



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN INFANTIL  
Y NEUROEDUCACIÓN**

**Programa de biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” para mejorar la felicidad de  
los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestra en Educación Infantil y Neuroeducación**

**AUTORA:**

**Br. Wendy Melissa Rodríguez Gálvez (ORCID: 0000-0001-7304-6761)**

**ASESORA:**

**Dra. Flor de María Sánchez Aguirre (ORCID: 0000-0001-6416-6817)**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**Evaluación y aprendizaje**

**Lima – Perú**

**2020**

Dedicatoria:

A mi familia, a mi tribu biodanzante, y a todos los que deseamos ser felices, porque son mi fuente de inspiración y fortaleza para continuar en el camino del altruismo y la búsqueda del crecimiento colectivo.

Agradecimiento:

A los docentes de posgrado, en especial a la Dra. Flor de María Sánchez, por la orientación brindada durante el proceso de investigación.

## Índice

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Acta de sustentación de tesis	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
I. Introducción	01
II. Método	19
2.1. Tipo y diseño de investigación	19
2.2. Operacionalización de variables	20
2.3. Población, muestra y muestreo	21
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	22
2.5. Procedimiento	23
2.6. Método de análisis de datos	23
2.7. Aspectos éticos	24
III. Resultados	24
IV. Discusión de resultados	33
V. Conclusiones	36
VI. Recomendaciones	37
Referencias	39
Anexos	44
- Matriz de consistencia interna	44
- Instrumento de recolección de datos	46
- Matriz de organización de la variable independiente	48
- Matriz de operacionalización de la variable dependiente	49
- Programa de biodanza “Acompañamiento Biocéntrico”	51
- Matriz de datos (pretest)	61

- Matriz de datos (postest)	62
- Constancia de aplicación del programa de biodanza	63

## Índice de Tablas

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Felicidad antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.	24
<b>Tabla 2</b> Sentido positivo de vida antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.	25
<b>Tabla 3</b> Satisfacción con la vida antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.	26
<b>Tabla 4</b> Realización Personal antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.	27
<b>Tabla 5</b> Alegría de vivir antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.	28
<b>Tabla 6</b> Estadísticos descriptivos de la Felicidad antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima.	30
<b>Tabla 7</b> Magnitud de la influencia del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en la felicidad de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.	31
<b>Tabla 8</b> Magnitud de la influencia del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en el sentido positivo de la vida de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.	31
<b>Tabla 9</b> Magnitud de la influencia del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en la satisfacción con la vida de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.	32

**Tabla 10** Magnitud de la influencia del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en la realización personal de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

32

**Tabla 11** Magnitud de la influencia del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en la alegría de vivir de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

33

## Índice de Figuras

	<b>Pág.</b>
<i>Figura 1.</i> Felicidad antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.	25
<i>Figura 2.</i> Sentido positivo de vida antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.	26
<i>Figura 3.</i> Satisfacción con la vida antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.	27
<i>Figura 4.</i> Realización personal antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.	28
<i>Figura 5.</i> Alegría de vivir antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.	29



## Resumen

El objetivo de la investigación fue demostrar el efecto del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en la felicidad de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

Es una investigación aplicada de enfoque cuantitativo, método hipotético-deductivo, diseño pre-experimental; la muestra estuvo conformada por la totalidad de docentes (18) del nivel inicial y primaria de una institución educativa, quienes decidieron participar voluntariamente de la investigación. Se utilizó como instrumento de recolección de datos la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón (2006), el cual fue aplicado al grupo experimental al iniciar (pre-test) y al finalizar el programa (post-test).

Los resultados muestran mejorías significativas en la felicidad general del grupo experimental ( $z=-3,73$ ;  $p <.05$ ), y en los cuatro factores que componen el instrumento de medición: sentido positivo de vida ( $z=-3.73$ ;  $p <.05$ ), satisfacción con la vida ( $z=-3.73$ ;  $p <.05$ ), realización personal ( $z=-2.97$ ;  $p <.05$ ) y alegría de vivir ( $z=-3.74$ ;  $p <.05$ ). Se concluye que el programa de biodanza tiene una influencia positiva y estadísticamente significativa en la felicidad global, y en los factores que la componen, para el grupo docentes que conformaron el grupo experimental.

Finalmente, se recomienda a futuros investigadores realizar estudios descriptivos y experimentales que permitan profundizar en el conocimiento científico de ambas variables de estudio, para generar conocimiento que sirva de guía a las autoridades para promover políticas públicas que favorezcan la felicidad de la población, y se exhorta al Ministerio de Educación a generar políticas educativas nacionales que favorezcan el bienestar subjetivo de los docentes.

**Palabras clave:** Biodanza, felicidad, bienestar subjetivo, docentes, educación.

## Abstract

The objective of the research was to demonstrate the effect of the Biodanza Program “Biocentric Accompaniment” on the happiness of the teachers of a Private Educational Institution of Lima, 2019.

It is an applied research of quantitative approach, hypothetical-deductive method, pre-experimental design; the sample consisted of all teachers (18) of the initial and primary level of an educational institution, who decided to voluntarily participate in the research. The Happiness Scale of Lima de Alarcón (2006) was used as a data collection instrument, which was applied to the experimental group at the beginning (pre-test) and at the end of the program (post-test).

The results show significant improvements in the overall happiness of the experimental group ( $z = -3.73$ ;  $p < .05$ ), and in the four factors that make up the measuring instrument: positive sense of life ( $z = -3.73$ ;  $p < .05$ ), satisfaction with life ( $z = -3.73$ ;  $p < .05$ ), personal fulfillment ( $z = -2.97$ ;  $p < .05$ ) and joy of living ( $z = -3.74$ ;  $p < .05$ ). It is concluded that the biodanza program has a positive and statistically significant influence on global happiness, and the factors that compose it, for the teaching group that formed the experimental group.

Finally, future researchers are recommended to carry out descriptive and experimental studies that allow deepening the scientific knowledge of both study variables, to generate knowledge that guides the authorities to promote public policies that favor the happiness of the population, and urges the Ministry of Education to generate national educational policies that favor the subjective well-being of teachers.

**Keywords:** Biodanza, happiness, subjective well-being, teachers, education.

## **I. Introducción**

La biodanza fue creada entre 1968 y 1973 por Rolando Toro Araneda (1924 - 2010), quien fue antropólogo, psicólogo, y poeta. Inicialmente fue denominada psicodanza y adquiere la denominación de biodanza en Argentina, en el año 1976. Desde entonces, se ha consolidado como un sistema revolucionario de re-educación afectiva, con poderosos efectos transformadores en quienes la practican regularmente. Aunque es una disciplina relativamente joven, la expansión progresiva del sistema de biodanza a través del mundo da fe de su solidez metodológica y de su poder como recurso educativo y terapéutico.

Toro (2007) afirma que el sistema de biodanza surge en el contexto de la humanidad donde predomina la patología del ego, caracterizada por la sobrevaloración de la razón en desmedro de los instintos, la disociación del hombre y la naturaleza, la soledad, la desvalorización del otro, el individualismo, la alienación y el consumismo, la premura y la acción constante; en este contexto, la biodanza a través de la danza, el grito, el contacto, la caricia, la mirada, los abrazos, la comunión grupal entre otros aspectos, propone la calificación y valoración del otro, el desarrollo de la sensibilidad, la reconexión con las necesidades naturales (físicas, afectivas, sexuales...), el encuentro afectivo y sincero con uno mismo y con los demás, la deflagración de los potenciales humanos, la reconexión con los instintos y la conexión con la alegría de vivir, desarrollando estilos de vida más saludables. Por ende, la biodanza está orientada a mejorar el bienestar y la salud (Stueck, Villegas, Schröder, Sack, Terren, Toro y Toro, 2004).

La finalidad de la Biodanza, surge como respuesta a los principales problemas psicosociales de la humanidad. Es coherente mencionar que puede tener importantes efectos en el bienestar, además, es un importante recurso en la búsqueda de la felicidad, tendencia que aspira todo ser humano, por otro lado, se han realizado estudios científicos para determinar el impacto o influencia de biodanza en la inmunología, endocrinología (adrenalina, noradrenalina, cortisol), fisiología (presión arterial, respuesta de la piel), regulación emocional y bienestar psicológico (Stueck, Villegas, Schröder, Sack, Terren, Toro, y Toro, 2004), hallando importantes efectos positivos en las investigaciones experimentales realizadas.

En el transcurrir del tiempo la felicidad ha ocupado el quehacer de filósofos, y actualmente es objeto de la investigación científica. ¿Por qué?, el ser humano siempre ha aspirado a ser feliz, y evidentemente no se trata de una aspiración individual, sino comunitaria, por tanto, se convierte en una aspiración de la humanidad. Es así, que el creciente interés científico de las últimas décadas opta por la posibilidad de medir, teorizar, generar y corroborar hipótesis acerca de la felicidad, generando una nueva epistemología científica (Rojas, 2014). Cada vez son más los estudios sobre felicidad y bienestar. Destacan publicaciones de rigurosidad científica de la revista *Journal of Happiness Studies*, dedica a la comprensión científica del bienestar subjetivo desde el año 2000, con un factor de impacto de 1.986. La Oxford University Press publicó la colección de investigaciones denominada *The science of well-being* (Huppert, Baylis & Keverne, 2005, citados por Yamamoto, 2013). Este avance académico en el estudio de la felicidad también se corrobora en la Base de Datos Mundial de Felicidad, que colecciona 12 154 publicaciones en su actualización del 2015, de las cuales 6354 son estudios empíricos de alta rigurosidad científica; la *New Economics Foundation* publica el Índice del Planeta Feliz, cada tres años, clasificando a 140 países en su último informe del 2016, en base al concepto de “bienestar sostenible”, y el *Social Progress Imperative* publica el Índice de Progreso Social, cada tres años, calculando 50 indicadores ambientales y sociales (Del Rosario, 2018).

Actualmente, el estado también se involucra en la consecución de la meta humana de la felicidad, generando políticas de gobierno para alcanzar este fin. De acuerdo con De Ortúzar (2015) la problemática de la felicidad es un tema social, que compete a la justicia para modificar la desigualdad social que conlleva enfermedades psicosociales y sufrimiento. Debido al creciente interés de la ciencia y el gobierno por el bienestar de la población, se han creado índices de felicidad o bienestar con la finalidad de favorecer la articulación de políticas públicas y sociales (Diener y Seligman, 2004, citado en Muratori, Zubieta, Ubillos, González y Bobowik, 2015, p.1). Asimismo, existen iniciativas importantes involucradas en la investigación científica de la felicidad y el desarrollo de políticas gubernamentales orientadas a mejorar el bienestar subjetivo. En la resolución 66/281, emitida por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), el 28 de junio de 2012, se decreta a la felicidad es un objetivo básico buscado por la humanidad, y se pronunció como el día internacional de la felicidad el 20 de marzo; asimismo, se reconoce la necesidad de desarrollar políticas de crecimiento económico desde una perspectiva de inclusión, equidad y equilibrio, para

promover el bienestar global, la sustentabilidad, y la erradicación de la pobreza. En abril de 2012, la denominada Red de Soluciones para el Desarrollo Sostenible de la ONU realizó la publicación del primer *World Happiness Report* (WHR). Para lograr determinar las tendencias a la felicidad global en 156 países, los investigadores consideraron seis variables importantes para su medición: ingresos, esperanza de vida saludable, apoyo social, generosidad, libertad y confianza. Según el WHR (2019), los diez países cuyos habitantes gozan de mayor felicidad a nivel mundial son: Finlandia, Dinamarca, Noruega, Islandia, Holanda, Suiza, Suecia, Nueva Zelanda, Canadá y Austria.

En América Latina (LATAM), los 7 países con habitantes más felices son: Costa Rica en el puesto 12, México en el puesto número 23, Chile en el lugar 26, Guatemala en el puesto 27, Panamá en el puesto 31, continuando con Brasil en el puesto 32, y Uruguay en el puesto 33. Estos resultados están influidos de forma positiva por las buenas relaciones interpersonales en los países de LATAM (Helliwell, Layard, y Sachs, 2019). Así por ejemplo, en los grupos tradicionales en especial, se observa que las familias son numerosas y unidas, lo cual genera orgullo y vínculos basados en la cooperación (Beytía, 2016, citado en Auné, Abal, y Attorresi, 2017, p. 172.). Por otra parte, se ha analizado la cooperación social como un factor determinante, reflejada en una interdependencia colectiva articulada, siendo la familia el eje central, de forma contigua los amigos cercanos, y en la membrana externa la comunidad y el vecindario (Yamamoto, 2016, citado en Auné, Abal, y Attorresi, 2017). Si bien los resultados son relativamente favorables, en el WHR (2019), se observa que LATAM alcanzó su nivel más alto de felicidad en el 2013, y desde entonces ha declinado. Por lo tanto, es necesario reflexionar acerca de la situación socio-económica actual, así como emprender políticas y mecanismos de acción para fomentar el bienestar subjetivo de los seres humanos. En LATAM destacan algunas acciones emprendidas en determinados países de la región. Así, en México se llevó a cabo la iniciativa denominada “Midiendo el Progreso de las Sociedades”, para investigar acerca de la concepción y medición del progreso en la región LATAM, prestando especial atención al bienestar subjetivo; por otra parte, en el denominado Grupo de Quito, al cual pertenecen Argentina, Cuba, Ecuador y Venezuela, se desarrollan propuestas metodológicas para crear nuevos indicadores de bienestar, analizando las políticas públicas y la calidad de vida, siendo el bienestar subjetivo uno de los cuatro indicadores fundamentales; asimismo, la iniciativa denominada “ Movimiento Más Feliz” surge en Brasil para generar conciencia en la

ciudadanía de que las políticas públicas deben estar orientadas a garantizar la felicidad de los habitantes, y logró incorporar la felicidad como derecho en la Constitución Política; en Chile, se incluye la medición de la felicidad mediante una encuesta de caracterización socioeconómica, aplicada a nivel nacional por el Ministerio de Desarrollo Social (Rojas, Martínez, Calvo, Castellanos, Millán, Moyano, Palomar, Wills y Yamamoto, 2012).

En cuanto la realidad nacional, en el WHR 2019, el Perú ocupa la posición 14 en LATAM, y en la posición 65 a nivel mundial. Aunque a nivel internacional Perú se ubica por encima de la media, a nivel de LATAM los resultados no son favorables. A nivel de Sudamérica Perú supera solamente a Venezuela, que se encuentra en el puesto 108, con un índice de felicidad de 4.707. La desigualdad, la corrupción, la pobre calidad del sistema educativo y de salud, la desconfianza política, son factores claves que explicarían dicha ubicación (Parodi, 2018). Por otra parte, Yamamoto ha liderado una importante investigación acerca de la felicidad en el Perú, y en el 2012 publicó el mapa nacional de la felicidad. En su investigación, encontró que Huancayo contaba con los ciudadanos más felices, así como en las comunidades tradicionales en los Andes; y las ciudades más infelices en Perú son Ayacucho y Cusco. Yamamoto (2018) explica que estos resultados se deben a que en la sociedad huancaína el estatus social se basa en la meritocracia, y para alcanzar la aceptación social es suficiente con el trabajo arduo, el respeto de las normas y el cuidado familiar, además, los huancaínos tienen menos complejos sociales, lo cual favorece su tendencia hacia la felicidad; en contraste, en Ayacucho aún existen rezagos de la dura historia de violencia senderista; y en Cusco el turismo realizado por personas de distintos lugares del mundo, ha elevado los estándares materiales (vestimenta, lujo, poder adquisitivo), lo cual genera mayor presión social en los pobladores y no contribuye a la felicidad.

Al centrarnos en la realidad local, de acuerdo Yamamoto (2018), aunque en Lima predomina el caos y crecimiento desmesurado, inseguridad, conflictos políticos, sigue siendo una buena opción para acceder a mayores opciones laborales y oportunidades educativas. Lima es una ciudad feliz de acuerdo a los resultados presentados en el Mapa de la Felicidad del Perú. En este contexto, el acceso al trabajo y la calidad de la educación constituyen factores claves que inciden en el bienestar subjetivo de los ciudadanos.

En esta investigación, se ha determinado como población objetivo a docentes de una institución educativa particular. Al investigar la problemática social de los docentes en el país, se puede vislumbrar que se trata de una población vulnerable a nivel socio-emocional, lo cual puede influir, a corto o largo plazo, en sus niveles de bienestar. Las investigaciones realizadas muestran que en Perú los docentes están insatisfechos con su trabajo, en comparación con otros países de LATAM, y un mayor porcentaje preferiría cambiar de centro de trabajo (Murillo y Román, 2012); ello está relacionado con el bajo salario (Mizala y Ñopo, 2016, citados por Ñopo y Kitmang, 2017), con las condiciones laborales y el reglamento interno (Bustamante, 2016, citado por Ñopo y Kitmang, 2017). Murillo y Román (2012) hallaron que la insatisfacción de los docentes se explica principalmente por la sobrecarga laboral. Además, se ha encontrado que uno de cada tres docentes, uno opta por otro trabajo remunerado principalmente enseñando en otra escuela, lo cual influye negativamente en el tiempo dedicado a la preparación de la sesión educativa, en el trabajo en equipo y en la atención que se brinda a los estudiantes más allá de las aulas (Murillo y Román, 2013). Los docentes de la educación básica regular perciben como factores que limitan su trabajo, en primer lugar, la carencia o lo inadecuado de los materiales de enseñanza para el dictado de las clases, en segundo lugar, el desconocimiento de estrategias de enseñanza que les permita mejorar su práctica pedagógica y la pobreza en la infraestructura de la institución educativa (Guadalupe, León, Rodríguez y Vargas, 2017). Tomando en cuenta las condiciones en la que se ejerce la labor de enseñanza, los docentes consideran que es necesaria la vocación y asocian su profesión con la esperanza y el afecto (Marchesi y Díaz, 2012, citados por Cuenca, y Carrillo, 2017), sin embargo, no recomiendan la carrera docente a otras personas y una cantidad considerable están inseguros o se arrepienten de la elección de la docencia como profesión (Seda, 2012, citados por Cuenca, y Carrillo, 2017). Por otra parte, los continuos cambios en el sistema educativo, generan angustia, inseguridad y apatía en los docentes, sin embargo, la ilusión y el compromiso también están presentes como respuestas emocionales que favorece la adaptación a los cambios (Cuenca, y Carrillo, 2017).

Dicha realidad incide en la generación o mantenimiento de problemas de la educación vinculados con la insatisfacción docente y las condiciones desfavorables (Murillo y Román, 2012, citado por Ñopo y Kitmang, 2017). Por ende, la atención de los gobiernos e instituciones vinculadas a mejorar la calidad educativa debe promover el bienestar de los

docentes. Se debe considerar que la labor docente es un factor clave para el aprendizaje (Guadalupe, León, Rodríguez y Vargas, 2017) y un pilar de las políticas de estado para mejorar la calidad educativa (Ñopo y Kitmang, 2017). Es fundamental que se incluyan acciones para mejorar las condiciones del ejercicio docente. En este sentido, los actores educativos, en mayor proporción, consideran que el buen trato, el respeto, el reconocimiento y la libertad de opinión son básicos para el adecuado desempeño de sus funciones (Delgado, Urbina, y Pain, 2017). Así mismo, es necesaria una formación profesional que no esté enfocada solamente en la capacidad técnica, sino en habilidades que permitan que los docentes sean valorados y reconocidos en la sociedad como profesionales de primer nivel (Ñopo y Kitmang, 2017).

Considerando la amplia problemática relacionada con al ejercicio de la docencia, en esta investigación se busca incidir favorablemente en el bienestar subjetivo de un grupo de educadores de una institución educativa privada de Lima. En la población de estudio se ha identificado dificultades en comunicación, empleo de lenguaje poco asertivo, dificultades para aceptar la opinión de los demás, problemas en la gestión del estrés debido a las múltiples responsabilidades y tareas, reflejado en actitudes de irritabilidad o problemas para manejar la disciplina en el aula, empleo de tono de voz muy elevado, cansancio y poca motivación para cumplir con las actividades de enseñanza, bien entrega impuntual de ciertas actividades encomendadas, tardanzas y la generación de un clima institucional caracterizado por la tensión emocional y ausencia de calidez en el trato (seriedad, mínimo diálogo, evasión de la mirada), poca empatía, disminución del comportamiento solidario. Estas características se observan principalmente en periodos de alta exigencia (calendarizado en el año escolar, como festividades o periodos de evaluación o programación de clases o actividades extracurriculares). Es necesario, por lo tanto, la aplicación de un programa que permita abordar esta problemática y a la vez mejore el bienestar subjetivo de los docentes, de forma que incida favorablemente en su ejercicio profesional, relaciones interpersonales y en su bienestar general.

En la revisión de investigaciones y artículos científicos de los últimos cinco años, se hallaron algunas investigaciones relacionados con las variables de estudio. A nivel internacional, López-Rodríguez, Baldrich-Rodríguez, Ruiz-Muelle, Cortés-Rodríguez, Lopezosa-Esteba y Roman (2017) investigaron los efectos de Biodanza en el estrés, la



calidad del sueño y la depresión en un grupo de estudiantes universitarios; es un ensayo controlado aleatorizado, cuasi-experimental; el objetivo fue determinar la efectividad de Biodanza para reducir los síntomas de depresión y estrés percibido, y favorecer la calidad del sueño; la muestra estuvo conformada por ciento veintiún estudiantes universitarios de la Universidad de Almería; dichos estudiantes experimentaban estrés percibido, y pertenecían a la Facultad de Ciencias de la Salud, los cuales fueron distribuidos al azar en el grupo experimental (con vivencias de Biodanza) o en el grupo de control; utilizaron como instrumentos de medición las escalas Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Perceived Stress Scale (PSS), y Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D); en el transcurso de cuatro semanas, los estudiantes participaron de sesiones de Biodanza de 90 minutos de duración, con una frecuencia de una vez a la semana; como resultado, encontraron diferencias significativas en el estrés percibido [ $t(93) = 2.136$ ;  $p = 0,015$ ] y depresión [ $t(93) = 2,738$ ;  $p = 0,000$ ], después de participar en las sesiones de biodanza se encontró que Biodanza tuvo un efecto significativo sobre la depresión (Cohen  $d = 1.88$ ;  $p < 0.05$ ) y el estrés percibido (Cohen  $d = 0.79$ ;  $p < 0.05$ ), por otro lado, el programa generó mejoras significativas en la calidad del sueño; concluyeron que el programa de Biodanza es una estrategia efectiva para reducir el estrés, tiene un efecto positivo en la percepción de estrés y depresión en adultos jóvenes, y puede prevenir el empeoramiento de la calidad del sueño. Por otra parte, Sánchez de Gallardo y Pirela de Faría (2017) investigaron los efectos de una intervención psicológica en los niveles de felicidad de estudiantes de la Universidad del Zulia, en Venezuela; se trata de una investigación cuasi-experimental; se planteó como objetivo conocer el efecto de dicha intervención, orientada en la comunicación, el locus de control interno y la autoeficacia, en el la felicidad de los participantes; consideraron una muestra de 45 alumnos de la carrera de educación, que se encontraban en un rango de edad entre 16 a 40 años; se seleccionó al azar una sección para ser parte del grupo experimental y la otra formó parte del grupo control; para realizar la medición utilizaron la escala de la felicidad de Lima; encontraron que los participantes del grupo experimental obtuvieron puntajes más altos de felicidad, a comparación del grupo control, como efecto de la aplicación de la intervención, determinándose así la efectividad de la intervención psicológica llevada a cabo. Por otra parte, Núñez, González y Realpozo (2015), realizaron una investigación de tipo correlacional para determinar la relación existente entre las variables autoestima y felicidad, en un grupo de estudiantes de la carrera de enfermería intercultural; la muestra estuvo constituida por 55 estudiantes de la Universidad de Costa

Rica; para la recolección de información, utilizaron la escala de felicidad de Lima y la escala de autoestima de Robenberg; como resultado, hallaron una relación positiva y significativa entre las variables de estudio, y una influencia parcial de la autoestima en la felicidad, concluyendo que, la autoestima y la felicidad son variables que pueden asociarse relevantemente como fortalezas, contribuyendo así a ennoblecer y empoderar la labor de la enfermería intercultural. Asimismo, Auné, Abal, y Attorresi (2017) realizaron un estudio transversal para conocer los efectos de la educación y el género en la felicidad; utilizaron como instrumento de medición la Escala de Felicidad de Lima adaptada para ciudadanos argentinos, la cual mide tres dimensiones, a saber: Sentido de la Vida Perspectiva Interna (SVPI), Sentido de la Vida Perspectiva Externa (SVPE), y Satisfacción con la Vida (SCV); la población estuvo conformada por argentinos adultos, divididos en tres muestras de 200 personas cada una (mitad varones), estratificando según niveles educativos, desde secundaria completa hasta universitario completo; hallaron que un nivel educativo más alto, así como ser de sexo femenino, tienen una influencia positiva en la felicidad; se encontró una relación directamente proporcional entre un mayor nivel educativo y las dimensiones SVPE y SVPI, mientras que en la dimensión SCV ser de género femenino determinó el incremento significativo de los niveles de felicidad.

A nivel nacional, también se hallaron algunas investigaciones relacionadas con las variables de estudio. García, Higa, Villanueva y Enrique (2018), investigaron los indicadores de felicidad en los trabajadores de una empresa consultora en proyectos de ingeniería, en la ciudad de Lima; plantearon como objetivo general de describir los niveles de felicidad de los trabajadores, a través de una investigación descriptiva; seleccionaron una muestra de 104 trabajadores; utilizaron como instrumentos una encuesta socio-laboral de su propia autoría y la escala de felicidad de Lima; obtuvieron como resultados que el 59% de los participantes reportan niveles altos a muy altos de felicidad; los autores plantean que los resultados encontrados serían de utilidad significativa para la institución, tanto para establecer objetivos estratégicos en favor de la felicidad de los trabajadores como para realizar el seguimiento en determinadas acciones de gestión laboral. Por otra parte, Delgado, Mesía, y Romero (2017) desarrollaron investigación para determinar la relación existente entre las variables felicidad y engagement, en los colaboradores de una empresa retail; es una investigación descriptivo correlacional, que buscaba corroborar la existencia de una relación significativa entre los niveles de felicidad y los niveles de engagement, en una muestra de 157 trabajadores;

también exploraron los niveles de felicidad en cada una de las dimensiones que la componen, y su relación con el nivel de engagement según el sexo, el número de hijos y la modalidad de contrato; utilizaron como instrumentos de medición la escala de felicidad de Lima y la versión validada en 2015 de la Utrecht Work Engagemet Scale-15; encontraron una relación directamente proporcional entre las variables felicidad y engagement; adicionalmente, en cuanto a las dimensiones de la felicidad, únicamente encontraron una correlación directa en la dimensión realización personal y el engagement. Finalmente, Córdova y Sulca (2018) llevaron a cabo una investigación descriptiva correlacional entre las variables estilos de afrontamiento y felicidad; para ello, mediante muestreo no probabilístico, seleccionaron una muestra de 103 alumnos de una universidad particular de la ciudad de Lima; los estudiantes pertenecían a la facultad de Psicología, y se encontraban entre los 17 a 30 años de edad; el objetivo general fue mostrar las relación existente entre las variables de estudio; aplicaron el cuestionario de estilos de afrontamiento y la Escala de Felicidad de Lima; encontraron una correlación significativa entre el estilo de afrontamiento activo, la planificación, el desentendimiento mental y desentendimiento conductual, y la felicidad.

Entonces, es trascendental realizar una investigación aplicada que permita ampliar el conocimiento científico acerca de la felicidad e incidir favorablemente en el bienestar subjetivo de una comunidad educativa, de forma que se influya positivamente en la pedagogía y se generen espacios educativos basados en una convivencia armónica. Asimismo, Yamamoto (2015) hace referencia a la necesidad de desarrollar programas nacionales para incidir favorablemente en la felicidad de la población, promoviendo la calidad de las relaciones interpersonales y disuadiendo el estatus materialista y superficial. De este modo quedan sentadas las bases para una perspectiva colectiva, de responsabilidad social y que involucra al estado. La felicidad no debería ser vista simplemente desde un enfoque individual, como si solamente se tratase de una búsqueda interna y una conquista personal, sino que debería incluirse en las políticas de salud pública y de investigaciones sanitarias (De Ortúzar, 2015). En tal sentido, cobra mayor relevancia el desarrollo de investigaciones aplicadas y programas de intervención para promover la felicidad en la población.

Para esta investigación, se ha planteado el siguiente problema general: ¿Cuál es el efecto del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en la felicidad de los

docentes de una Institución Educativa de Lima?, y se formularon como problemas específicos: ¿Cuál es el efecto del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en las dimensiones sentido positivo de vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir de la felicidad de los docentes de una Institución Educativa de Lima?

La presente investigación se justifica a nivel teórico, ya que se realiza una innovación científica al estudiar los efectos de un programa de biodanza en la variable felicidad, contribuyendo a enriquecer el acervo científico respecto a ambas variables. El mecanismo de intervención, a su vez, resulta novedoso, ya que se intervendrá a partir de un programa de biodanza, basado en el principio biocéntrico, un nuevo paradigma con sólidos fundamentos filosóficos, psicológicos, biológicos y neuro-científicos, permitiendo abordar la variable dependiente desde una perspectiva holística. Además, el estudio contribuirá o inspirar futuras investigaciones de aplicabilidad sistémica en el ámbito educativo. La investigación también se justifica a nivel práctico, destacando su relevancia pragmática, puesto que beneficia a los docentes que participan del programa, favoreciendo el bienestar subjetivo mediante la aplicación del programa de biodanza “Acompañamiento biocéntrico”. Naturalmente, también son beneficiados indirectamente los estudiantes y en general la institución educativa donde trabajan los educadores. Desde un punto de vista metodológico, esta investigación tiene un impacto significativo en el avance de la investigación científica, siendo referente en estudios aplicados, ya que se aplica un método experimental para mejorar o incrementar la felicidad de educadores. A la vez, la aplicación metódica del Sistema de Biodanza permite la replicabilidad de este enfoque de intervención, e inspirará la aplicación de otros enfoques alternativos para la promoción del bienestar subjetivo.

Se ha planteado como objetivo general demostrar el efecto del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en la felicidad de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019; y como objetivos específicos, demostrar el efecto del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en las dimensiones sentido positivo de vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir de la felicidad de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

Se ha formulado como hipótesis general para este estudio que la aplicación del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” mejora la felicidad de los docentes

de una Institución Educativa de Lima, 2019; y las hipótesis específicas que la aplicación del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” mejora el sentido positivo de la vida, la satisfacción con la vida, la realización personal y la alegría de vivir de la felicidad de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

Para comprender el fundamento teórico del Sistema Biodanza, es conveniente iniciar por la etimología. La palabra bio es un neologismo del griego que significa vida; biodanza se traduce literalmente como *danza de la vida*.

Toro (2007, p. 39) define la biodanza y caracteriza su metodología del siguiente modo:

La Biodanza es un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras a través de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro de grupo.

En el Sistema Biodanza, la integración afectiva se refiere a la integración motora, afectiva y orgánica desde la vivencia afectiva. La renovación orgánica hace referencia a la autoregulación de las funciones biológicas u homeóstasis. Estos procesos son inducidos principalmente través del trance, activando la renovación celular, y generando un estilo de vida coherente con los instintos vitales primarios (Montes y Rivera, 2000).

De acuerdo a Toro (2007) la biodanza se fundamenta en el principio biocéntrico, según el cual el universo existe y se organiza en función a la vida, siendo la prioridad el ser vivo y la vida misma. Según este principio, la vida es la fuerza organizadora de todo lo que existe; por ello, a través de la biodanza se promueve el respeto y potencialización del buen vivir. La metodología de biodanza es vivencial. La vivencia es un término desarrollado por el filósofo alemán Dilthey, que la define como un modo de estar en la realidad, conectando con lo comprensible y expresable en el momento presente, que es la integración retrospectiva y prospectiva de la manifestación del ser humano (Dilthey, 1944). La vivencia es la metodología de la biodanza. La vivencia posee un valor intrínseco y un efecto integrador, por lo que no es necesario el análisis o interpretación inmediatos de este proceso, sino que

se debe promover sobre todo la posibilidad de experimentar con intensidad el momento presente (Toro, 2007). La vivencia se experimenta en el aquí y ahora, involucrando la totalidad del ser, de ahí deriva su efecto transformador. Una característica fundamental de la biodanza es su acción con la parte sana del ser humano, trabajando con cinco líneas de vivencia: (1) Vitalidad: es la energía disponible para la acción, comprende el ímpetu vital, la integración motora, la auto-regulación orgánica y la conexión con la alegría de vivir; (2) Afectividad: es la capacidad de brindar protección, así como de aceptar al otro, generando vínculos de amor, amistad, empatía, altruismo; (3) Sexualidad: capacidad de experimentar deseo sexual, despertar del placer y el erotismo, conectar con la identidad sexual; (4) Creatividad: capacidad de renovar la propia existencia, expresar e innovar; y (5) Trascendencia: generar estados de expansión de la conciencia, sentir la conexión con la naturaleza y la totalidad (Toro, 2007).

Biodanza no se practica de forma individual ni propone una forma de ser o un estilo de comportamiento, ya que el efecto integrador de biodanza está íntimamente relacionado con el grupo, promoviendo vivencias de comunión y contención afectiva entre los participantes, con libertad para la expresión auténtica al entrar en contacto consigo mismo (Toro, 2007) mediante un proceso de integración cuerpo-mente (Toro, 2007, karger, 2013), despertando así la sensibilidad humana e incentivando estilos de vida saludables. La biodanza favorece la expresión espontánea de las emociones, la resolución de conflictos interpersonales, la sensación de gratitud y la delectación (karger, 2013).

Mediante la práctica de la biodanza se procura reforzar los recursos intrapersonales e interpersonales, aumentar el bienestar y reducir el estrés (Stueck y Tofts, 2016).

La música en biodanza pasa por un cuidadoso criterio de selección para evaluar el contenido emocional y el efecto orgánico que producen; por ello, la música utilizada en biodanza se denomina música orgánica (Toro, 2007), la cual es el vehículo para el contacto y la integración (karger, 2013).

Biodanza es un nuevo paradigma que promueve la salud y el bienestar (Stueck y Tofts, 2016). El rol de la biodanza en la promoción de la salud se realza al considerar los lineamientos políticos para el desarrollo y la prevención en salud establecidos por la

Organización Mundial de la Salud (Stück, Villegas, Bauer, Terren, Toro, y Sack, 2009). En varios estudios se ha demostrado que la Biodanza tiene efectos sobre la impaciencia, influye en la sensación de activación y en la actividad fisiológica, mejora el estado de ánimo, genera mayor bienestar percibido, mejora la eficacia inmunológica (incremento de IgA), aumenta la expresividad emocional y reduce el estrés (Stueck y Tofts, 2016).

La felicidad ya ocupaba el quehacer de los filósofos en la Grecia antigua. Así, surgen la eudaimonia y la hedonia, dos conceptos filosóficos aparentemente antagónicos, pero que prevalecen en la actualidad como una forma de explicar las dimensiones o componentes de la felicidad. En las perspectivas de Aristóteles y Platón, el Eudemonismo respalda la idea de una vida buena (Mora, 1994, citado por Builes, Bedoya y Lenis, 2011), y el “desarrollo las virtudes y la excelencia” (Huta, 2013, citado por Tarragona, 2016, p.16). En contraparte, según el hedonismo, cuyo principal representante fue Epicuro, la motivación natural del ser humano es alcanzar el placer y eludir el dolor, identificando la felicidad con la búsqueda del placer, y no con el bien (Cantolla, 2004).

En el cristianismo, resaltan los pensamientos de Santo Tomás de Aquino, quien durante el siglo XIII declara la importancia de la felicidad en la tierra como anticipación de la verdadera felicidad que se encuentra en el cielo (Tarragona, 2016). Desde la perspectiva del cristianismo a través de las buenas acciones en la tierra se alcanza la salvación y vida eterna (Cantolla, 2004), desde una perspectiva escatológica y no filosófica.

En el Oriente también se realizó un pensamiento filosófico en torno a la felicidad. Desde el confucianismo y el taoísmo, se cuestiona la posibilidad de alcanzar la felicidad mediante los bienes materiales y el poder; consideran que la felicidad se logra a través del “Tao” (camino), que comprende a la naturaleza, la cultura, la familia y las amistades (Pawelski, 2013, citado en Tarragona, 2016).

Durante la época moderna (siglos XVI y XVII, principalmente) la felicidad empezó a ser un tema trascendental para la ética, en virtud de la influencia de la filosofía estoica y epicúrea (Ayala-Román, 2017). En el siglo XVIII, con la ilustración se empieza a concebir la felicidad desde otra perspectiva, donde la posibilidad de alcanzarla deja de ser una cuestión de fortuita o de gracia divina solamente, para ser algo factible de alcanzar aquí y

ahora (Teixeira, 2013). De este modo, se empieza a tener la noción de la felicidad como un objetivo alcanzable por los seres humanos, y no una utopía o privilegio exclusivo de algunos. Sin embargo, la idea de felicidad como bien supremo para la humanidad ha sido refutada. En el curso de los siglos XIX y XX surgió la filosofía continental, y algunos de sus representantes, entre ellos Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger y Sartre, no consideraban la felicidad como el máximo logro humano, sino como un obstáculo para alcanzar la sabiduría y el sentido de vida, los cuales eran considerados objetivos más altos (Pawelski, 2013, citado en Tarragona, 2016). A pesar de ello, la nueva perspectiva que surge bajo el influjo de la ilustración abre paso a la felicidad entendida como un derecho de la humanidad (Tarragona, 2016) y se empieza a incluir algo tan intangible como la felicidad en la jurisdicción de las naciones. En 1776 se incluyó a la aspiración o búsqueda de la felicidad como un derecho humano fundamental, en la Declaración de Derechos de Virginia de Estados Unidos. Posteriormente Japón (1946) y Corea del Sur (1972) incluyeron el derecho al logro y la búsqueda de la felicidad en su constitución. Bután es un ejemplo significativo en las acciones del gobierno para mejorar la felicidad de la población; el rey de Bután propuso en 1972 el índice de Felicidad Interna Bruta. En el siglo XXI cobra vigencia nuevamente la felicidad en materia de derecho constitucional, con la influencia cada vez mayor del positivismo y de la psicología positiva que se origina finalizando el siglo XX siendo su principal objeto de estudio la felicidad. En 2011 Brasil incluyó este derecho en su constitución; en 2012, la ONU también declaró a la búsqueda de la felicidad como un derecho humano básico; asimismo, en ese año México incluye a la felicidad como derecho. En la actualidad, la felicidad es un derecho que se ha añadido a los derechos de tercera generación (Alvarado, 2016).

Definir la felicidad nos remonta a la época de los pensadores griegos. Aristóteles entendía la felicidad como una actividad virtuosa del alma, ligada a preciados y hermosos bienes alcanzados por la persona (Llano, 2006), el desarrollo de la capacidad de contemplación, y el entendimiento de la naturaleza (Ayala -Román, 2017). Para Aristóteles y Platón, principales representantes de Eudemonismo, la felicidad está relacionada con una vida moralmente buena (Rowe, 1995, citado en Builes, Bedoya y Lenis, 2011). Para Sócrates, la felicidad es el estado alcanzado a través de la virtuosidad (areté), se refería a una virtud que conlleve a darse cuenta de la propia ignorancia, e iniciar un proceso de concientización (Quiroz, 2012). Epicuro consideraba que la vida en sí misma es la manifestación de la felicidad; los seres humanos poseen intrínsecamente los medios para



alcanzar la felicidad, al abandonar los falsos valores y las expectativas irrealizables para poder acceder a la conciencia de sí y la autenticidad con una visión precisa del mundo, la paz y la libertad (Teixeira, 2013). Según Descartes, la felicidad es el regocijo y la satisfacción espiritual que no suelen alcanzar quienes son beneficiados por la suerte, sino quienes actúan con sabiduría (Descartes, 2008, citado por Ayala Román, 2017). Para Spinoza, la felicidad es aquella que se encuentra en el entorno, en contacto con los otros y no en una persona; la felicidad transcurre en la vida común, el deseo, los afectos; además, implica un pensamiento ético y político, y la felicidad y la alegría estarían al centro de una política beneficiosa para la comunidad (Ayala Román, 2017).

Desde la filosofía se tenía ya la concepción de que la felicidad dependía del sujeto mismo (Ayala Román, 2017), y está vinculada a los bienes alcanzados (Aristóteles), el conocimiento (Sócrates), la conciencia de sí y la autenticidad (Epicuro). Sin embargo, Descartes afirma que la felicidad no está vinculada con los bienes materiales, y con los aportes de Spinoza se genera un cambio importante, ya que brinda una definición de felicidad que involucra al sistema, dándole una perspectiva relacional (la felicidad se halla en contacto con el otro), ética y un tinte político.

Los planteamientos de Descartes y Espinoza han sido corroborados por la ciencia actualmente. De acuerdo a Vennhoven (2016) los datos disponibles permiten observar que la felicidad no está ligada principalmente al crecimiento económico, sino a variables como el respeto de los derechos humanos, libertad, cultura e información. Esto no significa necesariamente que el crecimiento económico de una nación no genere mejorías en la satisfacción y la calidad de vida. Al respecto, Punset (2005) afirma que es necesario considerar factores sociales, como la inseguridad debido al incremento de la criminalidad, que obnubilan la percepción de los efectos positivos del crecimiento económico en la felicidad.

La definición de felicidad como constructo científico tiene sus orígenes en los planteamientos de Ed Diener, quien introdujo el término bienestar subjetivo (Veenhoven, 2008) y en la investigación científica se usa de forma intercambiable con el término felicidad (Alarcón, 2006). Sin embargo, algunos investigadores incluyen al bienestar subjetivo como una dimensión de la felicidad (Fernández, 20015, citado en Sanín, 2017); las otras

dimensiones son la gratificación y el sentido de vida (Seligman, 2011, citado en Sanín 2017). Sin embargo, algunos autores consideran que la felicidad se define científicamente como bienestar subjetivo (Diener, 2000; Fernandez, 2015, citados en Sanín, 2017), e incluso es intercambiable con los términos “calidad de vida” o “bienestar” (Veenhoven, 2008). Compete aclarar que en esta investigación se usa el término bienestar subjetivo para hacer referencia a la felicidad, ya que aún no se ha determinado una diferenciación específica entre ambas.

La felicidad o bienestar subjetivo (Alarcón, 2006, Scorsolini-Comin y Santos, 2010, Rojas, 2014) se refiere a la “vivencia de las personas” (Rojas, 2014, p. 16), es decir, a la percepción y reconocimiento de su propio bienestar, por ello, Rojas afirma que es posible obtener una medición de la felicidad preguntándole a las personas acerca de su bienestar. Esto es posible debido a que “la felicidad es un objetivo final” (Rojas, 2014, p. 17), es decir, las personas suelen emprender acciones y pensar en distintos medios para obtener la felicidad, de este modo se aspira a obtener mayor felicidad. Punset (2005) define a la felicidad como un estado anímico generado en el sistema límbico; entonces, como toda emoción, la felicidad es transitoria; además acota que, aunque hay condicionantes externos, la felicidad la encontramos en nuestro interior. De acuerdo a Seligman (2006) el individuo alcanza la felicidad auténtica al experimentar una “buena vida”, que se concreta cuando el individuo utiliza de forma asidua sus fortalezas (y virtudes) en educación de los hijos, el amor y el trabajo, ámbitos fundamentales de la existencia humana. Para Veenhoven (2016), la felicidad es la percepción positiva de las personas respecto a su calidad de vida actual, es decir, el agrado que siente hacia su propia vida. Esta definición pone énfasis en la subjetividad de la felicidad, ya que es el propio individuo quien determina su grado de felicidad en base a su percepción de su vida en el presente. Por otra parte, inspirado en el pensamiento filosófico griego, principalmente de Aristóteles y Epicuro, y en los aportes científicos en la investigación de la felicidad, Alarcón la define como “un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” (Alarcón, 2006, p.101). En base a esta definición, Alarcón (2006) describe cinco características de la felicidad: (a) implica el sentimiento de satisfacción personal; (b) como estado, tiene una estabilidad temporal (duradera y perecible), c) se genera al poseer un bien anhelado, d) la naturaleza del bien o bienes deseados puede ser material o intangible, y se distinguen por el valor positivo o cualidades axiológicas atribuidos subjetivamente por las

personas, e) no se rechaza la posibilidad de que en un determinado periodo y contexto socio-cultural se coincida colectivamente en la aspiración de un bien o bienes. En tal sentido, Sanín (2017) define la felicidad como una cualidad personal relativamente estable que conlleva hacia un estado anímico positivo, a experimentar gratificación en la vida, y a vincular las acciones a objetivos que dan sentido a la propia existencia.

En el modelo teórico de la felicidad planteado por Seligman (2003) se describen 3 vías para alcanzar la felicidad: vida placentera (emociones positivas), vida comprometida (experiencias óptimas) y vida significativa (sentido vital). Posteriormente se enfoca en el bienestar y propone cinco elementos del bienestar, denominado, por su acrónimo en inglés, modelo PERMA (Seligman, 2011): 1) **P**ositive emotions (Emociones positivas): Satisfacción con la vida; constituye el elemento hedónico, abarca el placer, éxtasis, confort y otras emociones que generan bienestar; 2) **E**ngagement (Compromiso): Involucramiento en actividades cotidianas, poniendo en marcha fortalezas personales para generar experiencias óptimas y “flow”; 3) **R**elationship (Relaciones Positivas): Relaciones interpersonales positivas, por lo que es necesario potenciar las habilidades personales para interactuar con otras personas; 4) **M**eaning (Significado): Sentido de vida, significado y propósito; 5) **A**ccomplishment o achievement (Logro): Capacidad de alcanzar las metas personales. Seligman (2018) considera el modelo PERMA como un buen inicio en la complejidad del trabajo para desarrollar una teoría adecuada de los elementos de bienestar.

El modelo SPIRE es propuesto por Tal Ben-Shahar en cooperación con wholebeing Institute. Integra una visión holística del ser humano, y usa el término “*wholebeing*” (en referencia al bienestar integral) como definición de la felicidad (Wholebeing Institute, s.f.). Se consideran cinco elementos del bienestar que conforman el acrónimo SPIRE: 1) **S**piritual (Espiritual): Propósito y significado de vida, vivir a plenitud el presente. Convertir lo ordinario en extraordinario a través de la presencia consciente; 2) **P**hysical (Físico): Conexión mente/cuerpo. Bienestar físico a través del cuidado del cuerpo, mediante la adhesión a la naturaleza, el movimiento, la adecuada nutrición, el sueño, descanso y contacto humano; 3) **I**ntellectual (Intelectual): Participación en el aprendizaje profundo y apertura a la experiencia. Involucrarse, cuestionar, crear e imaginar; 4) **R**elational (Relacional): Relación constructiva con uno mismo y con los demás. Las relaciones saludables son fundamentales para una vida plena y satisfactoria, 5) **E**motional (Emocional): Experimentar

todas las emociones que surgen, conectando con la resiliencia y optimismo. Cultivar emociones placenteras (gozo, excitación, serenidad, gratitud) y aceptar las emociones desagradables como legítimas. Ben-Shahar descarta el éxito, prestigio, reconocimiento y nivel de Coeficiente Intelectual como predictores de felicidad; refiere que la felicidad depende de cómo se usan las capacidades intelectuales; de las relaciones satisfactorias, el tiempo compartido con personas significativas, y de la conexión con uno mismo; de la habilidad para procurar emociones placenteras (Ballesteros, 2018). Para alcanzar la felicidad es necesario dejar de perseguir el perfeccionismo neurótico, caracterizado por la inestabilidad emocional, y perder el miedo al fracaso, tomando riesgos necesarios para el desarrollo personal (Ben-Shahar, 2011).

Punset (2005) acota que algunos factores que se consideran como condicionantes de la felicidad son en realidad neutros en la búsqueda de la felicidad. Estos mitos están relacionados con el trabajo, la salud, la familia, la educación y el grupo étnico. Asimismo, Seligman (2003) da cuenta de la limitada relación de la salud, el nivel socio-económico, el grado de estudios, el sexo, la edad, con el grado de felicidad.

Alarcón (2006) elaboró una escala de medición de la felicidad, basándose en inventarios previos que miden el mismo constructo teórico; la muestra para la validación de la escala estuvo conformada por 709 estudiantes de algunas universidades particulares de Lima. También aplicó criterio de jueces y pruebas piloto. En suma, la escala consta de 27 ítems y está compuesta por 4 dimensiones: 1) Sentido positivo de la vida: relacionado a la inexistencia de episodios de depresión, desesperanza y vacío existencial; 2) Alegría de vivir: implica maravillarse por la vida misma y las experiencias favorables, así como experimentar sentimientos de bienestar con su vida en general; 3) Satisfacción con la vida: es la percepción de complacencia en relación a haber alcanzado los bienes anhelados, y la latente motivación para lograr las aspiraciones; 4) Realización personal: relacionada a la autosuficiencia y la plenitud en la expresión de la felicidad.

De acuerdo a la evidencia empírica presentada recogida por Seligman (2003), el optimismo y predominio de emociones positivas en las personas felices determinarían una serie de características, o también podríamos llamar ventajas, en comparación con las personas infelices: Se muestran más lúdicas; toman mejores decisiones; cuidan mejor su

salud; experimentan menos estragos del envejecimiento; tienen mayor posibilidad de vivir más; practican buenos hábitos de salud; tienen menor tensión arterial; tienen el sistema inmunológico más fortalecido; muestran más productividad; logran mayores ingresos; tienen mayor capacidad para afrontar acontecimientos adversos; son altruistas; tienen mejores relaciones interpersonales (desarrollan vínculos de amistad y amor); son más sociables, extrovertidos, tienen relaciones románticas más fuertes, son menos neuróticos (Diener y Seligman, 2002). Diener y Seligman (2002) concluyeron que las buenas relaciones sociales eran necesarias para la felicidad, y que las personas muy felices muestran reacciones emocionales funcionales ante los acontecimientos de la vida.

La ciencia ha demostrado que es posible incrementar los niveles de felicidad, del mismo modo que es posible impulsar la salud pública, y el principio de la máxima felicidad amerita una destacada valoración en el planteamiento de políticas públicas (Veenhoven, 2016).

## **II. Método**

### **2.1. Tipo y diseño de investigación**

De acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2010), esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, ya que se utilizará la recolección de información y el análisis de los datos para encontrar la respuesta a la pregunta de investigación, además, se utilizarán como recursos la medición, conteo y estadística para determinar los patrones conductuales en la población de estudio.

Asimismo, la actual investigación es de tipo aplicada porque busca emplear el conocimiento científico en una situación específica, así como conocer los resultados prácticos derivados (Sánchez y Reyes 2006).

Respecto al nivel de investigación, corresponde al nivel explicativo, puesto que se pretende hallar respuestas de los factores causales de los sucesos naturales o sociales, estudiando las razones y condiciones en la que ciertos fenómenos o variables se manifiestan o se relacionan entre sí (Hernández, et al., 2010).

El diseño que se utilizará es experimental con un sub-tipo pre-experimental.

El diseño experimental es descrito por Palella y Martins (2010) como aquel que incluye una variable experimental, la cual es manipulada por el investigador en circunstancias rigurosamente controladas, con el fin de explicar la modalidad y las causas de la manifestación actual o posible de un evento; de este modo, se pretende la predicción del futuro que conlleve, mediante generalizaciones y leyes, a la previsión, mejoras e incremento del conocimiento.

Prosiguiendo, esta investigación es de tipo pre-experimental debido se realizará la aplicación de un test previo a la intervención o experimento, y se vuelve a aplicar el mismo test o prueba al finalizar la experimentación para comprobar el efecto que tuvo en los sujetos de estudio (Hernández et al., 2010). Se usará la modalidad de diseño de pre test – post test aplicado a un grupo experimental.

Su diagrama es el siguiente:

G: O1-----X-----O2

Donde:

G = Grupo experimental

X = Programa de biodanza

O1 = Pre test

O2 = Pos test

## **2.2. Operacionalización de variables**

Definición conceptual de la variable independiente

El programa de biodanza denominado “Acompañamiento Biocéntrico” es una construcción metodológica realizada por la autora, siguiendo los lineamientos de la metodología de biodanza y basándose en la Educación Biocéntrica, que tiene como base el Principio Biocéntrico, y comprende una estructura de trabajo que involucra de forma gradual a los miembros del sistema educativo mediante el ejercicio regular de biodanza, permitiendo la

integración corporo-cenestésica e incremento del bienestar y cohesión grupal, a través de ejercicios o vivencias que favorezcan el desarrollo de la vitalidad, creatividad, afectividad, sexualidad y trascendencia. (Ver anexo 3).

#### Definición conceptual de la variable dependiente

La felicidad es definida como “un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” (Alarcón, 2006, p.101). La definición operacional de la variable se realizó mediante la escala de felicidad de Lima, la cual fue aplicada a la muestra de estudio, considerando las dimensiones de: sentido de vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir. (Ver anexo 4).

### **2.3. Población, muestra y muestreo**

De acuerdo a las consideraciones de (Selltiz, 1980), citado en Hernández et al. (2010) la población es “el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (p. 174). En la presente investigación, la población identificada está conformada por 18 docentes del nivel inicial y primaria de una institución educativa privada de Lima, de estatus socioeconómico medio, cuyo rango de edad se encuentra entre los 24 y 45 años, de ambos sexos, con predominancia femenina.

La muestra es el grupo seleccionado para determinada investigación o experimento que es equivalente a la población (Sánchez y Reyes, 2006). El procedimiento para la selección de la muestra, denominada muestreo, según Briones (1996) consta de dos tipos principales: las muestras probabilísticas y las muestras no probabilísticas. En esta investigación se utilizará un muestreo no probabilístico de tipo intencional, puesto que el método utilizado no está mecanizado, sino que está sujeto a la decisión del investigador, y la selección de muestras responde a criterios adicionales de investigación (Hernández et al., 2010). En esta investigación se trabajará con toda la población de docentes que laboran en dicho colegio, constituyendo una muestra de 18 educadores.

#### **Criterios de inclusión**

- Docentes de ambos sexos.

- Directivos y otros profesionales que laboran en la institución educativa.
- Participantes que rindieron las pruebas pre y pos test.
- Asistencia al menos a 8 sesiones del programa.

#### **Criterios de exclusión**

- Personas que asistieron a 8 sesiones del programa pero no participaron de la sesión al menos durante 90 minutos.

### **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

Se utilizará la escala de felicidad de Lima de Alarcón (2006). Respecto a la consistencia interna, la escala tiene  $\alpha$  de Cronbach=.916 (elevada); se evaluó la validez convergente mediante correlaciones entre los puntajes de la escala felicidad y las dimensiones del Inventario de Personalidad de Eysenck, encontrándose una correlación positiva y significativa entre la felicidad y la dimensión de extraversión ( $r=.378$ ;  $p<.01$ ), relación negativa y significativa con la dimensión de neuroticismo ( $r=-.450$ ;  $p<.01$ ); correlación positiva y significativa entre la felicidad y la dimensión afectos positivos ( $r=.48$ ;  $p<.01$ ) y correlación negativa y significativa con la dimensión afectos negativos fue ( $r=-.51$ ;  $p<.01$ ); existe coherencia con los resultados obtenidos por otros investigadores. Se estableció la validez de constructo mediante Análisis Factorial, a través del análisis de componentes principales y la rotación ortogonal (prueba Varimax) se identificaron cuatro factores: (1) Sentido positivo de la vida; (2) Satisfacción con la vida; (3) Realización personal, y (4) Alegría de vivir.

#### **Ficha técnica:**

<i>Nombre de la prueba</i>	: Escala de la felicidad de Lima.
<i>Autor</i>	: Reynaldo Alarcón Napurí.
<i>Procedencia</i>	: Universidad Ricardo Palma.
<i>Año</i>	: 2006
<i>Administración</i>	: Individual y colectiva
<i>Duración</i>	: 10 minutos (variable).
<i>Aplicación</i>	: Jóvenes, universitarios y adultos



- Significación* : Evalúa 4 factores de la felicidad
- Factor 1: Sentido positivo de la vida
  - Factor 2: Satisfacción con la vida
  - Factor 3: Realización Personal
  - Factor 4: Alegría de vivir
- Calificación* : Se puntúa del 1 al 5 en escala de Likert; se suman los puntajes para determinar el nivel global y por factores.

## **2.5. Procedimiento**

- Operacionalización de variables.
- Planificación y elaboración del programa.
- Coordinación de permisos con los directivos de la institución para la aplicación del programa.
- Coordinación con las familias implicadas en el programa, consentimiento informado.
- Aplicación del pre-test.
- Ejecución del programa.
- Aplicación del post-test.
- Análisis, interpretación y discusión de los resultados.

## **2.6. Método de análisis de datos**

Para el análisis de los datos se utilizó la estadística descriptiva a través de tablas de distribución de frecuencias absolutas simples y relativas porcentuales de los niveles de felicidad y sus dimensiones pre y post intervención. Respecto a la estadística inferencial, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk (1965), hallándose una distribución asimétrica en la diferencia entre el pre y post test y en algunas dimensiones antes y después de la aplicación del programa, por lo que se decidió aplicar la prueba de Wilcoxon (1945) para valorar el efecto del programa en la felicidad del grupo experimental en el desarrollo de la intervención, considerando un nivel de significancia de Alfa=0.05.

## 2.7. Aspectos éticos

Considerando los criterios éticos presentes en toda investigación científica, se presentará la solicitud del consentimiento informado a los directivos de la institución donde se ejecutará el programa, así como a los participantes del mismo, tanto en el proceso de construcción del instrumento como para la ejecución del programa, respetando la confidencialidad de los resultados y los participantes serán seleccionados teniendo en cuenta únicamente los criterios de inclusión y exclusión determinados para esta investigación, sin interferir juicios de valor personales.

## III. Resultados

### 3.1. Descripción de Resultados

En la Tabla 1, se aprecia que los docentes se encuentran felices en un 100% del grupo experimental en el pre-test y altamente felices en el 100% en el post-test, luego de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

**Tabla 1**

*Felicidad antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.*

Nivel	Prueba			
	Pre-Test		Post-Test	
	N	%	N	%
Altamente feliz			18	100
Feliz	18	100		
Medianamente feliz				
Infeliz				
Total	18	100	18	100

*Nota:* Resumen de la aplicación de la Escala de Felicidad en docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019

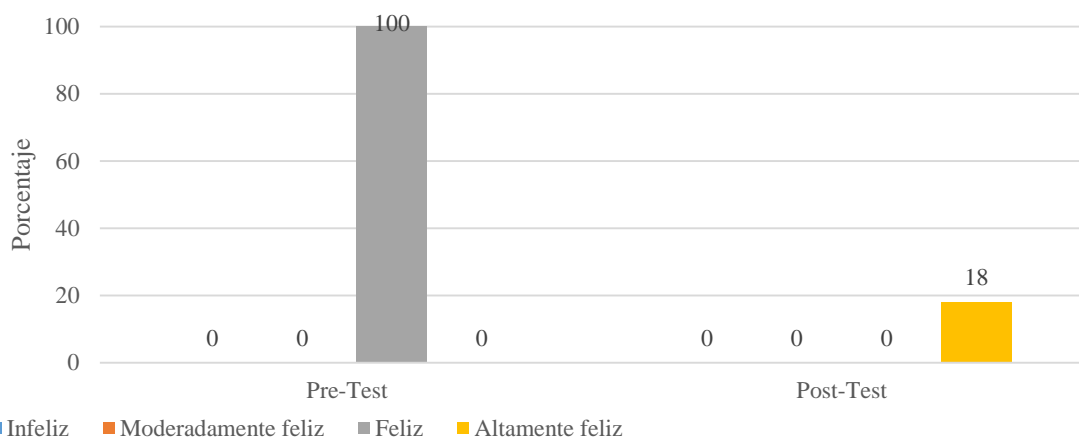


Figura 1. Felicidad antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

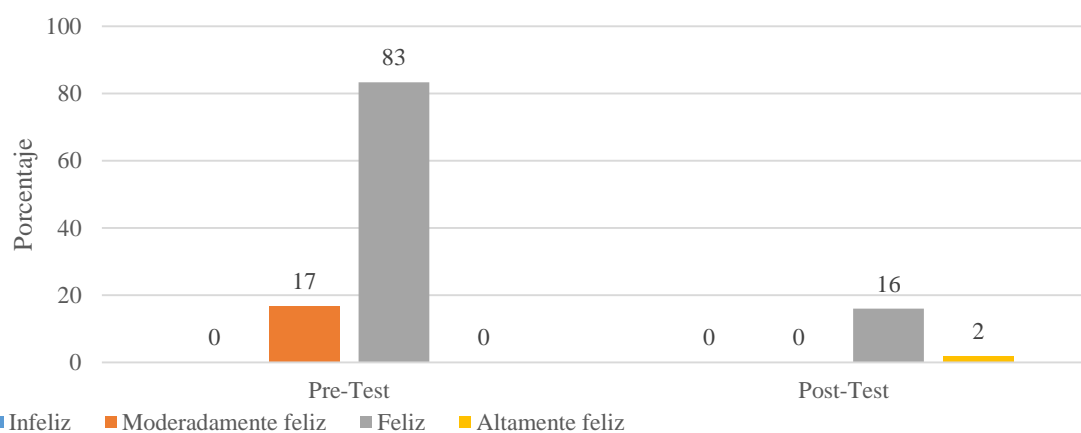
En la Tabla 2, se aprecia que en la dimensión sentido de vida los docentes son felices en un 83% en el pre-test y altamente felices en el 100% en el post-test, luego de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

**Tabla 2**

*Sentido positivo de vida antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.*

Nivel	Prueba			
	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Altamente feliz			2	11
Feliz	15	83	16	89
Medianamente feliz	3	17		
Infeliz				
Total	18	100	18	100

Nota: Resumen de la aplicación de la Escala de Felicidad en docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019



**Figura 2.** Sentido positivo de vida antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

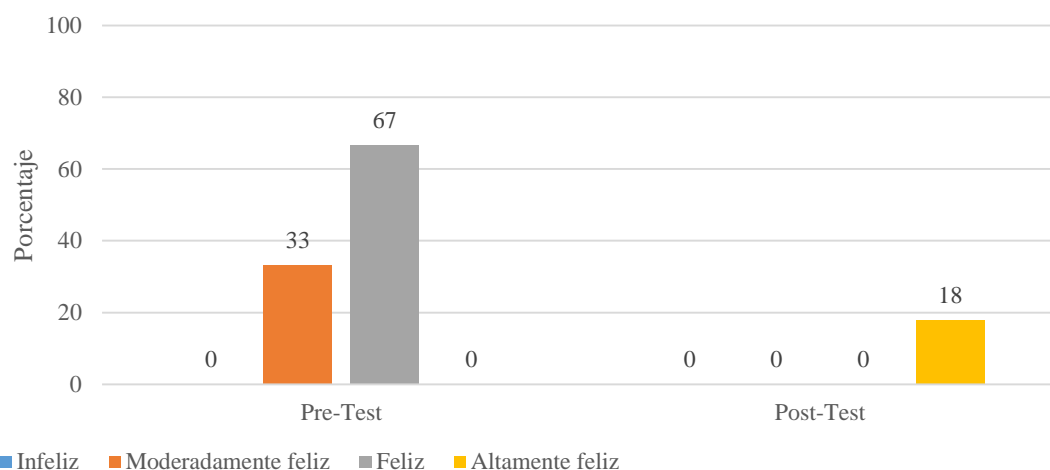
En la Tabla 3, se aprecia que en la dimensión satisfacción con la vida los docentes son felices en un 67% en el pre-test y altamente felices en el 100% en el post-test, luego de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

**Tabla 3**

*Satisfacción con la vida antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.*

Nivel	Prueba			
	Pre-Test		Post-Test	
	N	%	n	%
Altamente feliz			18	100
Feliz	12	67		
Medianamente feliz	6	33		
Infeliz				
Total	18	100	18	100

*Nota:* Resumen de la aplicación de la Escala de Felicidad en docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019



*Figura 3.* Satisfacción con la vida antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

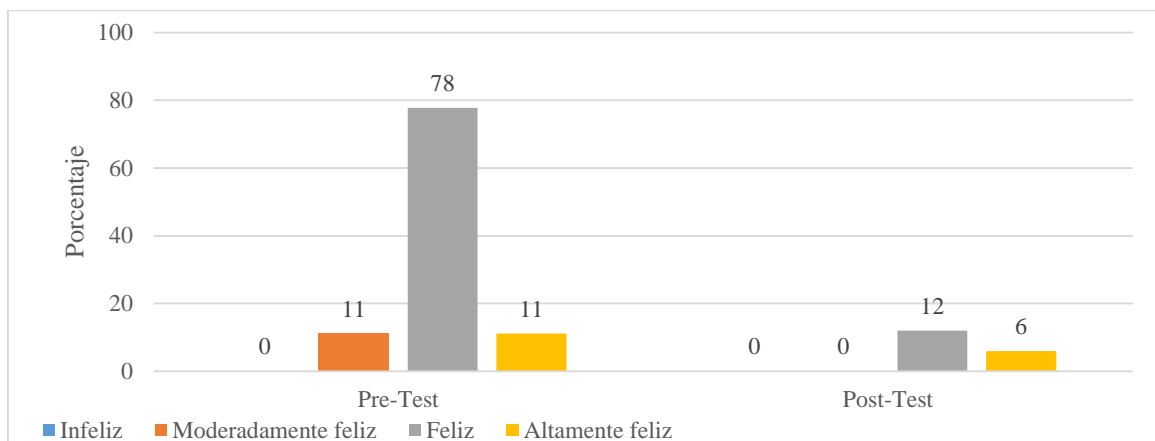
En la Tabla 4, se aprecia que en la dimensión realización personal los docentes son felices en un 78% en el pre-test y felices o altamente felices en el 100% (67% + 33%) en el post-test, luego de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

**Tabla 4**

*Realización Personal antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.*

Nivel	Prueba			
	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Altamente feliz	2	11	6	33
Feliz	14	78	12	67
Medianamente feliz	2	11		
Infeliz				
Total	18	100	18	100

*Nota:* Resumen de la aplicación de la Escala de Felicidad en docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019



*Figura 4.* Realización personal antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

En la Tabla 5, se aprecia que en la dimensión alegría de vivir los docentes son felices en un 72% en el pre-test y altamente felices en el 100% en el post-test, luego de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

**Tabla 5**

*Alegría de vivir antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.*

Nivel	Prueba			
	Pre-Test		Post-Test	
	N	%	n	%
Altamente feliz			18	100
Feliz	13	72		
Medianamente feliz	5	28		
Infeliz				
Total	18	100	18	100

*Nota:* Resumen de la aplicación de la Escala de Felicidad en docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019

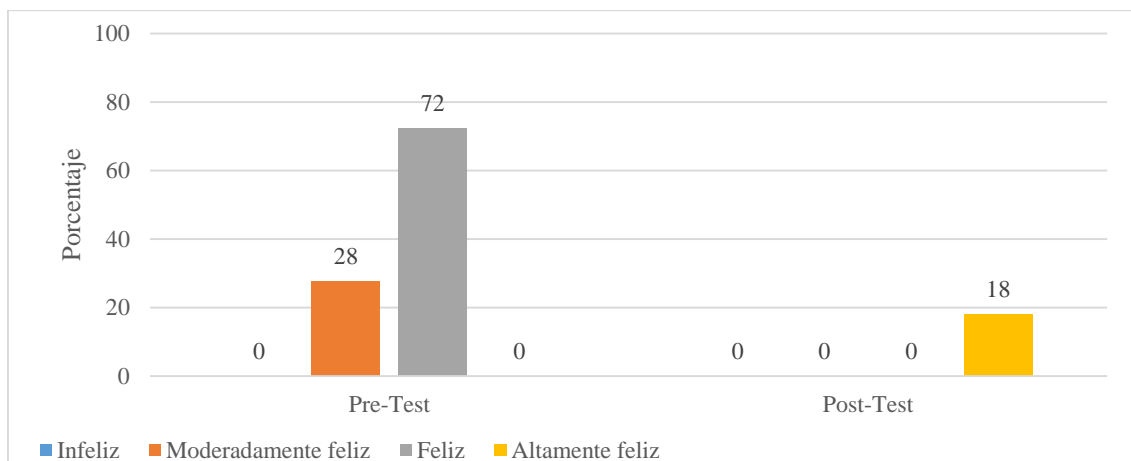


Figura 5. Alegría de vivir antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

### 3.2. Análisis de Normalidad

Hipótesis estadísticas:

$H_0$ : Los puntajes de la diferencia entre el pre y post-test tiene una distribución normal.

$H_1$ : Los puntajes de la diferencia entre el pre y post-test variables no tienen una distribución normal.

Regla de decisión:  $H_0$  se rechaza si  $K^2 \geq 5.99$  o  $H_0$  se acepta si  $K^2 < 5.99$ .

En la Tabla 6, se muestra un índice de asimetría y curtosis conjunta  $K^2 \geq 5.99$ , señalando una distribución diferente a la normal en la diferencia entre el pre y post-test de la Felicidad, decidiéndose aplicar la prueba de rangos de Wilcoxon y la magnitud de la diferencia  $r$  de Rosenthal para cuantificar la diferencia entre el pre-test- y el post-test.

**Tabla 6**

*Estadísticos descriptivos de la Felicidad antes y después de la aplicación del Programa de Biodanza "Acompañamiento Biocéntrico" en los docentes de una Institución Educativa de Lima.*

Variable / Dimensión	M	Me	DE	K <sup>2</sup>
<b>PRE-TEST</b>				
Felicidad	100.3	101	6.6	0.01
Sentido de vida	42.8	44	3.5	0.13
Satisfacción con la vida	21.0	22	2.5	2.73
Realización personal	22.7	23	2.3	2.01
Alegría de vivir	13.9	14	1.6	1.54
<b>POST-TEST</b>				
Felicidad	120.3	120	2.8	0.73
Sentido de vida	50.4	51	1.1	19.80
Satisfacción con la vida	27.3	27	0.9	0.84
Realización personal	23.9	24	1.6	0.78
Alegría de vivir	18.7	19	0.8	0.23
<b>DIFERENCIA</b>				
Felicidad	19.9	21	5.5	6.29
Sentido de vida	7.6	8	3.1	7.22
Satisfacción con la vida	6.3	5	2.6	6.79
Realización personal	1.3	1	1.4	6.02
Alegría de vivir	4.8	5	1.8	5.41

*Nota:* M: Media; Me: Mediana; DE: Desviación estándar; K2: Asimetría y curtosis conjunta.

### **3.3.Pruebas de Hipótesis**

Hg: La aplicación del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” mejora la felicidad de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

H<sub>0</sub>: La aplicación del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” no mejora la felicidad de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.



Considerando la magnitud del efecto  $r$  de Rosenthal:  $H_0$  se acepta si  $r < .10$  o  $H_0$  se rechaza si  $r \geq .10$ .

En la Tabla 7, el test de Wilcoxon muestra el aumento de la felicidad en diez y ocho de los integrantes del grupo experimental, evidenciando una mejora de magnitud grande ( $r = .62 > .50$ ) de la felicidad luego de la aplicación del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

**Tabla 7**

*Magnitud de la influencia del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en la felicidad de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.*

Efecto	Estadísticos		Wilcoxon	
	N	Rango promedio	Z	r
Disminuyeron	0	0,00	-3,73	.62
Aumentaron	18	9,50		
Empates	0			
Total	18			

*Nota:* Z: Valor normal estándar, r: Magnitud de la diferencia de Rosenthal

En la Tabla 8, el test de Wilcoxon muestra el aumento de la felicidad en diez y ocho de los integrantes del grupo experimental, evidenciando una mejora de magnitud grande ( $r = .62 > .50$ ) en el sentido positivo de la vida luego de la aplicación del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

**Tabla 8**

*Magnitud de la influencia del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en el sentido positivo de la vida de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.*

Efecto	Estadísticos		Wilcoxon	
	N	Rango promedio	Z	r
Disminuyeron	0	0,00	-3,73	.62
Aumentaron	18	9,50		
Empates	0			
Total	18			

Nota: Z: Valor normal estándar, r: Magnitud de la diferencia de Rosenthal

En la Tabla 9, el test de Wilcoxon muestra el aumento de la felicidad en diez y ocho de los integrantes del grupo experimental, evidenciando una mejora una mejora de magnitud grande ( $r = .62 > .50$ ) en la satisfacción con la vida luego de la aplicación del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

**Tabla 9**

*Magnitud de la influencia del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en la satisfacción con la vida de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.*

Efecto	Estadísticos		Wilcoxon	
	N	Rango promedio	Z	r
Disminuyeron	0	0,00	-3,74	.62
Aumentaron	18	9,50		
Empates	0			
Total	18			

Nota: Z: Valor normal estándar, r: Magnitud de la diferencia de Rosenthal

En la Tabla 10, el test de Wilcoxon muestra el aumento de la felicidad en once y un empate en siete de los integrantes del grupo experimental, evidenciando una mejora una mejora de magnitud grande ( $r = .51 > .50$ ) de la realización personal luego de la aplicación del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

**Tabla 10**

*Magnitud de la influencia del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en la realización personal de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.*

Efecto	Estadísticos		Wilcoxon	
	N	Rango promedio	Z	R
Disminuyeron	0	0,00	-2,97	.51
Aumentaron	11	6,00		
Empates	7			

Total 18

Nota: Z: Valor normal estándar, r: Magnitud de la diferencia de Rosenthal

En la Tabla 11, el test de Wilcoxon muestra el aumento de la felicidad en diez y ocho de los integrantes del grupo experimental, evidenciando una mejora de magnitud grande ( $r = .62 > .50$ ) en la alegría de vivir luego de la aplicación del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.

**Tabla 11**

*Magnitud de la influencia del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en la alegría de vivir de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.*

Efecto	Estadísticos		Wilcoxon	
	N	Rango promedio	Z	R
Disminuyeron	0	0,00	-3,74	.62
Aumentaron	18	9,50		
Empates	0			
Total	18			

Nota: Z: Valor normal estándar, r: Magnitud de la diferencia de Rosenthal

#### **IV. Discusión de resultados**

Se ha demostrado el que el Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” tiene una influencia estadísticamente significativa en la felicidad de los docentes que participaron del programa, y en los factores que la componen: sentido de vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir; por ende, se aceptan la hipótesis general y las hipótesis específicas de la investigación, comprobadas estadísticamente mediante el Test de Wilcoxon. Estos resultados demuestran la efectividad del programa de intervención basado en el Sistema de Biodanza para incrementar el bienestar subjetivo o felicidad en el grupo de docentes que participaron de la investigación. En otras investigaciones experimentales se ha demostrado que la biodanza tiene la influencia positiva en el bienestar general de los participantes, ya que incrementa los recursos personales, tiene efectos orgánicos relacionados con la auto-sanación, potencia la autoconfianza y la alegría (Stück et al., 2009), previene (Stück et al., 2009) y reduce el estrés (Stück, Villegas, Perche y Balzer, 2007;

Stück, Villegas, Mazzarella, Terren, Toro y Schröder, 2008), genera la sensación subjetiva de relajación (Stueck, Villegas, Schröder, Sack, Terren, Toro y Toro, 2004), favorece la autorregulación orgánica (Stück et al., 2007) y emocional especialmente en la expresión de la ira (Stück et al., 2008), reduce la depresión, mejora significativamente la calidad del sueño, genera cambios en la percepción del estrés pudiendo incrementar los recursos de afrontamiento del mismo (López-Rodríguez et al., 2017), además, se han observado cambios en la inmunología, comprobándose que la práctica de biodanza genera un incremento en la segregación de inmunoglobulina A (Stueck et al., 2004), aunque para ello es necesaria la práctica constante de biodanza (Stueck et al., 2004). Estos hallazgos refuerzan la coherencia de los resultados hallados en la presente investigación, ya que los generosos efectos positivos de la biodanza evidentemente influye en el bienestar subjetivo de las personas que la practican, incrementando los niveles de felicidad; además, en correspondencia con lo planteado por Stück et al. (2007, 2009), se realza la importancia del Sistema de Biodanza como una intervención efectiva en la promoción de la salud, ya que la investigación empírica ha demostrado que tiene efectos positivos en el bienestar general, y no solamente en la percepción subjetiva de las personas que la practican. Sin embargo, se debe considerar que, debido al tamaño reducido de la muestra, la homogeneidad del grupo (sólo participaron docentes mujeres) y la posible influencia de variables externas, los resultados del presente estudio no son generalizables y es necesario que se desarrollen investigaciones adicionales, siendo recomendable incluir un grupo control (investigación cuasi-experimental), y desarrollar programas de intervención de mayor duración mediante el Sistema de Biodanza y otros enfoques de intervención para mejorar el bienestar subjetivo; así por ejemplo, Sánchez de Gallardo y Pirela de Faría (2017) demostraron que la intervención psicológica que aplicaron influye positivamente en la felicidad enfocada en la autoeficacia, el locus de control interno y la comunicación en un grupo de estudiantes universitarios. Es fundamental que se sigan desarrollando estudios científicos de intervención que busquen favorecer el bienestar subjetivo de la población, ya que la felicidad es un derecho al que todos deberíamos poder acceder.

Es relevante agregar que incluso con las limitaciones del estudio, los resultados hallados en esta investigación dan fe de los beneficios del Sistema de Biodanza en el contexto educativo, sobre todo considerando la problemática alrededor de la labor docente; caracterizada por el contraste entre objetivos y tareas, ausencia de retroalimentación asertiva acerca de su

desempeño profesional, lo que conlleva a formas de afrontamiento disfuncionales expresadas en el desempeño laboral y expresión emocional (Stück et al., 2007), insatisfacción con su trabajo (Murillo y Román, 2012) debido al bajo salario (Mizala y Ñopo, 2016, citados por Ñopo y Kitmang, 2017), condiciones laborales y el reglamento interno desfavorables (Bustamante, 2016, citado por Ñopo y Kitmang, 2017), sobrecarga laboral (Murillo y Román, 2012), necesidad de otro trabajo remunerado (Murillo y Román, 2013), deficiencia en materiales, estrategias de enseñanza e infraestructura de la institución educativa (Guadalupe, León, Rodríguez y Vargas, 2017), continuos cambios en el sistema educativo (Cuenca, y Carrillo, 2017). Entonces, intentar incrementar la felicidad o bienestar subjetivo de docentes es un desafío que se ha asumido y se ha concretado alcanzando resultados favorables, en este caso, se ha logrado mejorar los niveles de bienestar subjetivo en docentes del nivel inicial y primaria.

Sin embargo, aunque los resultados hallados son alentadores, se deben considerar los resultados hallados en la investigación de Auné et al., (2017), en la que se demostró que el mayor nivel educativo y ser del género femenino favorece mayores puntajes de felicidad; y la muestra seleccionada para esta investigación estuvo compuesta por el género femenino, lo cual pudo influir en los altos niveles de felicidad reportados tanto en el pre-test como en el pos-test, por lo que es recomendable realizar futuras investigaciones en las que la muestra esté compuesta de forma equitativa tanto por docentes varones como mujeres.

Aunque también se ha demostrado que existen efectos favorables de la biodanza en los niños, en la aplicación de taller con niños en el sistema escolar integrado con otras disciplinas de integración motriz y deportiva favorece el desarrollo de la corporeidad (Rosa, Ascione y Di Palma, 2019). Sería interesante, por lo tanto, realizar futuras investigaciones que involucren a los alumnos, las familias y los docentes, para observar los efectos del Sistema de Biodanza en poblaciones más amplia y disponer de mayores recursos para establecer comparaciones y realizar generalización de resultados a una población más amplia.

Además, de acuerdo al planteamiento de García et al. (2018), los resultados pueden ser útiles para plantear objetivos que estratégicamente influyan de forma positiva en la felicidad de los trabajadores, lo que beneficiará indirectamente a todos los miembros de la institución, ya que se ha demostrado la existencia de una relación entre la felicidad y el compromiso (Delgado *et al.*, 2017). Pero también es relevante a nivel macro, ya que esta investigación y

otras que se desarrollen en el futuro pueden servir de guía para generar políticas públicas que mejoren el sistema educativo y promuevan el bienestar de los docentes. Es necesario resaltar que velar por la felicidad de la población le concierne al ámbito político (Diener y Seligman, 2004, citado en Muratori, Zubieta, Ubillós, González y Bobowik, 2015; Ortúzar, 2015; Veenhoven, 2016) respecto al planteamiento de políticas públicas en favor del bienestar subjetivo de la población.

Finamente, importante enfatizar que esta investigación es fuente de inspiración para futuros investigadores que busquen potenciar el bienestar o promover la salud en entornos educativos u otros contextos. Además, se enriquece el acervo científico en torno a una variable de amplia importancia para la ciencia actual y que es una aspiración común de la humanidad: la felicidad.

## **V. Conclusiones**

Primera: Se ha alcanzado el objetivo general de la investigación, como se muestra en la tabla 7, al aplicar la prueba de Wilcoxon se obtuvo una mejora de magnitud grande ( $r = .62 > .50$ ), demostrándose una influencia estadísticamente significativa, por ende se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que afirma que la aplicación del programa de biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” mejora la felicidad de los docentes de una Institución Educativa de Lima.

Segunda: Se ha alcanzado el primer objetivo específico propuesto, como se muestra en la tabla 8, se obtuvo un valor de  $r = .62 > .50$ , evidenciándose una mejora de magnitud grande, por ende se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que afirma que la aplicación del programa de biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” mejora el sentido positivo de la vida de los docentes de una institución Educativa de Lima.

Tercera: Se ha alcanzado el segundo objetivo específico propuesto, como se muestra en la tabla 9, se obtuvo un valor de  $r = .62 > .50$ , evidenciándose una mejora de magnitud grande, por ende, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que afirma que la aplicación del programa de biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” mejora la satisfacción con la vida de los docentes de una institución Educativa de Lima.

Cuarta: Se ha alcanzado el tercer objetivo específico propuesto, como se muestra en la tabla 10, se obtuvo un valor de  $r = .51 > .50$ , evidenciándose una mejora de magnitud grande, por ende se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que afirma que la aplicación del programa de biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” mejora la realización personal de los docentes de una institución Educativa de Lima.

Quinta: Se ha alcanzado el cuarto objetivo específico propuesto, como se muestra en la tabla 11, se obtuvo un valor de  $r = .62 > .50$ , evidenciándose una mejora de magnitud grande, por ende se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que afirma que la aplicación del programa de biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” mejora la alegría de vivir de los docentes de una institución Educativa de Lima.

## **VI. Recomendaciones**

Primera: Dada la complejidad y la escasa investigación de rigurosidad científica en relación las variables de estudio, se recomienda a futuros investigadores realizar estudios descriptivos de calidad teórica y metodológica que permitan una mejor comprensión de la funcionalidad del Sistema de Biodanza en la promoción de la salud, y/o que favorezcan la comprensión y enriquezcan el conocimiento científico a nivel teórico y pragmático en torno a la variable felicidad, por ejemplo, mediante comparaciones entre grupos heterogéneos.

Segunda: Es recomendable realizar estudios aplicados que permitan observar los efectos del Sistema de Biodanza u otras intervenciones psicológicas, sociológicas, antropológicas o comunitarias en el bienestar subjetivo, el bienestar general y la salud de la población. De este modo se generará el conocimiento necesario que servirá de guía a los líderes institucionales, las autoridades y los representantes del gobierno para ejecutar acciones que favorezcan la felicidad y promuevan la salud integral de la población.

Tercera: Considerando los hallazgos positivos encontrados en el presente estudio y tomando en cuenta la información y sugerencias de investigaciones previas, se exhorta a los representantes del Ministerio de Educación a generar políticas educativas nacionales que favorezcan el bienestar subjetivo de los docentes.

Cuarta: Se exhorta a los representantes del Ministerio de Salud a fortalecer y ampliar intervenciones preventivas y de promoción de la salud, y evaluar la posibilidad de incluir el Sistema de Biodanza como una intervención para promover el bienestar subjetivo desde las áreas de medicina alternativa y complementaria.



## Referencias

- Alarcon, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1) 99-106.
- Alvarado, J. (2016). ¿Derecho a la felicidad? *Dikaion*, 25(2), 243-265.
- Auné, S., Abal, F. y Attorresi, H. (2017). Efectos del género y la educación en la felicidad en adultos argentinos. *Liberabit*, 23(2), 169-188.
- Ayala Román, A. (2017). Virtud y felicidad: Análisis desde la antropología cartesiana y el pensamiento comunitario de Spinoza. *Praxis Filosófica*, (44), 169-191.
- Barragán, A. (2013). Aproximaciones científicas al estudio de la felicidad: ¿Qué podemos aprender de la felicidad? *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(2), 7-24.
- Ben-Shajar, T. (2011). *La búsqueda de la felicidad. Por qué no serás feliz hasta que dejes de perseguir la perfección*, Barcelona, España: Alienta.
- Builes, M.V., Bedoya, M. & Lenis, J.F. (2011). El reconocimiento como hilo que teje eudaimonía (felicidad) y areté (virtud). *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (33), 356-372.
- Cantolla, E. (2005). Consideraciones sobre la ética. *Revista Enfoques*, (4), 185-194.
- Córdova, J.M. y Sulca L.V. (2018). Estilos de afrontamiento y felicidad en estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad particular de Lima. Universidad Ricardo Palma, Lima.
- Cuenca, R. y Carrillo, S. (2017). *Una mirada a la profesión docente en el Perú: Futuros docentes, docentes en servicio y formadores de docente*, Lima, Perú: Ministerio de Educación del Perú (MINEDU), Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).
- Delgado, A.G., Mesía, K.H. y Romero, J.A. (2017). Relación entre felicidad y engagement en trabajadores de una empresa del sector retail (Tesis de maestría). Universidad ESAN, Lima.
- Delgado, G, Urbina, J. y Pain, O. (2017). *Necesidades formativas y condiciones institucionales en un grupo de docentes y directivos en el Perú*, Lima, Perú: Ministerio de Educación del Perú (MINEDU), Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).
- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective wellbeing. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 663-666.

- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
- Frederikson, B.L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and wellbeing. *Prevention and Treatment*, 3, article 1a.
- García, R., Higa, Y., Villanueva, R. y Enrique, G. (2018). *Medición de la Felicidad en una Empresa de Consultoría en Proyectos de Ingeniería (Tesis de maestría)*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Guadalupe, C., León, J., Rodríguez, J.S. y Vargas, S. (2017). *Estado de la Educación en el Perú. Análisis y perspectivas de la educación básica*, Lima, Perú: Grupo de Análisis para el Desarrollo (GRADE).
- Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J. (Eds.) (2019). *World Happiness Report 2019*, New York, USA: Sustainable Development Solutions Network.
- Hernández, R., Fernández C. & Baptista P. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill. 5ta. edición. México.
- Karger, M. (2013). *Proyecciones en biodanza. Una dinámica del sentir*, Buenos Aires, Argentina: Lumen.
- Llano, A. (2006). El ser coincidental en la ética de aristóteles. *Tópicos, Revista de Filosofía*, (30), 55-80.
- López-Rodríguez M., Baldrich-Rodríguez I., Ruiz-Muelle A., Cortés-Rodríguez A., Lopezosa-Esteba T. y Roman P. (2017). Effects of Biodanza on Stress, Depression, and Sleep Quality in University Students. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 558-565.
- Margot, J. (2007). La felicidad. *Praxis Filosófica*, (25), 55-79.
- Montes, S. y Rivera, F. (2000). *Manual de Biodanza*, Lima, Perú: Organización Panamericana de la Salud.
- Murillo, F. J. y Román, M. (2013). Docentes en educación primaria en América Latina con más de una actividad laboral: situación e implicaciones. *Revista mexicana de investigación educativa*, 18(58), 893-924.
- Murillo, F.J. y Román, M. (2012). Formación, motivación y condiciones laborales de los docentes de primaria en Perú. *Revista Peruana de Investigación Educativa*, 4, 7-42.
- Ñopo, H. y Kitmang, J. (2017). *Balance de Investigación en Políticas Públicas 2011 – 2016 y Agenda de Investigación 2017 – 2021*, Lima, Perú: Grupo de Análisis para el Desarrollo (GRADE).

- Parella, S. y Martins, F. (2010). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. 3era Edición. Venezuela: FEDUPEL.
- Parodi, C. (23 de marzo de 2018). ¿Qué tan felices somos los peruanos? *Gestión*. Recuperado de <https://gestion.pe/blog/economiaparatodos/2018/03/que-tan-felices-somos-los-peruanos.html/>
- Punset, E. (2005). *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas*, Barcelona, España: Ediciones Destino.
- Quiroz, R. (2012). Sócrates, entre mito y razón. *Byzantion Nea Hellás*, (31), 29-45.
- Rojas, M. (2014). *El estudio científico de la felicidad*, Distrito Federal, México: Fondo de Cultura Económica.
- Rojas, M., Martínez, I., Calvo, E., Castellanos, R., Millan, R., Moyano, E., Palomar, J., Wills, E., y Yamamoto, J.M. (2012). *Medición, investigación e incorporación a la política pública del bienestar subjetivo: América Latina. Reporte de la comisión para el estudio y la promoción del bienestar en América Latina*, Distrito Federal, México: Foro Consultivo Científico y Tecnológico, AC.
- Rosa, R., Ascione, A., & Di Palma, D. (2019). Biodanza laboratory and experimental pedagogy. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(2), 169-177
- Sánchez de Gallardo, M., & Pirela de Faría, L. (2017). Efecto de una intervención psicológica en la felicidad de estudiantes universitarios. Un estudio experimental. *Omnia*, 23(3), 76-94.
- Sánchez, H. & Reyes, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Editorial Visión Universitaria.
- Sanín, A. (2017). *Felicidad y optimismo en el trabajo. Hallazgos de investigaciones científicas (tesis doctoral)*. Universitat Jaume, España.
- Scorsolini-Comin, F. y Santos, M.A. (2010). El estudio científico de la felicidad y la promoción de la salud: revisión integradora de la literatura. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 18(3), 192-199.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*, Madrid, España: Ediciones B.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
- Seligman, M., Patks, A., & Steen, S. (2004). A balanced psychology and a full life. *Biological Science* (359), 1379-1381.

- Seligman, M.E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*, New York, United States: Simon and Schuster.
- Stueck, M. y Tofts, P.S. (2016). Biodanza effects on stress reduction and well-being: A review of study quality and outcome. *Signum Temporis*, 8(1), 57-66.
- Stück, M., Villegas, A., Bauer, K., Terren, R., Toro, V. y Sack, U. (2009). Psycho-immunological process evaluation of Biodanza. *Journal of Pedagogy and Psychology*, 2(1), 99-113.
- Stück, M., Villegas, A., Perche, F. Balzer, H. U. (2007). Neue Wege zum Stressabbau im Lehrerberuf: Biodanza und Yoga als körperorientierte Verfahren zur Reduktion psycho-vegetativer Spannungszustände. *Ergo-Med*, 3, 68-75.
- Stueck, M., Villegas, A., Schröder, H., Sack, U., Terren R., Toro V. & Toro R. (2004). Biodanza as Mirrored in the sciences: Research concerning the psychological, physiological and immunological effects of Biodanza. *Zeitschrift Moving on. Dance Therapy Association of Australia*, 3 (2).
- Tarragona, M. (2016). El estudio científico del bienestar psicológico. En J.C. Gaxiola y J. Palomar (Coords.), *El bienestar psicológico. Una mirada desde Latinoamérica* (pp. 13-30). Hermosillo, México: Qartuppi.
- Teixeira, J. (2013). Don't worry, be happy. La felicidad: fragmentos de una idea. En J.A. Leyva (dir.), *Psicología de la felicidad* (pp. 11-15). México: UIC Foro Multidisciplinario de la Universidad Intercontinental.
- Toro, R. (2007). *Biodanza*, Santiago, Chile: Editorial Cuarto Propio.
- Veenhoven, R. (2005). Lo que sabemos de la felicidad. En L. Garduño, B. Salinas y M. Rojas (coords.), *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México* (pp. 17-53). Distrito Federal, México: Plaza y Valdés, S.A. de C.V.
- Veenhoven, R. (2008). Measures of gross national happiness. In OECD, *Statistics, Knowledge and Policy 2007: Measuring and Fostering the Progress of Societies* (pp. 232-253). Paris, Francia: OECD Publishing.
- Veenhoven, R. (2012). Happiness: Also known as life-satisfaction and subjective wellbeing. In K. C. Land, A. C. Michalos y M. J. Sirgy (Eds.): *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research* (pp. 63-77). Netherlands: Springer Publishers.
- Veenhoven, R. (2016). El principio de la mayor felicidad. En D. Gómez y V. Ortiz (Coords.), *Políticas y bienestar subjetivo. La felicidad en la agenda pública* (pp. 77-104). Jalisco, México: Ediciones Culturales Paidós.

Yamamoto, J. (2013). Bienestar, gestión de Recursos Humanos y desarrollo social. *Tiempo de opinión*, 6, 14-25.

Yamamoto, J. (20 de marzo de 2018). Día Internacional de la Felicidad: ¿Cómo construyen su felicidad los peruanos? *Perú21*. Recuperado de <https://peru21.pe/peru/dia-internacional-felicidad-construyen-felicidad-peruanos-entrevista-400250-noticia/?ref=p21r>

## Anexo 1

### Matriz de consistencia interna

Matriz de consistencia							
<b>Título:</b> Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” para mejorar la felicidad de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.							
<b>Autora:</b> Wendy Melissa Rodríguez Gálvez							
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
<p><b>Problema General:</b> ¿Cuál es el efecto del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en la felicidad de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b> ¿Cuál es el efecto del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en el sentido positivo de vida de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019? ¿Cuál es el efecto del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en la satisfacción con la vida de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019? ¿Cuál es el efecto del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en la realización personal de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019? ¿Cuál es el efecto del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en la alegría de vivir de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Demostrar el efecto del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en la felicidad de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Demostrar el efecto del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en el sentido positivo de vida de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019. Demostrar el efecto del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en la satisfacción con la vida de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019. Demostrar el efecto del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en la realización personal de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019. Demostrar el efecto del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” en la alegría de vivir de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.</p>	<p><b>Hipótesis general:</b> La aplicación del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” mejora la felicidad de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b> La aplicación del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” mejora el nivel de sentido de vida de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019. La aplicación del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” mejora el nivel de satisfacción con la vida de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019. La aplicación del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” mejora el nivel de realización personal de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019. La aplicación del Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” mejora el nivel de alegría de vivir de los docentes de una Institución Educativa de Lima, 2019.</p>	<b>Variable independiente:</b> Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico”.				
			<b>Variable dependiente:</b> Felicidad.				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
			Sentido positivo de vida (SPV)	Cognitivo	2, 14, 19, 22.	Escala ordinal.	Altamente feliz: menos de 24. Feliz: 25 a 38. Medianamente feliz: 39 a 51. Infeliz: 52 a más.
				Afectivo	7, 11, 17, 18, 20, 23, 26.		
			Satisfacción con la vida (SV)	Cognitivo	1, 3, 4, 5.	Escala ordinal.	Altamente feliz: 25 a más. Feliz: 19 a 24. Medianamente feliz: 13 a 18. Infeliz: 6 a 12.
				Afectivo	6, 10.		
			Realización personal (RP)	Cognitivo	8, 9, 24, 27.	Escala ordinal.	Altamente feliz: 25 a más. Feliz: 19 a 24. Medianamente feliz: 13 a 18. Infeliz: 6 a 12.
				Afectivo	21, 25.		
			Alegría de vivir (AV)	Cognitivo	15, 16.	Escala ordinal.	Altamente feliz: 17 a más. Feliz: 13 a 16. Medianamente feliz: 9 a 12. Infeliz: 4 a 8.
Afectivo	12, 13.						

Nivel - diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística a utilizar
<p><b>Nivel:</b> Explicativo</p> <p><b>Diseño:</b> Experimental</p> <p><b>Método:</b> Hipotético – deductivo.</p>	<p><b>Población:</b> La población identificada para esta investigación está conformada por 20 docentes del nivel de educación inicial y primaria del colegio Belén Elementary School.</p> <p><b>Tipo de muestreo:</b> Muestreo no probabilístico intencional.</p> <p><b>Tamaño de muestra:</b> La muestra para el estudio está conformada por el total de la población.</p>	<p><b>Variable Independiente:</b> Programa de biodanza “Acompañamiento Biocéntrico”.</p> <p><b>Técnicas:</b> Biodanza – Sistema Rolando Toro.</p> <p><b>Instrumentos:</b> Manual de Biodanza para facilitadores (2012), colección musical de la International Biocentric Federation (IBF).</p> <p>Autor: Wendy Melissa Rodríguez Gálvez Año: 2019 Monitoreo: Aplicación de sesiones 1 vez a la semana. Ámbito de Aplicación: Jóvenes y adultos Forma de Administración: Colectiva.</p> <hr/> <p><b>Variable dependiente:</b> Felicidad</p> <p><b>Técnicas:</b> Escala de medición de la felicidad.</p> <p><b>Instrumentos:</b> Escala de la felicidad de Lima.</p> <p>Autor: Reynaldo Alarcón Año: 2006 Monitoreo: Pretest y postest a grupo experimental. Ámbito de Aplicación: Jóvenes, universitarios y adultos. Forma de Administración: Individual y colectiva.</p>	<p><b>DESCRIPTIVA:</b> Mediante tablas de distribución de frecuencias absolutas simples y relativas porcentuales del antes y después de la felicidad y cada uno de sus componentes en el grupo experimental.</p> <p><b>INFERENCIAL:</b> Se aplicará la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para hallar el tipo de distribución de los datos del pre y post test y decidir el tipo de prueba estadística a aplicar para evaluar el efecto del programa en la felicidad del grupo experimental en el desarrollo del experimento, considerando un nivel de significancia de Alfa=0.05.</p>

## Anexo 2

### *Instrumento de recolección de datos*

#### ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA (Alarcón, 2006)

##### DATOS PERSONALES:

Iniciales o seudónimo : \_\_\_\_\_  
Edad : \_\_\_\_\_  
Sexo : \_\_\_\_\_  
Grado de instrucción : \_\_\_\_\_  
Ocupación : \_\_\_\_\_  
Estado civil : \_\_\_\_\_  
Distrito : \_\_\_\_\_

##### INSTRUCCIONES:

Más abajo encontrará una serie de afirmaciones, lea detenidamente cada afirmación y luego utiliza la escala para indicar su grado de aceptación o rechazo, marque su respuesta con una X. No hay respuestas buenas ni malas.

##### ESCALA:

Totalmente de Acuerdo (TA)  
Acuerdo (A)  
Ni acuerdo ni desacuerdo (¿)  
Desacuerdo (D)  
Totalmente en Desacuerdo (TD)

---

1	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal	TA	A	¿	D	TD
2	Siento que mi vida está vacía	TA	A	¿	D	TD
3	Las condiciones de mi vida son excelentes	TA	A	¿	D	TD
4	Estoy satisfecho con mi vida	TA	A	¿	D	TD
5	La vida ha sido buena conmigo	TA	A	¿	D	TD
6	Me siento satisfecho con lo que soy	TA	A	¿	D	TD
7	Pienso que nunca seré feliz	TA	A	¿	D	TD



8	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes	TA	A	¿	D	TD
9	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida	TA	A	¿	D	TD
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar	TA	A	¿	D	TD
11	La mayoría del tiempo no me siento feliz	TA	A	¿	D	TD
12	Es maravilloso vivir	TA	A	¿	D	TD
13	Por lo general me siento bien	TA	A	¿	D	TD
14	Me siento inútil	TA	A	¿	D	TD
15	Soy una persona optimista	TA	A	¿	D	TD
16	He experimentado la alegría de vivir	TA	A	¿	D	TD
17	La vida ha sido injusta conmigo	TA	A	¿	D	TD
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad	TA	A	¿	D	TD
19	Me siento un fracasado	TA	A	¿	D	TD
20	La felicidad es para algunas personas, no para mí	TA	A	¿	D	TD
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado	TA	A	¿	D	TD
22	Me siento triste por lo que soy	TA	A	¿	D	TD
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos	TA	A	¿	D	TD
24	Me considero una persona realizada	TA	A	¿	D	TD
25	Mi vida transcurre plácidamente	TA	A	¿	D	TD
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia	TA	A	¿	D	TD
27	Creo que no me falta nada	TA	A	¿	D	TD

*¡Gracias por su colaboración!*

### Anexo 3

#### *Matriz de organización de la variable independiente Programa de Biodanza “Acompañamiento Biocéntrico”*

Contenidos	Estrategias	Metodología	Tiempo
El programa de biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” consta de 10 sesiones de biodanza para promover la felicidad en los docentes.	Se desarrollarán las siguientes estrategias: 1. Planificación: se utilizará un programa de biodanza considerando 10 temáticas 2. Ejecución: las sesiones se desarrollarán durante los meses de mayo, junio y julio, ejecutando 1 a 2 sesiones semanales. 3. Evaluación: mediante la aplicación de pre y pos tes (Escala de Felicidad de Lima). 4. Sostenibilidad: se trabajará con la intención de que se proyecte a la promoción del bienestar subjetivo de docentes de otras instituciones educativas. 5. Nivel de desempeño: Promover la felicidad o bienestar subjetivo.	Métodos: Activo, inductivo, demostrativo, experimental.	Cada sesión tendrá una duración de 120 minutos.

## Anexo 4

### Matriz de operacionalización de la variable dependiente

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
Sentido positivo de vida (SPV)	Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ítem 2: Pienso que nunca seré feliz.</li> <li>- Ítem 14: La vida ha sido injusta conmigo.</li> <li>- Ítem 19: La felicidad es para algunas personas, no para mí.</li> <li>- Ítem 22: Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.</li> </ul>	Escala ordinal.	Altamente feliz: menos de 24. Feliz: 25 a 38. Medianamente feliz: 39 a 51. Infeliz: 52 a más.
	Afectivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ítem 7: La mayoría del tiempo me siento feliz.</li> <li>- Ítem 11: Me siento inútil.</li> <li>- Ítem 17: Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.</li> <li>- Ítem 18: Me siento un fracasado.</li> <li>- Ítem 20: Me siento triste por lo que soy.</li> <li>- Ítem 23: Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.</li> <li>- Ítem 26: Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.</li> </ul>		
Satisfacción con la vida (SV)	Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ítem 1: En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.</li> <li>- Ítem 3: Las condiciones de mi vida son excelentes.</li> <li>- Ítem 5: La vida ha sido buena conmigo.</li> <li>- Ítem 4: Estoy satisfecho con mi vida.</li> </ul>	Escala: ordinal.	Altamente feliz: 25 a más. Feliz: 19 a 24. Medianamente feliz: 13 a 18. Infeliz: 6 a 12.
	Afectivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ítem 6: Me siento satisfecho con lo que soy.</li> <li>- Ítem 10: Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.</li> </ul>		
Realización personal (RP)	Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ítem 8: Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.</li> <li>- Ítem 9: Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.</li> <li>- Ítem 24: Me considero una persona realizada.</li> <li>- Ítem 27: Creo que no me falta nada.</li> </ul>	Escala: ordinal.	Altamente feliz: 25 a más Feliz: 19 a 24 Medianamente feliz: 13 a 18. Infeliz: 6 a 12.

	Afectivo	- Ítem 21: Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado. - Ítem 25: Mi vida transcurre plácidamente.		
Alegría de vivir (AV)	Cognitivo	- Ítem 15: Soy una persona optimista. - Ítem 16: He experimentado la alegría de vivir.	Escala: ordinal.	Altamente feliz: 17 a más. Feliz: 13 a 16. Medianamente feliz: 9 a 12. Infeliz: 4 a 8
	Afectivo	- Ítem 12: Es maravilloso vivir. - Ítem 13: Por lo general me siento bien.		

## Anexo 5

### *Programa de biodanza “Acompañamiento Biocéntrico”*

#### Programa de Biodanza

##### **I. Datos generales**

- 1. Denominación** : “Acompañamiento Biocéntrico”.
- 2. Institución Educativa** : “Sagrado Corazón de Belén”.
- 3. Población** : Docentes de nivel inicial y primaria.
- 4. Duración** : Del 16/04/2019 al 27/06/2019 (10 semanas).
- 5. Responsable del programa:** Lic. Wendy Melissa Rodríguez Gálvez.

##### **II. Finalidad:**

Aplicar un programa elaborado siguiendo la metodología del Sistema de Biodanza, para promover el bienestar subjetivo de los docentes del nivel inicial y primaria través de ejercicios vivenciales, la danza, el movimiento, la libertad de expresión, la música y la interacción grupal.

##### **III. Fundamentación**

Existen problemas en la relación entre docentes, manifestados principalmente durante periodos de mayor carga laboral, lo cual afecta la dinámica educativa, disminuye el bienestar percibido de los docentes debido al estrés y dificultades de convivencia. Ello justifica la importancia de un programa de intervención que incida en el bienestar subjetivo de los docentes.

La tarea docente está caracterizada por múltiples dificultades a nivel local y nacional, y las intervenciones educativas del Ministerio de Educación están enfocadas principalmente en la capacitación técnica de los docentes y la prevención de problemas educativos y de convivencia en los estudiantes, las no se centran en la promoción del bienestar subjetivo o habilidades blandas de los docentes. La literatura científica demuestra que es necesario promover el incremento de los niveles de bienestar percibido en la población general, y más

aún en entornos educativos, ya que ello contribuye a mejorar el clima institucional y promueva la sana convivencia escolar.

Es necesario proponer y potenciar intervenciones que promuevan la salud, el bienestar y el desarrollo de habilidades blandas en los “los cuidadores” y educadores, ya que de ellos depende gran parte del aprendizaje de los estudiantes a nivel cognitivo y psicosocial-espiritual, por lo que se debe dar alta prioridad a las intervenciones que promuevan el bienestar subjetivo de los educadores, para que sean un modelo de convivencia saludable y así generar un entorno educativo feliz o más feliz.

#### **IV. Objetivos:**

##### **4.1. General:**

Incrementar los niveles de felicidad de los docentes de la Institución Educativa a través de la aplicación de un programa basado en el Sistema de Biodanza.

##### **4.2. Específicos:**

- (1) Incrementar los niveles de sentido positivo de la vida de los docentes de la Institución Educativa a través de la aplicación de un programa basado en el Sistema de Biodanza.
- (2) Incrementar los niveles de satisfacción con la vida de los docentes de la Institución Educativa a través de la aplicación de un programa basado en el Sistema de Biodanza.
- (3) Incrementar los niveles de realización personal de los docentes de la Institución Educativa a través de la aplicación de un programa basado en el Sistema de Biodanza.
- (4) Incrementar los niveles de alegría de vivir de los docentes de la Institución Educativa a través de la aplicación de un programa basado en el Sistema de Biodanza.

## **V. Metas:**

- 5.1. Aplicar el pre-test antes de empezar a ejecutar la intervención (programa).
- 5.2. Desarrollar 10 sesiones de biodanza, con una frecuencia de una vez por semana, con los docentes del nivel inicial y primaria.
- 5.3. Aplicar el post-test luego al finalizar la ejecución de la intervención (programa).

## **VI. Procedimiento:**

- Solicitar el permiso correspondiente a la Dirección de la institución para aplicar el programa de biodanza “Acompañamiento Biocéntrico”.
- Informar a los miembros de la Institución educativa acerca del programa (a nivel teórico, metodológico y pragmático) en el contexto de investigación científica.
- Aplicar el pre-test y post-test a los docentes que participan en el programa.

## **VII. Metodología:**

- Metodología vivencial, participativa.
- Sesiones de Biodanza (vivencias).
- Consignas (qué hacer, cómo hacer, para qué sirve), demostraciones (mostrar cómo se realiza el ejercicio), música orgánica, relatorios de vivencia (cómo se sintieron, en qué les ayudó).

## **VIII. Actividades:**

A continuación se describen las actividades realizadas en cada sesión. Las sesiones 1 y 2, 3 y 4, 5 y 6, 7 y 8 han mantenido la misma estructura con variaciones en el contenido en cada repetición y mayor duración de cada ejercicio. Esto se realizó para favorecer la adaptación de los docentes al Sistema de Biodanza, ya que todos los participantes son principiantes en esta metodología. Las dos últimas sesiones con más extensas y de mayor intensidad, para cerrar el programa con un mayor impacto, tomando en cuenta que los participantes ya estaban familiarizados con el sistema y habían desarrollado mayor confianza en el grupo.

**8.1. Sesión 1y 2: Conexión conmigo mismo, en tribu, para la satisfacción con la vida.**

N°	EJERCICIO	MÚSICA	DESCRIPCIÓN
1	Ronda de iniciación	Tô Voltando – Simone	Los participantes se toman de las manos y danzan siguiendo la música que puede ser lenta, afectiva, solemne o alegre.
2	Marcha sinérgica	Toda menina Bahiana – Gilberto Gil	Es un caminar natural con música, porque por sí misma la marcha integrada es sinérgica. El brazo derecho se mueve en sincronía con la pierna izquierda y el brazo izquierdo con la pierna derecha.
3	Coordinación rítmica en pares	Mississippi Mud - Traditional Jazz Band	Caminar con el otro tomados de las manos siguiendo el ritmo de la música. El facilitador propone varias veces el cambio de pareja.
4	Coros rítmicos	Sin música.	Los participantes en círculo, tomados de las manos, cierran los ojos y pronuncian las sílabas de uno de los mantras, acompañándose con el ritmo marcado por los pies en el piso. Coro a repetir: “Samba-Cananda-Camina-Bum-Ba” .
5	Crear un espacio para tu crecimiento	Moonlight serenade - Glenn Miller	Las personas se mueven lentamente, con un movimiento armónico no sólo de las piernas sino del cuerpo entero. La sinergia (piernas/tronco) está presente, los movimientos son redondeados y el desplazamiento de la base (es decir los pies) se hace en un juego sutil de equilibrio y desequilibrio.
6	PG I Proteger la vida	(Exile – Enya) Ponteio – Walter Blanco	El movimiento es lento y delicado como acunando a un niño. Los ojos permanecen abiertos, contemplando el espacio-cuna formado por los brazos y los pies ligeramente separados.
7	Caricia de las propias manos	Bilitis – Gheorghe Zamfir	A partir de una conexión profunda consigo misma, la persona acerca lentamente sus dos manos y las déjà dialogar con ternura, con caricias sensibles y delicadas. Las dos manos pueden en ciertos momentos abrazarse, acunarse. La mirada puede acompañar la caricia o los ojos pueden cerrarse.
8	Encuentro de manos y miradas	Imagine – Jhon Lenon	Las dos personas se aproximan progresivamente y se toman las manos, mirándose a los ojos. Al separarse, después del encuentro, se alejan lentamente con un gesto dulce de saludo.
9	Encuentros con abrazo	Amigos para siempre – José Carreras.	Dos personas se acercan progresivamente, mirándose a los ojos, para realizar un abrazo.
10	Ronda de activación	Con la gente que me gusta -	Danza en ronda, de despedida. Al final de la clase, para mantener la cohesión grupal, conviene proponer una activación en ronda.



## 8.2. Sesión 3 y 4: Aprender a fluir para experimentar satisfacción con la vida.

Nº	EJERCICIO	MÚSICA	DESCRIPCIÓN
1	Ronda de fluidez	So Long Ago So Clear – Vangelis.	Ojos entreabiertos, desplazamiento suave, contacto sensible (suavidad, armonía, flexibilidad). Quedan de todas maneras tomados de las manos de los compañeros de los lados.
2	Marcha con lentitud	Oxygène - Jean Michel Jarre.	Los participantes empiezan con los ojos cerrados (pudiendo entreabrirlos luego), con los hombros, la cara y el cuello relajados. Caminan lentamente, colocando el talón en el suelo (no la punta del pie) con suave firmeza, y con sinergia perfecta en los brazos.
3	Liberación del movimiento	The New Orleans Banjo Band - Sweet Gorgia Brown prety woman	Con músicas lúdicas, vitales, expresivas, las personas danzan libremente osando ocupar el espacio y expresando lo que sienten de la atmósfera global de la música. La danza es creativa, expansiva e invita a liberarse de los yugos que limitan la expresión.
4	Sincronización rítmica en pares	Fava de Cheiro - Sivuca	Tomados de las manos, uno frente al otro y mirándose a los ojos, la pareja alterna movimientos rítmicos en relación con la música en forma sinérgica, haciendo un desplazamiento liviano en el espacio.
5	Danza de extensión máxima	El condor pasa – Los Incas	La Danza de Extensión Máxima consiste en realizar movimientos con los brazos, las piernas y todo el cuerpo, expresando su máxima posibilidad de extensión y estiramiento.
6	Segmentario de cuello	Because – The Beatles	Relajar los músculos de la cara, ojos cerrados, labios entreabiertos, flexionar levemente las rodillas. Iniciar el movimiento de cabeza para adelante y atrás.
7	Fluidez en grupo con contacto sensible	Clair de Lune - Claude Debussy	Es un primer paso de aceptación de la diversidad. Es una forma sutil de contacto, con elementos afectivos y trascendentes.
8	Ronda de acariciamiento de espaldas	Will you still love me Tomorrow - Roberta Flack	Ronda de pie, dejando una distancia de un brazo entre los participantes. Luego todos se sientan de espaldas a la persona del lado derecho o izquierdo, de tal forma que todos tengan la espalda de un compañero delante de sí a una distancia en la que pueda acariciarla cómodamente. Con ojos cerrados, cuello relajado, la cabeza levemente inclinada, se busca una posición cómoda.
9	Ronda de activación lenta	Coqueiro de itapuã - Caetano Veloso	La ronda de activación lenta permite recuperar progresivamente la conciencia de la identidad, cuando los participantes aún están en estado más o menos profundo de regresión, permitiéndoles conservar la calidad de la comunión con el grupo.
10	Ronda final	Bendita tu luz - Maná	Las rondas finales tienen características de celebración y de despedida feliz.

### 8.3. Sesión 5 y 6: Energía creativa y afectividad para conectar con la alegría de vivir.

N°	EJERCICIO	MÚSICA	DESCRIPCIÓN
1	Ronda de alegría	Mrs. Robinson - Simon & Garfunkel	Ronda libre; las personas miran y sonrían a los demás, mientras los movimientos vitales surgen del matiz de la música.
2	Caminar con alegría y potencia	What a feeling - Irene Cara	Se inicia caminando con soltura, con alegría, firmeza en las piernas, saltos. Mirar al otro, girar, y abrir los brazos.
3	Reflejar, mímica en par	One (Finale) - A Chorus Line	En pares, los participantes frente a frente, con mirada suave, poniendo énfasis en la atención al otro, van creando movimientos armónicos, alternando la iniciativa de la conducción.
4	Juegos creativos	The Lonely Goatherd - Julie Andrews	Puede realizarse en sub grupos. Consiste en permitir que cada participante por vez cree movimientos no convencionales que puedan ser seguidos por los demás.
5	Danza de amistad	Learning How To Love You - George Harrison	1) Escoger a un amigo. 2) Caminar con los brazos entrelazados en l cintura, caminar mirando el mundo juntos. 3) Afloración de diferencias y separación, posicionarse frente a frente con las manos a la altura de los hombros, juntando las manos con la del compañero como para medir fuerzas, se culmina con la separación de los amigos, cada uno va por su lado. 4) Confrontación y reconciliación. Los amigos se reencuentran, caminan juntos por el grupo, y se culmina en un abrazo. 5) Sembrar con movimientos desde los genitales hacia la tierra. 6) Cosechar, con movimientos que emanan del suelo hacia arriba. 7) Escoger un nuevo amigo y repetir los pasos desde el inicio.
6	Canto del nombre de un compañero	Sin música.	El grupo en ronda canta melódicamente el nombre de un compañero por vez.
7	Encuentros con cuidados recíprocos	Endless Love - Lionel Richie & Diana Ross	Desplazándose en el grupo, las personas se van encontrando, y recíprocamente se tocan a manera de cuidarse, tocándose los cabellos, manos, hombros.
8	Acariciamiento de manos en el centro	Tamba-Tajá - Fafá de Belém	Subgrupos, sentados en el piso. Las manos extendidas al centro. Se inicia un acariciamiento compartiendo con suavidad y cuidado.
9	Ronda de activación progresiva	Soy pan, son paz, soy más – Mercedes Sosa	Ronda libre para ser usada según el ambiente del grupo, en la que se puede seguir trabajando el objetivo general de la sesión.
10	Abrazos celebrantes	Gloria - Vivaldi	Abrazo con matiz de festejo; con la mirada celebrante, y los brazos en alto, conectarse profundamente con la emoción antes de abrazarse. Cambio de pareja

**8.4. Sesión 7 y 8: Coraje y determinación para desarrollar un sentido positivo de la vida.**

N°	EJERCICIO	MÚSICA	DESCRIPCIÓN
1	Ronda de inicio	A Deusa Dos Orixas - Clara Nunes	Los participantes se toman de las manos y danzan siguiendo la música que puede ser lenta, afectiva, solemne o alegre. Para Rolando, la Ronda Inicial debía acentuar la comunicación afectiva.
2	Caminar con determinación	Blade Runner - Endtitles Vangelis	Con ojos abiertos y pasos firmes. Andar atento con actitud determinada. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante. Dirigiré hacia un lugar donde se ha colocado la mirada.
3	Romper barreras	Bacchanale - Vangelis	Grupo en ronda, los participantes tomados por la cintura. Un participante al centro intenta salir, buscando alternativas para conseguir liberarse. El grupo dificulta el pasaje.
4	El director	Eine Kleine - WA Mozart	Entrar en contacto con la música. Movimientos libres, en sintonía con la armonía. Cada persona siente que se hace cargo de los asuntos de su vida, dirigiéndolos.
5	Respiración danzante	4 estaciones Primavera movimiento largo - Vivaldi	En pares, buscar respirar al mismo ritmo, quedando atento a la respiración.
6	PG III Magnetismo	Adagio - Albinoni	De pie, con los brazos dirigidos hacia adelante a la altura del pecho, las palmas de las manos frente a frente, con un suave movimiento de aproximación y alejamiento, polarizando la energía entre las manos.
7	Danza de interiorización	Miss Clare Remembers - Enya	Se inicia en posición de intimidad, con las manos sobre el pecho en forma de concha, dejar salir el movimiento a partir del pecho, con gestos libres y redondeados, en contacto profundo consigo mismo. Poco a poco, dejar descender el cuerpo en movimientos sutiles y suaves, pudiendo llegar hasta el piso.
8	Grupo afectivo	Calling You - Jevetta Steele	Todo el grupo se aproxima, dejando poco espacio entre sí. Manos sueltas, ojos cerrados, piernas levemente flexionadas. Apoyar la cabeza sobre el hombro de otra persona en postura de entrega.
9	Ronda de activación suave	Todo cambia - Mercedes Sosa	Ronda libre que sirve especialmente para salir de una regresión
10	Ronda de despedida	Canción y huayno - Mercedes Sosa	Sugerida para finalizar una sesión, tiene un matiz euforizante, miradas, sonrisas, besos, despedirse con alegría.

**8.5. Sesión 9: Límites y adaptación para la realización personal.**

N°	EJERCICIO	MÚSICA	DESCRIPCIÓN
1	Ronda de integración inicial	A de ó (estamos chegando) - Nascimento Milton	Tomados de las manos, los participantes danzan siguiendo el ritmo de la música.
2	Marcha – danza de adaptación	I Want You (She’s So Heavy) the beatles	Los diferentes tiempos marcados por la música permiten oscilar entre momentos de descanso y actividad. La persona puede caminar, bailar o reposar. El reposo se da de forma despreocupada, conectando con el placer, y el regreso a la acción se da de forma apasionada y motivada, conectando con el ritmo de la música.
3	Danza de la tierra	Riacho - Guem	Es una danza rítmica, pulsante, de arriba hacia abajo, simbolizando la conexión con la tierra. Se realiza con apertura del área pélvica y experimentando estabilidad y consistencia.
4	Danza de oposición armónica	Crime Of The Century [Part long] supertramp	Dos personas se ubican frente a frente, sintiendo la estabilidad de su base, con las piernas ligeramente separadas y rodillas ligeramente flexionadas, concentrando la fuerza en el vientre, con el torso erguido. Colocan las manos juntas, con las palmas abiertas, en expresión de oposición reflejada en la tonicidad de las manos y mirada con determinación. Ambos empiezan a generar un movimiento de presión y pulsación en las manos, involucrando poco a poco a todo el cuerpo, en una pulsación de ida y vuelta, con el objetivo de comunicar al otro una potente oposición, que a la vez sea afectiva.
5	Fluidez serie 1	Free As A Bird - The Beatles	Es una danza que favorece la conexión consigo mismo y consta de las siguientes etapas: 1) Posición inicial: Pies separados (aproximadamente la ancho de las caderas), brazos sueltos naturalmente, relajados. 2) Primer movimiento: Movimiento de brazos de forma flexible, hacia adelante y arriba, hasta la altura de los hombros, donde las manos quedan hacia adelante y se inicia el descenso, continuando hacia atrás hasta llegar al límite natural. Se repite este movimiento algunas veces. Las piernas acompañan el movimiento de los brazos flexionándose y extendiéndose ligeramente con naturalidad. 3) Segundo movimiento: Se empiezan a alternar el brazo izquierdo y derecho (uno va hacia atrás y el otro hacia adelante). Las piernas siguen acompañando el movimiento, repitiendo algunas veces esta secuencia. 4) Tercer movimiento: se coloca el brazo derecho en posición receptiva, de forma arqueada, como sosteniendo a un objeto, mientras el brazo izquierdo ingresa en ese espacio, con la palma de la mano abierta, acompañando con el movimiento del tronco. Luego se cambia el

			movimiento hacia la izquierda, cambiando el movimiento de los brazos. Se repite algunas veces este movimiento fluctuando de tipo yin y yang. Se repite algunas veces el tercer movimiento.
6	PG III Evocación y liberación de la energía interna	Largo - Concerto in re minore - 2 (II cimento dell'armonia e dell'inventione op.8/7, RV 242) - Vivaldi	Las manos extendidas se acercan hacia el pecho, en gesto de intimidad, luego se abren los brazos, extendiendo el pecho ligeramente hacia adelante. El ejercicio se realiza lentamente, con los ojos cerrados y la boca semiabierta.
7	Sintonía silenciosa	Sin música...	En parejas, una persona asume un rol pasivo, y disposición sensible para realizar el ejercicio. La otra asume un rol activo, y toca una parte del cuerpo de su compañero, con delicadeza, dándole tiempo a su compañero de mover la parte tocada, luego procede a tocar otras partes del cuerpo. Se cambia de roles.
8	Un instante de eternidad	September Fifteenth (dedicated to Bill Evans) [Part] - Metheny, Pat & Mays, Lyle.	Las personas sintonizan con la mirada, se acercan, se abrazan, acercando los corazones y acercando los cuerpos con afectividad. No se realizan mecimientos o caricias, sólo se quedan quietos mientras se abrazan.
9	Ronda de Mecimiento con acercamiento y contacto (Ronda de comunión)	Who Can See It - George Harrinson	Tomados de la cintura, generan contacto recíproco, acercando los rostros o las cabezas, con afectividad.
10	Ronda de activación	A mi manera - Gipsy Kings	Ronda de movimiento vital y pulsante.

**8.6. Sesión 10: Tomar el control de la propia vida para ser feliz.**

N°	EJERCICIO	MÚSICA	DESCRIPCIÓN
1	Ronda de inicio	A Deusa Dos Orixas - Clara Nunes	Los participantes se toman de las manos y danzan siguiendo la música que puede ser lenta, afectiva, solemne o alegre. Para Rolando, la Ronda Inicial debía acentuar la comunicación afectiva.
2	Caminar con determinación	Blade Runner - Endtitles Vangelis	Con ojos abiertos y pasos firmes. Andar atento con actitud determinada. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante. Dirigiré hacia un lugar donde se ha colocado la mirada.
3	Romper barreras	Bacchanale - Vangelis	Grupo en ronda, los participantes tomados por la cintura. Un participante al centro intenta salir, buscando alternativas para conseguir liberarse. El grupo dificulta el pasaje.
4	El director	Eine Kleine - WA Mozart	Entrar en contacto con la música. Movimientos libres, en sintonía con la armonía. Cada persona siente que se hace cargo de los asuntos de su vida, dirigiéndolos.
5	Respiración danzante	4 estaciones Primavera movimiento largo - Vivaldi	En pares, buscar respirar al mismo ritmo, quedando atento a la respiración.
6	PG III Magnetismo	Adagio - Albinoni	De pie, con los brazos dirigidos hacia adelante a la altura del pecho, las palmas de las manos frente a frente, con un suave movimiento de aproximación y alejamiento, polarizando la energía entre las manos.
7	Danza de interiorización	Miss Clare Remembers - Enya	Se inicia en posición de intimidad, con las manos sobre el pecho en forma de concha, dejar salir el movimiento a partir del pecho, con gestos libres y redondeados, en contacto profundo consigo mismo. Poco a poco, dejar descender el cuerpo en movimientos sutiles y suaves, pudiendo llegar hasta el piso.
8	Grupo afectivo	Calling You - Jevetta Steele	Todo el grupo se aproxima, dejando poco espacio entre sí. Manos sueltas, ojos cerrados, piernas levemente flexionadas. Apoyar la cabeza sobre el hombro de otra persona en postura de entrega.
9	Ronda de activación suave	Todo cambia - Mercedes Sosa	Ronda libre que sirve especialmente para salir de una regresión
10	Ronda de despedida	Canción y huayno - Mercedes Sosa	Sugerida para finalizar una sesión, tiene un matiz euforizante, miradas, sonrisas, besos, despedirse con alegría.

**IX. Financiamiento:**

Responsable del programa.

Anexo 6

Matriz de datos (pre-test)

N°	Sentido de Vida											Satisfacción con la vida					Realización personal					Alegría de vivir					
	2	7	11	14	17	18	19	20	22	23	26	1	3	4	5	6	10	8	9	21	24	25	27	12	13	15	16
1	2	3	1	2	2	4	2	3	1	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4
2	1	1	2	3	2	1	3	2	1	3	1	3	2	4	3	2	4	4	5	4	3	4	2	3	3	2	3
3	1	3	2	1	3	1	2	1	1	3	4	4	3	4	3	3	5	4	5	5	2	4	2	4	3	5	3
4	3	2	2	4	2	3	2	1	3	2	1	2	2	3	3	4	3	4	5	5	5	4	4	5	4	3	3
5	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	3	2	5	3	5	4	5	4	4	4	4	2	4	4	2	5
6	1	2	2	3	1	2	3	2	1	3	2	4	4	3	5	3	5	4	2	5	5	4	4	3	4	3	4
7	1	3	2	1	2	4	1	1	3	1	1	3	3	5	4	4	3	5	4	5	4	3	3	3	2	3	4
8	2	1	2	4	1	3	1	1	2	1	1	4	3	5	4	3	4	5	4	5	4	4	2	5	4	3	4
9	1	2	3	4	1	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	4	1	4	3	3	3	3	3	4	2
10	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	4	3	4	5	4	4	5	4	4	4	4	3	4	5	3	4
11	1	3	1	1	2	1	2	3	1	2	1	5	3	4	3	4	4	3	5	4	5	4	4	2	3	4	2
12	2	1	2	3	1	2	1	3	2	1	1	4	3	2	3	4	2	4	4	5	4	4	1	3	4	3	5
13	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	2	4	3	4	3	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	5	4
14	1	3	2	2	2	1	3	3	2	1	1	3	3	3	2	4	3	3	4	4	5	1	1	4	3	4	3
15	2	1	2	3	4	4	3	1	2	1	3	4	2	4	3	5	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4
16	1	2	2	1	2	2	1	3	2	1	1	5	3	4	3	4	5	4	3	5	2	4	2	2	4	3	5
17	1	3	2	3	2	3	2	1	3	2	1	5	4	3	2	5	3	4	5	4	3	4	4	3	2	4	3
18	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3

**Anexo 7**

*Matriz de datos (post-test)*

N°	Sentido de Vida											Satisfacción con la vida						Realización personal						Alegría de vivir			
	2	7	11	14	17	18	19	20	22	23	26	1	3	4	5	6	10	8	9	21	24	25	27	12	13	15	16
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	4	5	4	4	3	4	3	4	4	5	5	5	4
2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	4	5	4	5	4	4	5	4	3	4	3	5	4	5	5
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	5	5	4	5	4	5	4	5	4	3	4	3	5	4	3	5
4	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5
5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	2	5	4	4	5
6	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	5	5	5	5	4	3	5	5	4	4	5	5	4	5
7	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	3	5	5	5	4
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5
9	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4	5	4	5	5	4	3	4	4	3	3	4	4	5	5
10	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	3	5	5	5	5
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	3	5	4	4	5
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	3	5	5	4	5
15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	5	4	5	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5
16	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	5	4	5	4	5	5	5	3	4	3	5	3	4	5	5	4
17	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	5	5	4	5	5	4	4	5	4	3	4	4	4	5	5	4
18	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	5	5	4	5	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5



### Acta de Aprobación de originalidad de Tesis

Yo, Flor de María Sánchez Aguirre, docente de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo filial Lima Norte, revisor de la tesis titulada **“Programa de biodanza “Acompañamiento Biocéntrico” para mejorar la felicidad de los docentes de una Institución educativa de Lima, 2019”** del (de la) estudiante **Rodriguez Galvez Wendy Melissa** constato que la investigación tiene un índice de similitud de 23% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito(a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituye plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lima, 03 de agosto del 2019



Firma

Flor de María Sánchez Aguirre

DNI: 09104533