaluar la efectividad de una intervención extracurricular de actividad física de baile y habilidades sociales. Se pretendía incrementar las habilidades de interacción social tanto en las alumnas con algún problema relacional como en las que se relacionan regularmente en su entorno habitual. Participó un grupo de estudiantes de primaria de 9 a 12 años. La intervención duró un lapso de 3 meses. Se realizaron ejercicios para desarrollar habilidades

sociales y actividades de danza. Como resultado, en los trabajos de expresión corporal, se pudieron observar muchas manifestaciones relacionadas a la expresión de emociones. Por ejemplo, las niñas espontáneamente mostraban inconformidades, tristezas, alegrías, frustraciones y motivaciones. Prácticamente en todos los aspectos se observó un notable aumento de habilidades sociales: habilidades para hacer amigos y amigas, habilidades conversacionales y habilidades para relacionarse con los adultos. El aumento fue patente en el último mes de la intervención.

Sin embargo, algunos estudios han documentado que la danza podría representar un estrés adicional para las personas, sobre todo cuando representa una actividad adicional a su quehacer cotidiano. Valle (2014) realizó una investigación donde evaluó los niveles de ansiedad (rasgo y estado) en bailarines profesionales y amateurs. La muestra estuvo conformada por 58 bailarines peruanos, aproximadamente la mitad fueron bailarines clásicos, mientras que el resto fueron contemporáneos. Del total, la mitad eran profesionales y el resto eran amateurs. El nivel de ansiedad fue evaluado con la prueba IDARE. Los resultados señalaron que los profesionales tenían niveles de ansiedad ligeramente más altos que los amateurs.

Por otra parte, Ruiz de Azúa y González (2005) llevaron a cabo una investigación que consistió en evaluar la relación que se establece entre el autoconcepto físico y la frecuencia de la práctica deportiva. La muestra estuvo formada por 1518 sujetos, los cuales pertenecían a colegios de diferentes niveles educativos: 6,6% de nivel primaria; 43,9% de nivel secundaria; 16,6% de nivel bachillerato; 28% de universidad, además de un 4,9% de adultos no escolarizados. Los participantes contestaron cuestionarios sobre Autoconcepto Físico, Información sobre la práctica deportiva y Clasificación de los deportes. Los resultados confirman que existe relación entre la práctica deportiva y el autoconcepto físico, pero, más en concreto, que un mejor autoconcepto físico se corresponde con una práctica deportiva más asidua, más socializada y organizada.

Murgui, García, García y García (2012) realizaron un estudio con 1,630 adultos, de los cuales 430 eran bailarines. A todos se les aplicó una escala que pretendía medir el autoconcepto. Los resultados señalaron que los bailarines tenían un mejor autoconcepto en referencia a aspectos familiares, profesionales y físicos.

Una importante línea de investigación en torno al impacto de la danza en el bienestar psicológico

proviene de la Teoría de la Autodeterminación, la cual evalúa los elementos de esfuerzo personal que ponen en práctica las personas que realizan alguna actividad física, para alcanzar sus metas. A continuación se revisan algunos trabajos al respecto.

Amado, Leo, Sánchez, Sánchez y García (2011), examinaron las relaciones que se establecen entre las variables que componen la Teoría de Autodeterminación y la Fluidez Disposicional en 48 practicantes de danza clásica y 48 de danza contemporánea, pertenecientes a diferentes escuelas de danza españolas. Para ello, aplicaron una batería de pruebas: Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 [BREQ-2], Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte [EMMD] y Dispositional Flow Scale [DFS]. Los resultados señalan que los practicantes de danza con mayores niveles de autodeterminación y mayor satisfacción con sus necesidades de relación con los demás y de competencia, tienen una mayor disposición a experimentar un estado de rendimiento óptimo.

Amado, Sánchez, Leo, Sánchez, Montero y García (2015), realizaron una investigación cuyo objetivo fue examinar los grupos de practicantes de danza, analizando sus perfiles motivacionales y las dife-

rencias existentes entre ellos, en función de la modalidad practicada. La muestra estuvo compuesta por 332 practicantes de danza clásica (n=89), contemporánea (n=159) y española (n=84). Los bailarines pertenecían a diferentes escuelas y conservatorios en España. Se utilizó un muestreo aleatorio estratificado en función del tipo de danza practicado.

Los resultados de ambos grupos indican que, en el contexto de la danza, los practicantes pueden presentar una elevada autodeterminación y flow disposicional independientemente del clima motivacional que perciban en su entorno (Amado et al., 2015).

Amado, Leo, Sánchez, Sánchez y Garcia (2010), investigaron la relación entre la teoría de autodeterminación y las estrategias de afrontamiento del estrés en practicantes de danza, intentando conocer qué variables pueden predecir la utilización de un tipo u otro de estrategias en situaciones estresantes. La muestra estuvo compuesta por 98 bailarines con edades entre los 11 y los 55 años, pertenecientes a diferentes escuelas de danza. Los participantes contestaron cuestionarios sobre autodeterminación, mediadores motivacionales en el deporte, estrategias de afrontamiento y estrategias orientadas a la tarea.

Los resultados mostraron una relación positiva entre la motivación intrínseca e identificada y la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relaciones sociales con la utilización de algunas estrategias orientadas a la tarea o al problema. Por otra parte, la desmotivación muestra relación con las estrategias orientadas a la evitación. La motivación intrínseca y la percepción de competencia aparecen como principales predictores de la utilización de las estrategias orientadas a la tarea en bailarines.

El objetivo del presente estudio fue analizar la aportación de la danza al bienestar psicológico, evaluando los niveles de autodeterminación, autonomía, autorregulación, empoderamiento, autoconocimiento y habilidades sociales en una muestra de jóvenes mexicanos, practicantes y no practicantes de danza.

Método

Participantes

La muestra estuvo constituida por 227 jóvenes habitantes del Estado de México. Del total, 108 fueron hombres y 119 mujeres. El rango de edad de los participantes estuvo comprendido entre los 8 y los 38 años (media= 12.7, D.E.=3.07). Los participantes fueron contactados en cinco escuelas del

Estado de México. Del total, 57 jóvenes señalaron ser practicantes habituales de danza. Se contó con la autorización por escrito de las autoridades de las escuelas donde se levantaron los datos, como de los padres o tutores de los participantes.

La Tabla 1 muestra los datos demográficos de los participantes. Como se puede ver, la sección de

los jóvenes que practicaban algún tipo de danza se ubicó normalmente entre 8 y 18 años; la mayoría fueron mujeres (solo 4 fueron hombres). Los tipos de danza más populares fueron el Ballet, el Folklor y el Baile Urbano. Algunos señalaron practicar más de un tipo de danza.

Tabla 1. Datos demográficos y tipo de danza practicados por los participantes.

	Practicantes	No practicantes
Edad	F (%)	F (%)
8-12	28(49.1)	83(51.2)
13-18	19(33.3)	79(48.8)
19-24	7(12.3)	-
24 o más	3(5.3)	-
Sexo		
Hombres	4(7.0)	99(61.1)
Mujeres	53(93.0)	63(38.9)
Tipo de baile		
Ballet	16(28.1)	-
Folklor	14(24.6)	-
Urbano	11(19.3)	-
Contemporáneo	9(15.8)	-
Hip-Hop	9(15.8)	-
Jazz	6(10.5)	-

Salsa	3(5.3)	-
Lírico	2(3.5)	-
Acrobacia	2(3.5)	-
Otros	4(7.0)	-

Instrumentos

- a) Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio [BREQ-3] (González-Cutre, Sicilia y Fernández, 2010). Consta de 23 reactivos tipo Likert de cinco niveles (0=nada verdadero; 4=totalmente verdadero). La escala pretende medir la autorregulación percibida en torno a la realización de actividades físicas. En la validación para el idioma español se encontraron alfas de Cronbach aceptables: regulación intrínseca (.87), regulación integrada (.87), regulación identificada (.66), regulación introyectada (.72), regulación externa (.78) y desmotivación (.70)
- b) Escala ARC-INICO de Evaluación de la Autodeterminación. Es una escala que pretende medir el nivel de autodeterminación y está dirigida a población adolescente. La escala se compone de cuatro factores: Autonomía (25 reactivos; alfa=.87), Autorregulación (12 reactivos; alfa=.80), Empoderamiento (14 reactivos; alfa=.79) y Autoconocimiento (10 reactivos; alfa=.74). En el factor de Autonomía se utiliza una escala Likert de tres niveles (1=No lo hago nunca; 3=Lo hago siempre). Para el resto de las escalas las opciones de respuesta son cuatro (1=No estoy nada de acuerdo; 4=Estoy totalmente de acuerdo).
- c) EEHSA Escala de Evaluación de Habilidades Sociales para Adolescentes (Ríos, 2014). De este instrumento se aplicaron únicamente tres factores: Habilidades sociales de comunicación (7 reactivos), Habilidades sociales en el manejo de sentimientos (7 reactivos) y Habilidades de Planeación y Toma de Decisiones (11 reactivos). Para evaluar el nivel de confiabilidad la autora utilizó el método de calcular correlaciones entre cada reactivo, y cada factor, siempre obteniendo coeficientes superiores a .80. El alfa de Cronbach total

del instrumento fue de .90. Para los reactivos se utiliza una escala tipo Likert de cinco niveles (1=Nunca soy bueno en ella; 5=Siempre soy bueno en ella).

Procedimiento

Para la recolección de datos la autora buscó la aprobación de las escuelas en las que se recogerían los datos, explicando los objetivos de la investigación a los directivos. Una vez que se contó con la aprobación para que cada escuela participara, se les entregaron consentimientos informados a los padres y tutores de los alumnos. Posteriormente, la investigadora acudió a aplicar cuestionarios a las escuelas. Los instrumentos se aplicaron de forma colectiva en las aulas de los grupos participantes.

Resultados

Inicialmente, se realizaron análisis descriptivos de las variables evaluadas, además de calcular indicadores de consistencia interna. Dichos resultados se pueden observar en la Tabla 2.

Ya que se trataban de instrumentos construidos en otros países, fue importante calcular alfas de

Cronbach para evaluar la consistencia interna de cada factor. Como se puede ver, para el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio se observaron niveles de alfa más bajos que en la versión original (de entre .53 y .72). A pesar de ello, se contó con un nivel de consistencia interna total aceptable (.80). En contraste, para la Escala ARC-INICO de Evaluación de la Autodeterminación, se observaron niveles de alfa superiores a los observados en el cuestionario original (.81 a .86). Finalmente, para la EHSA Escala de Evaluación de Habilidades Sociales para Adolescentes también se observaron indicadores bastante aceptables (.79 a .86), teniendo una alfa total de .93.

En la Tabla 2 se muestran las medias de cada una de las variables observadas, haciendo la diferencia entre hombres y mujeres. Las mujeres mostraron diferencias en niveles más altos que los hombres en distintas variables: Regulación intrínseca ($t(225) = 2.661, sig < .05$), Regulación identificada ($t(225) = 2.500, sig < .05$), Autonomía ($t(223) = 2.332, sig < .05$), Autorregulación ($t(225) = 2.883, sig < .05$), Empoderamiento ($t(225) = 3.227, sig < .05$) y Autoconocimiento ($t(225) = 2.067, sig < .05$).

Tabla 2. Análisis descriptivos de las variables evaluadas en el estudio

	Total (n=227) M (D.E.)	Hombres (n=108) M(D.E.)	Mujeres (n=119) M(D.E.)
Autorregulación ($\alpha=.80$)			
Regulación intrínseca ($\alpha=.70$)	2.78(.93)	2.61(.95)*	2.93(.90)*
Regulación integrada ($\alpha=.72$)	2.51(1.02)	2.48(.97)	2.54(1.07)
Regulación identificada ($\alpha=.58$)	2.95(.92)	2.80(.98)*	3.10(.84)*
Regulación introyectada ($\alpha=.62$)	1.09(.91)	1.03(.81)	1.15(.99)
Regulación externa ($\alpha=.71$)	.86(.96)	.95(1.04)	.79(.87)
Desmotivación ($\alpha=.53$)	.93(.88)	1.01(.88)	.87(.87)
Autodeterminación			
Autonomía ($\alpha=.83$)	2.29(.29)	2.25(.31)*	2.34(.27)*
Autorregulación ($\alpha=.83$)	3.20(.46)	3.11(.50)	3.28(.40)
Empoderamiento ($\alpha=.86$)	3.24(.48)	3.14(.51)	3.34(.42)
Autoconocimiento ($\alpha=.81$)	3.24(.48)	3.17(.54)	3.30(.41)
Habilidades sociales ($\alpha=.93$)			
Comunicación ($\alpha=.82$)	3.55(.87)	3.55(.86)	3.56(.88)
Manejo de sentimiento ($\alpha=.79$)	3.68(.81)	3.61(.82)	3.74(.80)
Planeación y toma de decisiones ($\alpha=.86$)	3.64(.76)	3.61(.82)	3.66(.70)

Nota: Se indican promedios de las respuestas observadas, según la escala utilizada en cada cuestionario.

* En negritas se indican los casos cuando existieron diferencias estadísticamente significativas $< .05$.

Posteriormente, se compararon las medias de las variables evaluadas entre los chicos que practican algún tipo de danza y los que señalaron no practicar ningún tipo de danza. Estos resultados se pueden observar en la Tabla 3. En la escala de Autorregulación, los alumnos practicantes de danza muestran niveles más altos de Regulación intrínseca ($t(217) = 3.314, sig < .05$), Regulación identificada ($t(217) = 2.143, sig < .05$) y regulación

introyectada ($t(217) = 2.860, sig < .05$). Con respecto a Autodeterminación, los practicantes de danza mostraron niveles más altos en Autonomía ($t(215) = 3.213, sig < .05$), Autorregulación ($t(217) = 2.369, sig < .05$) y Autoconocimiento ($t(217) = 2.648, sig < .05$). En el caso de las habilidades sociales, los practicantes de danza tenían niveles más altos, pero no alcanzan a ser significativos.

Tabla 3. Comparación entre practicantes y no practicantes de danza de las variables evaluadas

	Practicantes (n=57) M (D.E)	No practicantes (n=162) M (D.E)
Autorregulación		
Regulación intrínseca	3.14(.82) *	2.68(.94) *
Regulación integrada	2.66(.91)	2.49(1.04)
Regulación identificada	3.18(.71) *	2.87(.97) *
Regulación introyectada	1.39 (1.11) *	.99(.82) *
Regulación externa	.82(.96)	.89(.97)
Desmotivación	.91(.85)	.93(.89)
Autodeterminación		
Autonomía	2.40(.30) *	2.25(.28) *
Autorregulación	3.32(.32) *	3.16(.49) *
Empoderamiento	3.32(.47)	3.22(.49)
Autoconocimiento	3.39(.34) *	3.20(.50) *

Habilidades sociales		
Comunicación	3.71(.72)	3.53(.89)
Manejo de sentimiento	3.77(.69)	3.69(.82)
Planeación y toma de decisiones	3.81(.55)	3.62(.79)

Nota: Se indican promedios de las respuestas observadas, según la escala utilizada en cada cuestionario.

* En negritas se indican los casos cuando existieron existen diferencias estadísticamente significativas < .05.

A partir de estos resultados se puede señalar que existen indicios de que la práctica de la danza puede traer consigo algunos beneficios para el bienestar y desarrollo de las personas. Sin embargo, estos hallazgos podrían deberse a que la media de edad de la muestra que practicaba danza era más alta que la muestra no practicante. Por lo que se decidió llevar a cabo este mismo análisis comparando a jóvenes de la misma edad. La Tabla 4 muestra los resultados de los jóvenes de 8 a 12 años y la Tabla 5 la de 13 a 18 años.

En la edad de 8 a 12 años, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables evaluadas, a pesar de que en casi todos los casos los practicantes de danza mostraban niveles mayores en los indicadores de Autorregulación, Autodeterminación y Habilidades sociales.

En contraste, para la muestra de 13 a 18 años, se pueden observar niveles más altos en los practicantes de danza en varias de las variables evaluadas. Los bailarines de este rango de edad muestran mayores niveles de Regulación intrínseca ($t(96) = 2.446, sig < .05$), identificada ($t(96) = 2.132, sig < .05$) e introyectada ($t(96) = 2.649, sig < .05$), además de mostrar menores niveles de desmotivación ($t(96) = 2.671, sig < .05$). Por otra parte, muestran mayores niveles de Autorregulación ($t(96) = 3.071, sig < .05$), Empoderamiento ($t(96) = 2.399, sig < .05$) y Autoconocimiento ($t(96) = 2.319, sig < .05$). Al igual que en los casos anteriores, se observan niveles más altos en las habilidades sociales, pero la diferencia resulta no ser significativa.

Tabla 4. Comparación entre practicantes y no practicantes de danza de las variables evaluadas (Edad de 8 a 12 años)

	Practicantes (n=28) M (D.E)	No practicantes (n=83) M (D.E)
Autorregulación		
Regulación intrínseca	2.96(.99)	2.70(.84)
Regulación integrada	2.62(.98)	2.45(.95)
Regulación identificada	3.07(.78)	2.92(.89)
Regulación introyectada	1.36(1.06)	1.02(.85)
Regulación externa	1.20(.93)	.92(.95)
Desmotivación	1.27(.98)	1.05(.92)
Autodeterminación		
Autonomía	2.26(.22)	2.20(.27)
Autorregulación	3.20(.33)	3.18(.49)
Empoderamiento	3.21(.57)	3.21(.52)
Autoconocimiento	3.33(.38)	3.17(.55)
Habilidades sociales		
Comunicación	3.87(.75)	3.59(.89)
Manejo de sentimiento	3.95(.64)	3.75(.83)
Planeación y toma de decisiones	3.87(.55)	3.62(.80)

Nota: Se indican promedios de las respuestas observadas, según la escala utilizada en cada cuestionario.

* En negritas se indican los casos cuando existen diferencias estadísticamente significativas < .05.

Tabla 5. Comparación entre practicantes y no practicantes de danza de las variables evaluadas (Edad de 13 a 18 años)

	Practicantes (n=28) M (D.E)	No practicantes (n=83) M (D.E)
Autorregulación		
Regulación intrínseca	3.28(.64)	2.66(1.04)
Regulación integrada	2.71(.91)	2.54(1.14)
Regulación identificada	3.37(.65)	2.83(1.06)
Regulación introyectada	1.54(1.15)	.95(.79)
Regulación externa	.50(.92)	.86(1.00)
Desmotivación	.46(.40)	.81(.84)
Autodeterminación		
Autonomía	2.44(.34)	2.31(.29)
Autorregulación	3.50(.27)	3.13(.50)
Empoderamiento	3.50(.31)	3.24(.45)
Autoconocimiento	3.48(.32)	3.23(.46)
Habilidades sociales		
Comunicación	3.69(.62)	3.46(.89)
Manejo de sentimiento	3.74(.66)	3.62(.81)
Planeación y toma de decisiones	3.90(.53)	3.62(.79)

Nota: Se indican promedios de las respuestas observadas, según la escala utilizada en cada cuestionario.

* En negritas se indican los casos cuando existen diferencias estadísticamente significativas < .05.

Discusión

El objetivo del presente estudio fue analizar la aportación de la danza al bienestar psicológico, para ello se evaluaron los niveles de autodeterminación, autonomía, autorregulación, empoderamiento, autoconocimiento y habilidades sociales en una muestra de jóvenes mexicanos, practicantes y no practicantes de danza.

Se llevó a cabo un muestreo niños y adolescentes, de los cuales se logró identificar a 57 participantes que practicaban con regularidad la danza. La mayoría fueron mujeres, ubicadas en los cuatro grupos de edad que contemplaba la investigación, observando mayor frecuencia en el grupo de 8 a 12 años y en el de 13 a 18 años.

A pesar de que se utilizaron cuestionarios contruidos en otros países, para el presente estudio se observaron niveles de consistencia interna bastante aceptables.

En general, se puede observar que los practicantes de danza mostraban mayores niveles de Autorregulación (intrínseca, identificada e introyectada). Lo que es coherente con otros estudios (Amado et al., 2011; Amado et al., 2015). Estos autores señalan que la parte más importante de la danza es su aporte a la motivación

individual, independientemente del clima motivacional que exista en su contexto social, educativo o en las mismas clases de danza.

Dichos datos señalan que la danza puede aportar una mayor motivación y actividad orientada a la realización de ejercicio físico, trayendo consigo beneficios para salud, al ejercitarse diferentes partes del cuerpo y del sistema nervioso, previniendo diferentes enfermedades (Dediar, 2017).

En relación con el elemento de Autodeterminación, se pudo documentar que a nivel de Autorregulación, Empoderamiento y Autoconocimiento, los practicantes de danza mostraron niveles más altos. Por tanto, se puede documentar que la danza podría aportar el desarrollo de una serie de habilidades para la vida, que podrían traducirse en un mejor desarrollo personal. Otros estudios han documentado la importancia de la danza para desarrollar un autoconcepto físico más positivo (Ruiz de Azúa y González, 2005), así como mayores niveles de autoestima (Domínguez y Castillo, 2017; Requena-Pérez et al., 2015).

Por otro lado, se llevó a cabo este mismo análisis por grupo de edad. Los resultados señalaron que no se observaron diferencia en el grupo de 8 a 12 años. En contraste, en el grupo de 13 a 18 años se conservaron las mismas diferencias, y por tanto

beneficios, que se habían documentado con la muestra total. Se puede asumir entonces que el efecto de la danza es mayor en la adolescencia que en la infancia. Quizás tenga que ver con que en esta edad la práctica se vuelva más profesional, tal como lo han documentado algunos estudios (Murgui et al., 2012). Sin embargo, a mayor involucramiento en la actividad también podría ocurrir que se registraran mayores niveles de ansiedad (Valle, 2014).

A diferencia de otros estudios (Gil et al., 2013), en el presente estudio no fue posible documentar ningún beneficio dirigido a las habilidades sociales.

Referencias

- Amado, D., Leo, F. M., Sánchez, P. A., Sánchez, D. y García, T. (2010). Importancia de los aspectos motivacionales sobre las estrategias de afrontamiento en practicantes de danza: una perspectiva desde la Teoría de Autodeterminación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 179-194.
- Amado, D., Leo, F. M., Sánchez, P. A., Sánchez, D. y García, T. (2011). Interacción de la teoría de la autodeterminación en la fluidez disposicional en practicantes de danza. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(1), 7-17.
- Amado, D., Sánchez, P. A., Leo, F. M., Sánchez, D., Montero, C. y García, T. (2015). Análisis de los perfiles motivacionales en practicantes de danza: Diferencias en función de la modalidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 209-216.
- Dedicar (2017). La danza como aliada terapéutica. Recuperado de: <https://www.dedicar.com.uy/la-danza-como-aliada-terapeutica/>
- Domínguez, C.L. y Castillo, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 73-79.
- Gil, P., Gutiérrez, E. C., y Madrid, P. D. (2012). Incremento de las habilidades sociales a través de la expresión corporal: la experiencia en clases de iniciación al baile. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 83-87.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., y Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22, 841-847.

- Murgui, S., García, C., García, A. y García, F. (2012). Autoconcepto en jóvenes practicantes de danza y no practicantes: Análisis factorial confirmatorio de la escala AF5. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 263-269.
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2005). El contexto de la Salud Mental. España: Editores Médicos. Recuperado de: https://www.who.int/mental_health/policy/Maqueta_OMS_Contexto_Ind.pdf
- Requena-Pérez, C. M., Martín-Cuadrado, A. M. y Lago-Marín, B. S. (2015). Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 37-44.
- Ruiz de Azúa, S. y González, O. (2005). Autoconcepto físico y modalidad deportiva practicada. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 513-529.
- Valle, M. L. (2014). Ansiedad estado y ansiedad rasgo en bailarines según el tipo de danza que practican y su condición como bailarín. *Persona*, 17, 139-158.
- Verdugo, M. A., Vicente, E., Gómez, M., Fernández, R., Wehmeyer, M. L., Badia, M., González, F. y Calvo, M. I. (2014). Escala ARC-INICO de Evaluación de la Autodeterminación. Manual de aplicación y corrección. Salamanca, España: Universidad de Salamanca.
- Wengrower, H. y Chaiklin, S. (2008). *La vida es danza. El arte y la ciencia en la Danza Movimiento Terapia*. Barcelona, España: Editorial Gedisa.