

# Una construcción metodológica para el estudio del Bienestar y el Desarrollo Humano en Adultos que Bailan en Medellín<sup>1</sup>

## A methodological construction for the study of Well-being and Human Development in Adults who Dance in Medellín

Verónica Ochoa Patiño

veronica.ochoa@udea.edu.co

<https://orcid.org/0000-0003-1370-0535>

Doctora en Ciencias Sociales. Magíster en Salud Colectiva. Licenciada en Educación Física. Docente titular e investigadora de la Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Integrante del Grupo de Investigación "Estudios en Educación Corporal". Integrante del Grupo de "Estudio en Danzas de Tradición Popular". Investigadora principal del estudio "Bienestar subjetivo y desarrollo humano en adultos que bailan en Medellín". Profesora de Teoría y Metodología de la Investigación, Fundamentos de Promoción de la Salud y Expresiones Motrices de Autoconocimiento. Bailarina, profesora e investigadora de danza y baile.

Recibido: 17/9/25

Aceptado: 17/10/25

### Resumen

En este artículo se presenta una alternativa metodológica para el estudio del bienestar y el desarrollo humano en prácticas de baile, concretamente el paso a paso del diseño del instrumento aplicado en la investigación en curso: *Bienestar subjetivo y desarrollo humano en adultos que bailan en Medellín*. El estudio se ancla a las teorías del bienestar de Edward F. Diener, Martín García y Ruut Veenhoven; del desarrollo humano de Manfred Max-Neef y colaboradores; y del desarrollo como capacidad de Amartya Sen. El instrumento fue diseñado para el caso específico del estudio *Bienestar subjetivo y desarrollo humano en adultos que bailan en Medellín*. Interesa, por un lado, dar a conocer la triangulación teórico-metodológica que fue necesaria entre las categorías analíticas (dimensiones, elementos y aspectos del bienestar; las necesidades axiológicas y existenciales; y los satisfactores) y la "Matriz de necesidades y satisfactores" de Manfred Max-Neef; y, por otro lado, el instrumento.

**Palabras Clave:** Baile, Desarrollo Humano, Bienestar Subjetivo

### Abstract

*This article presents a methodological alternative for the study of well-being and human development in dance practices, specifically detailing the step-by-step design of the instrument applied in the ongoing research project "Subjective Well-being and Human Development in Adults who Dance in Medellín." The study is grounded in the theories of well-being proposed by Edward F. Diener, Martín García, and Ruut Veenhoven; in the theory of human development developed by Manfred Max-Neef and his*

<sup>1</sup> Este artículo es el primero publicado, en marco de la Investigación *Bienestar Subjetivo y Desarrollo Humano en Adultos que Bailan en Medellín*, el cual está en etapa de ejecución, años 2024 – 2026.

*collaborators; and in the concept of development as capability by Amartya Sen. The instrument was designed for the specific case of the study "Subjective Well-being and Human Development in Adults who Dance in Medellín." The purpose is, on the one hand, to present the theoretical and methodological triangulation that was required among the analytical categories (dimensions, elements, and aspects of well-being; axiological and existential needs; and satisfiers) and Manfred Max-Neef's "Matrix of Needs and Satisfiers"; and, on the other hand, to present the instrument itself.*

**Key Words:** Dance, Human Development, Subjective Well-being

## Introducción

En Medellín existe un alto número de adultos que bailan. Se elige el baile por interacción social, salud, ocupación del tiempo libre y mejora de la técnica y la ejecución (Ochoa, 2006); por actividad física, condición física, protección frente a enfermedades y estrés (Jiménez González, 2015; Ferrer, 2013; Estañol Vidal y Sentíes Madrid, 2017); y por calidad de vida y bienestar (María et al., 2016; Gómez y Aráoz, 2011; Puello, Sánchez y Flórez, 2017). No hay estudios que muestren lo que acontece con la práctica continua y sistemática del baile en términos de desarrollo humano y bienestar subjetivo, y en ese sentido, instrumentos que faciliten la recolección de datos que permitan entender: ¿qué tanto las prácticas del baile potencian el bienestar subjetivo y el desarrollo humano en personas adultas que, desde hace cinco años o más, bailan de manera continua y sistemática en discotecas de porro marcado, milongas y bares de salsa en Medellín?

Los desarrollos teórico-metodológicos de la noción de calidad de vida han permitido, de un modo progresivo, incorporar componentes subjetivos, intensificar el nivel de análisis individual frente al social o estructural y considerar su estudio desde el punto de vista de la propia persona (García Martín, 2002), bajo la tutela teórico-metodológica de la noción de bienestar subjetivo.

El bienestar subjetivo es la valoración que las personas tienen sobre la vida; esto es, la satisfacción sentida por la manera en que la vida de una persona transcurre, en la medida en que las aspiraciones que posee logran alcanzarse en un grado que permite dicha satisfacción (Veenhoven, 1994; Diener, 1984; Cummins y Cahill, 2000). El bienestar subjetivo puede entenderse como la percepción que la persona tiene sobre su vida en términos de una buena vida.

El bienestar subjetivo se relaciona con el desarrollo humano y con las condiciones para el desarrollo humano (Temkin y Del Tronco, 2006; Sandoval Díaz, 2014). El desarrollo se refiere al mejoramiento de las condiciones que permiten juzgar que la persona, la comunidad o la nación progresan o crecen cuantitativa y cualitativamente. Generalmente, el desarrollo se concibe desde y para el ámbito económico y, en correspondencia, los esfuerzos de mejoramiento se anclan a las posibilidades, necesidades y aspiraciones de orden financiero, mercantil y de ingresos, en relación con el modelo económico que privilegia la sociedad. Es así como el desarrollo ha sido pensado desde la economía del desarrollo, “ocupándose fundamentalmente del enriquecimiento material, esto es, del incremento del volumen de producción de bienes y servicios y, con ello, del bienestar” (Griffin, 2001).

En los años ochenta del siglo XX emergen otras teorías del desarrollo bajo la noción de desarrollo humano. Desde entonces se planteó que el desarrollo debe verse como un proceso de ampliación de las “capacidades” y de las “libertades” de las personas, y no como un aumento de la utilidad, el bienestar o la satisfacción económica (Sen y Kliksberg, 2007; Sen, 2000). Debe propiciar que la gente disponga de una gama mayor de opciones, que pueda hacer más cosas, vivir una vida más larga, eludir enfermedades evitables, tener acceso a la reserva mundial de conocimientos (Griffin, 2001) y a las oportunidades (Sen, 2000), así como a la satisfacción de necesidades tanto básicas como personales y sociales (Max-Neef, Elizalde y Hopenhayn, 2010).

El desarrollo humano es una categoría anclada a la salud, y esta, al bienestar. Vista así, la salud califica no solo la condición real, material y objetiva del bienestar, sino también la percepción que la persona tenga sobre sí misma. Como ausencia de enfermedad, por un lado, y como bienestar, por el otro, la salud

entendida como bienestar es una consecuencia de las condiciones que posibilitan el desarrollo humano: el desarrollo de las potencialidades, el acceso a las oportunidades y la satisfacción de las necesidades.

La concurrencia continua y sistemática a milongas, discotecas donde se baila porro marcado y bares de salsa, por parte de personas que los han frecuentado durante cinco años o más, genera preguntas en el investigador que parten de la idea de que la práctica del baile es un satisfactor sinérgico de las necesidades humanas. En ese sentido, puede existir una relación entre el baile, el bienestar subjetivo y el desarrollo humano: de qué tipo, en qué magnitud y en qué ámbitos es lo que se desea indagar.

Orienta esta investigación, “Bienestar subjetivo y desarrollo humano en adultos que bailan en Medellín” (actualmente en curso), la idea de que la práctica del baile en los lugares de baile permite o facilita que las personas, de una u otra manera, accedan a las oportunidades y desarrollos sus potencialidades, y con ello logren satisfacer sus necesidades personales y sociales, afectando consecuentemente la percepción del bienestar subjetivo.

Este estudio reconoce el peso relevante que tiene el componente valorativo o subjetivo al momento de entender el fenómeno —el bienestar subjetivo y el desarrollo humano en practicantes de baile— y el alcance que este entendimiento ofrece a partir de sus hallazgos. Desde ellos se podrá llevar a cabo un acercamiento a los elementos que, desde las dimensiones sociales y culturales, circulan en la práctica del baile y que afectan de una u otra manera el bienestar subjetivo y el desarrollo humano, así como proponer respuestas, desde lo social y cultural, a los problemas relacionados con la salud desde la perspectiva del bienestar y de la vida.

Interesa a esta investigación saber: ¿qué perspectiva del bienestar subjetivo, la eudaimónica o la hedonista, se expresa? ¿Qué tanto las prácticas del baile posibilitan el desarrollo de las potencialidades, el acceso a las oportunidades y la satisfacción de las necesidades? y ¿qué factores, en la práctica y la asistencia a los lugares de baile, favorecen el bienestar subjetivo y el desarrollo humano?

### **El baile y los lugares de baile**

El tango, el porro marcado y la salsa hacen parte de los géneros conocidos como bailes de salón y bailes populares. Son bailes que se ejecutan esencialmente por parejas, ya sea en el formato pareja individual o parejas en grupo. La calidad de ser generalmente realizado en pareja (lo que no excluye que se puedan bailar de manera individual) hace ver al baile como “la forma material que adquiere el lenguaje corporal y singular que se establece en una pareja que se vincula emocionalmente durante unos minutos de baile” (Ochoa, 2016, texto inédito).

Lawrence Parson y Steven Brown consideran que en la danza [en el baile] confluyen la capacidad representativa del lenguaje y el carácter rítmico de la música. Esa interacción permite a la persona contar relatos utilizando la expresión corporal y sincronizar los movimientos con los de los demás, de una manera que favorece la cohesión social (Parson y Brown, 2008). Pero también, en los bailes populares y de salón, confluye la habilidad de realización de una suerte de movimientos estructurados bajo un lenguaje corporal socialmente instaurado y reproducido.

Con diferencias históricas y dialécticas que en este documento no son detalladas, en Medellín los salones de baile, las casas de familia y las discotecas han sido el escenario natural donde se baila tango, salsa y porro marcado. También los bares, restaurantes, clubes, academias y compañías de baile han dispuesto espacios para bailarlos, en los formatos de discotecas donde se baila porro marcado, bares de salsa y milongas. El baile es una práctica históricamente dada en Medellín.

La investigación publicada en 2006, que indagó sobre la representación social del baile en alumnos de bailes de una caja de compensación familiar de la ciudad de Medellín, halló que para estos:

Salir a bailar es parte del estilo de vida de muchos de los que han bailado por más de un año. Todos los alumnos se refirieron a los mismos sitios, no solo lo concerniente a la ubicación, sino a las razones de preferencia; escogen los mismos días para salir y conocen los programas que ofrecen los lugares. Para ellos, frecuentar estos sitios se ha convertido en algo muy importante en sus vidas y muy especial: “no pasa un viernes o un

sábado sin salir a bailar”. Esas salidas son ya una rutina o una costumbre; por ello, se elige con anticipación el lugar, la compañía y la vestimenta. Un parámetro de preferencia es que el sitio sea “sano”, en consideración del grupo, entre otras cosas porque, a pesar de que se tomen unas copas, las personas que los frecuentan no son “problemáticas”: van a bailar, a disfrutar el baile, a estar juntos y a pasar un rato divertido. Los participantes de la investigación que frecuentan estos sitios tienen en sus armarios los vestidos, trajes y calzado propios para salir a bailar, y recurren a un maquillaje y un peinado acordes con la ocasión. Los sitios de baile aportan elementos simbólicos como el traje, el tipo de música y el estilo de baile, elementos todos sometidos a presiones de grupo, publicidad, recursos económicos y otros factores que fomentan, a menudo, la normalización más que la diferencia individual, y son puestos a circular en “espacios de vinculación cognitiva y de configuración de estilos de vida, de estéticas y de gusto” (Ochoa, 2006).

### **Bienestar subjetivo y desarrollo humano**

El bienestar subjetivo es una categoría teórica anclada a la de felicidad (Diener, 2009; Diener y Lucas, 2015; Veenhoven, 1994). Desde la filosofía, la felicidad se encuentra relacionada, por un lado, con el eudemonismo, entendido como el “goce o disfrute de un modo de ser por el cual se alcanza la prosperidad y la felicidad, el sumo bien” (Ferrater Mora, 2009), y, por otro lado, con el hedonismo, “tendencia filosófica moral que identifica el bien con el placer” (Ferrater Mora, 2009).

El debate entre estas dos corrientes filosóficas —eudaimonía y hedonismo— ha tenido su derivación hacia la psicología de la calidad de vida, del bienestar y de la felicidad. Desde la eudaimonía se propone alcanzar la felicidad a través del virtuosismo, mediante la realización del potencial personal de una vida dotada de sentido y espiritualidad, e inspiró el concepto de bienestar psicológico (BP). Desde el hedonismo, en cambio, se propone la búsqueda del bienestar y la felicidad a través del placer, del vivir satisfaceciendo las necesidades y evitando el dolor (Ryan y Deci, 2001, citado por Moyano Díaz, Dinamarca, Mendoza Llanos y Palomo Vélez, 2018).

Desde el virtuosismo o desde el placer, la felicidad se presenta como supremo bien; es lo sentido, la finalidad o lo alcanzable y alcanzado cuando de un deseo o de una aspiración se trata. En otras palabras, la felicidad, entendida como aspiración, es aquello por alcanzar y lo alcanzado, o lo que es consecuente a la satisfacción de un deseo o aspiración idealista.

El bienestar subjetivo es esa valoración [evaluación, apreciación<sup>2</sup>] global que la persona hace (García Martín, 2002; Veenhoven, 1994) sobre una serie de dominios o áreas vitales [de la vida], así como, en conjunto, sobre la satisfacción con la vida (García Martín, 2002) o el gusto por la vida (Veenhoven, 1994). Esta valoración se realiza a través de la atención a elementos de naturaleza afectiva y cognitiva (Diener, 1984; Veenhoven, 1994; García Martín, 2002), que hacen que el sujeto se percate y considere no solo su estado anímico presente [pasado], sino también la congruencia entre los logros alcanzados y sus expectativas (García Martín, 2002). Para Montorio e Izal (1992), citado por García Martín (2002), el bienestar subjetivo es un estado afectivo positivo y duradero.

Los componentes o elementos, o polos o dimensiones integrantes de la estructura del bienestar subjetivo, son el cognitivo y el afectivo. Estos “se hallan influidos por la valoración que realiza el sujeto acerca de los sucesos, actividades y circunstancias de la vida” (Veenhoven, 1994) y, en definitiva, configuran la mirada global sobre la vida. El componente o polo cognitivo, de pensamiento o de reflexión, o la satisfacción con la vida, se entiende como la valoración global de la vida como un todo (García Martín, 2002). Representa la discrepancia percibida entre las aspiraciones y los logros (Veenhoven, 1994).

El rango de evaluación o juicio del componente cognitivo va desde las sensaciones de realización personal hasta la experiencia de fracaso o frustración (Veenhoven, 1984), de acuerdo con la consecución de sus aspiraciones. Los dominios o áreas relevantes al juicio de valoración que se tiene sobre la vida, o

<sup>2</sup> En llaves se presentan conceptos o asuntos que el proponente de este estudio considera necesarios para la comprensión y que no hacen parte de la referencia.

componente cognitivo, son: trabajo, ingresos, prosperidad, bienestar material, condiciones de vida; salud, familia, ocio, intimidad, seguridad, comunidad, bienestar emocional, con uno mismo, con los demás (Cummins y Cahill, 2000; Diener, 1984).

El componente o plano hedónico o de los afectos se entiende como el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes. Depende de reacciones puntuales a eventos que acontecen en el curso de la vida (Veenhoven, 1994). El rango de evaluación o juicio del componente afectivo “se centra en las experiencias emocionales de la vida diaria” (García Martín, 2002). El nivel hedónico o de afecto es el grado en que la persona experimenta estados placenteros (Veenhoven, 2000; Veenhoven, 1994). La referencia es la intimidad afectiva, la cual se aplica a las emociones vividas tanto negativas como positivas (García Martín, 2002), y se halla influida por factores de la personalidad (Diener y Lucas, 2015).

Los dominios o áreas relevantes al juicio de valoración que se tiene sobre el componente afectivo comportan dos distinciones: la positiva y la negativa. La distinción positiva (o bienestar subjetivo, para Headey, Holmstrom y Waring, 1985, citado por García Martín, 2002) se relaciona con la participación social; la satisfacción con la familia, la satisfacción con los amigos, el ocio; la extraversion y la disposición de una red social amplia, apoyo social (cantidad de control social, disponibilidad de apoyo o satisfacción con los amigos, compañía o intimidad; Rook, 1984, citado por García Martín, 2002).

La distinción negativa (malestar subjetivo, para Holmstrom y Waring, 1985, citado por García Martín, 2002) de la valoración sobre el componente afectivo se relaciona con medidas autoinformadas de deterioro de la salud, preocupaciones y ansiedad (Harding, 1982, citado por García Martín, 2002); estatus socioeconómico, competencia personal, satisfacción con la salud (Holmstrom y Waring, 1985, citado por García Martín, 2002); neuroticismo y control personal; acontecimientos negativos: estresores, molestias cotidianas, eventos vitales negativos, problemas de salud, ansiedad, depresión, pobre salud física (García Martín, 2002). Entre tanto, Diener (1984) propone dos distinciones adicionales: frecuencia e intensidad; y Lawton (1987), citado por García Martín (2002), propone dos más: interno y externo.

En este orden de ideas, se han propuesto modelos explicativos del bienestar subjetivo centrados en identificar lo que causa el bienestar subjetivo y, a su vez, proponer desde dónde ha de realizarse la valoración de este. Las teorías plantean, primero, que las necesidades o factores externos al sujeto son los que determinan el bienestar subjetivo; a esta se le conoce como teoría abajo–arriba (*bottom-up*). La segunda teoría expone que las necesidades o los factores internos son los que determinan el bienestar subjetivo; a esta se le denomina teoría arriba–abajo (*top-down*) (García Martín, 2002). En la primera, es más relevante la manera como, objetivamente, se presentan las circunstancias vitales, por ejemplo, la satisfacción con los amigos, con el entorno residencial o con el uso del tiempo (Bryant y Veroff, 1984, citado por García Martín, 2002). En tanto, en la segunda cobra relevancia cómo la persona percibe sus circunstancias vitales, por ejemplo, autoestima, ansiedad social, salud autopercibida o congruencia entre aspiraciones y logros (Lawton, 1983, citado por García Martín, 2002). En ambas se expresa de qué modo dichas necesidades o factores afectan los juicios o valoraciones que lleva a cabo sobre su felicidad o bienestar la persona.

Wilson (1967), citado por García Martín (2002), plantea que entre las causas del bienestar subjetivo se encuentran la persistente o no satisfacción de las necesidades y el grado de realización necesario para producir dicha satisfacción. Respecto al grado de realización, plantea que este depende del nivel de adaptación que la persona tenga y de sus aspiraciones. El nivel de adaptación y las aspiraciones están influidos por las experiencias pasadas, las comparaciones con los demás y los valores personales, entre otros.

El concepto de desarrollo humano ha sido definido, entendido y presentado desde la década de los cuarenta del siglo XX, desde la perspectiva de la economía del desarrollo: “Esta teoría partía del supuesto, explícito o implícito, de que un aumento del producto agregado, como sería un crecimiento del producto interior bruto per cápita, reduciría la pobreza e incrementaría el bienestar general de la población” (Griffin, 2001). En la década de los ochenta de ese mismo siglo, Amartya Sen propuso hablar de desarrollo como “un proceso de expansión de las libertades reales que disfruta la gente. El desarrollo requiere de la eliminación de importantes fuentes de la ausencia de libertad como son: pobreza y tiranía, oportunidades económicas escasas y privaciones sociales sistemáticas, falta de servicios públicos, intolerancia y sobreactuación de estados represivos” (Sen, 2000). Para Sen, “el objetivo del desarrollo no es incrementar el producto, sino propiciar que la gente disponga de una gama mayor de opciones, que pueda hacer

más cosas, vivir una vida más larga, eludir enfermedades evitables, tener acceso a la reserva mundial de conocimientos, entre otros" (Sen, 2000).

El año 1993 vio nacer la teoría del desarrollo a escala humana, impulsada por Manfred Max-Neef y colaboradores. El desarrollo a escala humana presenta un postulado fundamental: el desarrollo se refiere a las personas y no a los objetos. Desde este postulado se plantea que "el mejor proceso de desarrollo será aquel que permita elevar más la calidad de vida de las personas, y que esta calidad de vida está determinada por las posibilidades que tengan las personas de satisfacer adecuadamente sus necesidades humanas fundamentales" (Max-Neef, Elizalde y Hopenhayn, 2010).

La teoría del desarrollo a escala humana considera que las necesidades son las mismas en todas las culturas, mientras que los satisfactores están condicionados social y culturalmente. Adicionalmente, plantea que existen diferentes tipos de satisfactores: destructores, pseudosatisfactores, inhibidores, singulares, sinérgicos, exógenos y endógenos. Cada necesidad puede satisfacerse a niveles diferentes y con distintas intensidades y en tres contextos: a) en relación con uno mismo (*Eigenwelt*); b) en relación con el grupo social (*Mitwelt*); y c) en relación con el medio ambiente (*Umwelt*). La calidad e intensidad tanto de los niveles como de los contextos dependerá del tiempo, el lugar y la circunstancia (Max-Neef, Elizalde y Hopenhayn, 2010).

Otro elemento que ofrece la teoría del desarrollo a escala humana es ver las necesidades no como carencia, sino como potencia. Ello significa que, en la medida en que las necesidades comprometen, motivan y movilizan a las personas, son también potencialidad: "Comprender las necesidades como carencia y potencia, y comprender al ser humano en función de ellas así entendidas, previene contra toda reducción del ser humano a la categoría de existencia cerrada" (Max-Neef, Elizalde y Hopenhayn, 2010).

Las necesidades y los satisfactores se configuran en un proceso dialéctico, esto es, en constante transformación y movimiento, haciendo que el bienestar se exprese de maneras particulares (hablando del grupo social) y de manera singular (refiriéndose a la persona). En ese sentido, existe igualmente una relación directa entre el desarrollo de las potencialidades del ser humano y el acceso que la persona tenga a las oportunidades que la sociedad brinda. Si se pretende mirar qué tanto las necesidades humanas son satisfechas y a través de qué satisfactores, "no basta con comprender cuáles son las posibilidades que el medio pone a disposición de los grupos o de las personas para realizar sus necesidades. Es preciso examinar en qué medida el medio reprime, tolera o estimula que las posibilidades disponibles o dominantes sean recreadas y ensanchadas por los propios individuos o grupos que lo componen" (Max-Neef, Elizalde y Hopenhayn, 2010).

Desde la perspectiva del desarrollo humano, las necesidades son de dos tipos: existenciales y axiológicas. Respectivamente, por un lado, las necesidades de ser, tener, hacer y estar; y, por otro, las de subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad. En este sentido, los satisfactores están referidos a todo aquello que, por representar formas de ser, tener, hacer y estar, contribuye a la realización de necesidades (Max-Neef, Elizalde y Hopenhayn, 2010).

Para Max-Neef, Elizalde y Hopenhayn (2010):

[...] los satisfactores, en la perspectiva del desarrollo a escala humana, son infinitos; pueden tener diversas características y abarcar un amplio abanico de posibilidades. Reconoce, además, que los satisfactores son de diverso orden: unos pueden ser agrupados en la categoría de exógenos y otros en la categoría de endógenos, y expresarse con la cualidad de ser violadores o destructores, pseudosatisfactores o falsos satisfactores, satisfactores inhibidores, satisfactores singulares o satisfactores sinérgicos. Por ello, la forma en que se expresan las necesidades a través de los satisfactores varía a lo largo de la historia, de acuerdo con las culturas, los referentes sociales, las estrategias de vida, las condiciones económicas y las relaciones con el medio ambiente. Estas formas de expresión tocan tanto a lo subjetivo como a lo objetivo, pero están permeadas por la situación histórica del vivir de las personas. Por ello, se trata de relacionar las necesidades y su satisfacción no solo con los bienes, sino con las formas de organización, los modelos políticos, los valores y las prácticas sociales, en tanto repercuten sobre las formas en que se expresan las necesidades.

## La triangulación teórico-metodológica

Los satisfactores son los medios o, si se quiere, las formas a través de las cuales se logra “algo”; ese algo se expresa como la necesidad. Los medios o las formas son realizadas o requeridas por la persona como un indispensable para sentirse bien, tranquila o, si se quiere, compensado. El satisfactor se expresa como algo que es indispensable para que la persona se sienta bien o logre lo que para ella es importante en la vida, quizás en términos de oportunidades y desarrollo de todo su potencial. La práctica continua y sistemática del baile pareciera que se ha constituido en uno de esos indispensables. Sin embargo, ¿a qué instrumento se puede recurrir si se desea conocer más en filigrana lo que, en términos de felicidad, satisfacción, oportunidad y desarrollo del potencial, el baile origina en las personas que lo practican?

La Matriz de Necesidades y Satisfactores, creada por Manfred Max-Neef, Antonio Elizalde y Martín Hopenhayn, brinda una base metodológica inicial, pero no la suficiente, para comprender qué alcanzan las personas con la práctica del baile en términos de la satisfacción de sus necesidades, el desarrollo de sus potencialidades y el acceso a las oportunidades. Si bien es cierto, bailar se puede observar como un satisfactor a la necesidad existencial de “hacer” y, partiendo de la afirmación realizada por Max-Neef y colaboradores, de que un satisfactor puede obrar sobre una o varias necesidades, quizás el baile se configure, con ello, en un satisfactor sinérgico. Comprender qué satisfactores se hallan anclados a la posibilidad que tienen las personas de bailar es lo que posibilitará, de manera inicial, la matriz. Sin embargo, de manera conclusiva fue necesario adaptar y ampliar la matriz a las concreciones del estudio.

El proyecto de investigación *Bienestar subjetivo y desarrollo humano en adultos que bailan en Medellín* diseñó un instrumento que permitió conocer los satisfactores articulados a la práctica del baile y que actúan como satisfactores de las necesidades humanas. Antes de la aplicación del instrumento, se diligenció la Escala de Satisfacción por la Vida o Escala Diener a 120 participantes. Posteriormente se llevaron a cabo dos grupos focales y, antes de proceder con la entrevista, se aplicó el instrumento diseñado. El estudio, valorado sin riesgo, aseguró la firma del consentimiento informado y la protección y confidencialidad de datos y participantes.

El paradigma del desarrollo a escala humana es un punto de partida importante; sin embargo, no contempla tres elementos fundamentales que el estudio propone al observar el desarrollo humano: la satisfacción de las necesidades en los órdenes básico, personal y social; el desarrollo de las potencialidades de las personas; y el acceso a las oportunidades. Es así como fue tomada la Matriz de Necesidades y Satisfactores. Se cruzaron las necesidades axiológicas con los tres elementos fundamentales del desarrollo humano: la satisfacción de las necesidades, el desarrollo de las potencialidades y el acceso a las oportunidades. Se llenó de contenido el cruce entre las necesidades existenciales y axiológicas, expresándose como satisfactores, y se pregunta a este cruce: ¿el baile qué le permite ser, hacer, tener y dónde le permite estar?

El instrumento está conformado por tres columnas. En la primera son tomadas las nueve necesidades axiológicas propuestas por Max-Neef; cada una de ellas, luego de ser conceptualizadas, fue leída y ubicada en clave de satisfacción de necesidad: básica, personal o social, desarrollo de potencialidad o acceso a las oportunidades.

En la segunda columna se encuentran las opciones de respuesta, es decir, el satisfactor que se alcanza con la práctica del baile (satisfactor sinérgico) en términos de las necesidades existenciales de ser, tener, hacer y estar, dando espacio a que el participante pueda escribir si para él existe algo más que represente satisfacción a su necesidad.

En la tercera columna aparecen las valoraciones que puede hacer la persona que responde el instrumento entre: sí, en algunos momentos o no; el baile logra ese satisfactor (opciones) a sus necesidades existenciales y axiológicas.

El instrumento se dividió en dos partes: la primera considera las necesidades que fueron ubicadas en la dimensión hedonista-afectiva-externa, y la segunda considera las necesidades que fueron ubicadas en la dimensión eudemónica-cognitiva-interna, ubicando para cada una de ellas si estas referían a una necesidad básica, personal o social, al acceso a la oportunidad o al desarrollo de la potencialidad. La aplicación de este instrumento a un número no menor de 120 personas practicantes de tango, porro marcado

y salsa (40 por género) en las milongas, las discotecas y los bares, respectivamente, permitirá comprender cómo los satisfactores que se hallan en la práctica del baile, en términos de satisfacción de necesidades, desarrollo de las potencialidades y acceso a las oportunidades, dan razón a la práctica continua y sistemática del baile en Medellín.

## El instrumento

### Dimensión Hedonista-Afectiva-Externa

Las necesidades humanas	Preguntas	Respuestas (elecciones)	Opciones		
			SI	En algunos momentos	NO
SUBSISTENCIA Aspectos o elementos que permiten conservar o mantener la vida o si se quiere seguir viviendo	El Baile: ¿Qué te permite ser?	Una persona con salud física			
		Una persona con salud mental			
		Una persona con equilibrio emocional			
		Una persona segura			
		Ser alguien			
		¿Algo más? Escríbelo			
	El Baile: ¿Qué te permite tener	Amigos que me acogen			
		Amigos a quienes yo les importo			
		Un lugar donde llegar			
		Un lugar donde soy alguien			
		Una pareja			
		¿Algo más? Escríbelo			
	El Baile: ¿Qué te permite hacer?	Mostrar mis habilidades			
		Enrollarme con quien quiera			
		Trabajar			
		Hacer negocios			
		Relajarme			
		Socializar			
		Poder disfrutar de la vida			
		Poder reírme de la vida			
		Poder sentir placer			
		¿Algo más? Escríbelo			
	El Baile: ¿En dónde te permite estar?	En un entorno que siento vital			
		En un entorno que siento propio			
		En un entorno seguro			
		En un entorno familiar			
		¿Algo más? Escríbelo			
	El Baile: ¿Qué te permite ser?	Reconocido			
		Amado			

AFECTO  Aspectos o elementos que permite a la persona sentirse querido, por otra u otras personas, valorado, apreciado, sentir que se es para alguien algo	El Baile: ¿Qué te permite tener?	Bien tratado			
		Respetado			
		Importante			
		Alguien			
		¿Algo más? Escríbelo			
	El Baile: ¿Qué te permite hacer?	Amigos que me llaman			
		Amigos que me buscan			
		Personas que quieren estar conmigo			
		Una pareja			
		Un grupo con el que salgo a bailar			
		Amigos en el lugar donde voy a bailar			
	¿Algo más? Escríbelo				
	El Baile: ¿En dónde te permite estar?	Recibir besos y abrazos			
		Ver que las personas se ponen contentas al verme			
		Ver que las personas me preguntan cómo estoy			
		Ver que las personas preguntan de mi vida			
		Ver que las personas me cuidan			
		Ver que las personas me comparten de ellas			
		Ver que las personas comparten conmigo por fuera del lugar			
		Ver que las personas recuerdan mi nombre			
		Ver que las personas recuerdan mi día de cumpleaños			
		Ver que las personas celebran mi cumpleaños			
	¿Algo más? Escríbelo				
		En un entorno exclusivo			
		En un entorno privado			
		En intimidad conmigo mismo			
		En intimidad con otros			
		En un espacio de encuentro permanente			
	¿Algo más? Escríbelo				
		Escuchado			

PARTICIPACIÓN Aspectos o elementos que permite a la persona reconocer que hace parte de algo, toma parte en algo, recibe algo de alguien (alguien participa)	El Baile: ¿Qué te permite ser?	Tenido en cuenta			
		Considerado como persona			
		Una persona a la que involucran en las cosas			
		Incluido			
		Seguido			
		¿Algo más? Escríbelo			
	El Baile: ¿Qué te permite tener?	Voz			
		Libertad			
		Compromiso			
		Poder de convencimiento			
		Convicción			
		Autoeficacia			
		Autoconciencia			
		Autodesarrollo			
		Seguridad en mí mismo			
	¿Algo más? Escríbelo				
PROTECCIÓN Aspectos o elementos que permiten que la	El Baile: ¿En dónde te permite estar?	Cosas con otros			
		Decir lo que pienso			
		Decidir con otros			
		Cooperar con otros			
		Dar mi opinión			
		Influir en otros			
		¿Algo más? Escríbelo			
		En grupos			
	El Baile: ¿Qué te permite ser?	En academias			
		En los lugares de rumba			
		En las milongas			
		En los lugares donde se baila porro marcado			
		En los bares de salsa			
		En mi trabajo			
		En mi familia			
		¿Algo más? Escríbelo			

persona tenga o sienta que está resguardada de los peligros o de un perjuicio, que se sienta rodeada, amparada o defendida por algo o por alguien	El Baile: ¿Qué te permite tener?	Un entorno seguro			
		Un sistema de ayuda			
		Una familia que no es la de sangre			
		Un grupo de apoyo			
		Quien me defienda y apoye			
		¿Algo más? Escríbelo			
	El Baile: ¿Qué te permite hacer?	Ayudar a otros			
		Cuidar a otros			
		Defender a otros			
		Apoyar a otros			
		¿Algo más? Escríbelo			
	El Baile: ¿En dónde te permite estar?	En un espacio seguro			
		En un lugar donde puedo sentirme resguardado			
		En un entorno que siento como mi hogar			
		¿Algo más? Escríbelo			

### Dimensión Eudemónica-Cognitiva-Internal

Definiciones de las necesidades humanas	Preguntas	Respuestas	Opciones		
			SI	En algunos momentos	NO
OCIO Aspectos o elementos que permite a la persona sentir y disfrutar de un espacio y un tiempo “libre”. Que se encuentra en un momento de reposo fuera de las obligaciones y ocupaciones del trabajo y de ocupación habitual. Puede indicar “tiempo para mí”. O como aquel tiempo donde se realizan actividades que enriquecen o no el espíritu, que está en una actividad de “ingenio”.	El Baile: ¿Qué te permite ser?	Imaginativo			
		Despreocupado			
		Tranquilo			
		Creativo			
		Propositorio			
		Dispuesto			
		Divertido			
		Ingenioso			
		Alegre			
		¿Algo más? Escríbelo			
	El Baile: ¿Qué te permite tener?	Actitud			
		Voluntad			
		Amigos			
		Iniciativa			
		¿Algo más? Escríbelo			

	El Baile: ¿Qué te permite hacer?	Imaginarme en otros ambientes, con otras personas y momentos			
		Desarrollar mis potencialidades			
		Formarme			
		Despertar mi capacidad creadora			
		Ocuparme en algo voluntariamente			
		Hacer otras y muchas cosas			
		Ejercer mi libertad			
		Gozar			
		Aprender			
		Descubrir			
	¿Algo más? Escríbelo				
	El Baile: ¿Dónde te permite estar?	Conmigo mismo			
		En un espacio privado			
		En un espacio íntimo			
		Estar con otros			
		¿Algo más? Escríbelo			
	IDENTIDAD Aspectos o elementos que permite a la persona responderse la pregunta ¿quién soy?	Yo mismo			
		Diferente a otros			
		Ser como otros			
		Ser lo que quiero ser			
		Aceptado			
		Reconocido			
		Una persona que siente que pertenezco			
		¿Algo más? Escríbelo			
	El Baile: ¿Qué te permite tener?	Autoestima			
		Auto-Reconocimiento			
		Amigos como yo			
		Autoexpresión			
		Consciencia de mí mismo			
		Confianza en mí mismo			
		¿Algo más? Escríbelo			
	El Baile: ¿Qué te permite hacer?	Integrarme			
		Definirme			
		Reconocerme			
		Pertenecer			
		Todo lo que quiero hacer			

LIBERTAD Aspectos o elementos que permite a la persona obrar en conciencia y en coherencia con su forma de pensar y su esquema de principios y valores y en pleno conocimiento de las consecuencias de ese obrar	El Baile: ¿En dónde te permite estar?	Desarrollarme por mí mismo				
		¿Algo más? Escríbelo				
		En los lugares que quiero				
	El Baile: ¿En dónde te permite estar?	Con las personas con las que quiero estar				
		¿Algo más? Escríbelo				
	El Baile: ¿Qué te permite ser?	Una persona autónoma				
		Una persona coherente				
		Una persona empoderada				
		Una persona que toma decisiones				
		¿Algo más? Escríbelo				
	El Baile: ¿Qué te permite tener?	Estima de mi				
		Identidad con lo que se dice y hace				
		Seguridad				
		¿Algo más? Escríbelo				
	El Baile: ¿Qué te permite hacer?	Discrepar				
		Optar				
		Diferenciarme				
		Arriesgar				
		Conocerme				
		Asumirme				
		Ir contra la corriente				
		Lo que deseo hacer				
		Hacer las cosas conscientemente				
		¿Algo más? Escríbelo				
	El Baile: ¿En dónde te permite estar?	En el lugar en el que quiero estar				
		Estar con personas con las que quiero estar				
		Estar solo si ese es mi deseo				
		¿Algo más? Escríbelo				
ENTENDIMIENTO Aspectos o elementos que permite a la persona reconocer que tiene la potencia para pensar, comparar, juzgar, inducir, deducir. Poseedor de una suerte de racionalidad que le permite	El Baile: ¿Qué te permite ser?	Consiente				
		Crítico				
		Receptivo				
		Indagador				
		Una persona que se asombra				
		¿Algo más? Escríbelo				
	Tener personas que me enseñan	Tener personas que me enseñan				
		Deseos de aprender				

explicar las cosas, dar sentido a las cosas. Tener idea de las cosas. Saber de las cosas. Conocer. Aprender. Tener opinión o criterio	El Baile: ¿Qué te permite tener?	Possibilidades de aprender de las experiencias de otros			
		La posibilidad de autocritica			
		Tener la posibilidad de autoconocimiento			
		¿Algo más? Escríbelo			
	El Baile: ¿Qué te permite hacer?	Estudiar			
		Practicar			
		Experimentar			
		Analizar			
		Interpretar			
		Asombrarme			
		Cuestionar			
		¿Algo más? Escríbelo			
CREACIÓN Aspectos o elementos que permite a la persona producir algo nuevo	El Baile: ¿En dónde te permite estar?	En espacios de formación			
		En grupos de proyección			
		En proyectos con el baile			
		¿Algo más? Escríbelo			
	El Baile: ¿Qué te permite ser?	Apasionado			
		Entusiasta			
		Osado			
		Audaz			
		Curioso			
		Libre			
		¿Algo más? Escríbelo			
	El Baile: ¿Qué te permite tener?	Disciplina			
		Voluntad			
		Imaginación			
		Inventiva			
		Autodesarrollo			
		Conciencia corporal			
		Confianza de si			
		¿Algo más? Escríbelo			
	El Baile: ¿Qué te permite hacer?	Practicar			
		Expresarme			
		Inventar			
		Componer			
		Ensayar			

		¿Algo más? Escríbelo			
El Baile: ¿En dónde te permite estar?	En talleres				
	En ensayos				
	En espacios libres de baile				
¿Algo más? Escríbelo					

## Conclusiones

La investigación *Bienestar subjetivo y desarrollo humano en adultos que bailan en Medellín* se encuentra en curso; sin embargo, el análisis preliminar arroja que los participantes se sienten extremadamente satisfechos y satisfechos con su vida. También muestra este primer nivel de análisis —y la siguiente tabla lo ilustra— que, para los participantes en los grupos focales, las necesidades satisfechas, los componentes de satisfacción y la dimensión del bienestar que se expresa con la práctica del baile y la concurrencia a los lugares de baile son:

Necesidad axiológica	Necesidad existencial	Componentes de satisfacción	Desde la perspectiva del desarrollo humano	Dimensión del bienestar que se expresa	
Subsistencia	El Baile: ¿Qué te permite hacer?	Disfrutar de la vida	Satisfacción de las necesidades básicas	Hedonista-afectivo - externo	
Ocio	El Baile: ¿Qué te permite ser?	Una persona dispuesta			
Ocio	El Baile: ¿Qué te permite tener	Actitud			
Ocio	El Baile: ¿Qué te permite tener	Voluntad			
Ocio	El Baile: ¿Qué te permite hacer?	Gozar			
Ocio	El Baile: ¿Qué te permite hacer?	Aprender			
Ocio	El Baile: ¿Dónde te permite estar?	Conmigo mismo	Satisfacción de las necesidades personales	Eudemónica-cognitivo-interno	
Identidad	El Baile: ¿Qué te permite tener?	Consciencia de mí mismo			
Identidad	El Baile: ¿Qué te permite hacer?	Reconocerme			
Identidad	El Baile: ¿En dónde te permite estar?	En los lugares que quiero			
Libertad	El Baile: ¿Qué te permite hacer?	Conocerme			
Entendimiento	El Baile: ¿Qué te permite ser?	Receptivo	Desarrollo de las potencialidades		
Entendimiento	El Baile: ¿Qué te permite tener?	Deseos de aprender			
Entendimiento	El Baile: ¿Qué te permite hacer?	Practicar			
Entendimiento	El Baile: ¿Qué te permite hacer?	Experimentar			
Entendimiento	El Baile: ¿En dónde te permite estar?	En espacios de formación			
Creación	El Baile: ¿Qué te permite ser?	Entusiasta			
Creación	El Baile: ¿Qué te permite tener?	Voluntad			
Creación	El Baile: ¿Qué te permite tener?	Conciencia corporal			

Creación	El Baile: ¿Qué te permite hacer?	Practicar		
Creación	El Baile: ¿En dónde te permite estar?	En talleres		
Creación	El Baile: ¿En dónde te permite estar?	En ensayos		

Finalmente, a partir de esta investigación y sus resultados, se avanza en la comprensión del baile como satisfactor sinérgico a las necesidades humanas y como factor de bienestar.

## Bibliografía

- Cummins, R. A., y CAHILL, J. (2000). Avances en la comprensión de la calidad de vida. *Intervención Psicosocial*, pp. 185-198.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, pp. 542–575.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being*. Springer.
- Diener, E., y Lucas, R. E. (2015). Personality and subjective Well-being: Current issues and controversies. *APA handbook of personality and social psychology*, pp. 577–599.
- Estañol Vidal, B., y Sentíes Madrid, H. (2017). Síndromes neuropsiquiátricos II: enfermedad de Parkinson. En J. R. De la Fuente, y G. Heinze, *Salud mental y medicina psicológica*. McGRAW-HILL Interamericana Editores, S. A.
- Ferrater Mora (2009). *Diccionario de filosofía*. Ariel.
- Ferrer, M. R. (2013). El baile como medio para mejorar. En J. Gustems, *Arte y Bienestar. Investigación Aplicada*. Universidad de Barcelona.
- García Martín, M. Á. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, pp. 19-39.
- Gómez, J., y Aráoz, A. (2011). Percepción subjetiva de bienestar al bailar en el Carnaval de Oruro. *Ajayu*, pp. 234-263.
- Griffin, K. (2001). Desarrollo humano: origen, evolución, impacto. En P. Ibarra, y K. Unceta, *Ensayos sobre el desarrollo humano*. Icaria.
- Jiménez González, J. F. (2015). Programa de baile terapia y su incidencia en la vulnerabilidad al estrés. *Universidad y Sociedad*, pp. 79-87.
- María, S. G., Valenza, M. C., Serrano Guzmán, C., Aguilar Ferrández, M. E., Valenza Demet, G., y Gutiérrez, V. C. (2016). Efectos de un programa de terapia de baile en la calidad de vida, el sueño y la presión arterial en mujeres de mediana edad: un ensayo controlado aleatorizado. *Medicina Clínica*, pp. 334-339.
- Max-Neef, M., Elizalde, A., y Hopenhayn, M. (2010). *Desarrollo a escala humana. Opciones para el futuro*. Biblioteca.
- Moyano Díaz, E., Dinamarca, D., Mendoza Llanos, R., y Palomo Vélez, G. (2018). Escala de Felicidad para Adultos (EFPA). *Terapia Psicológica*, pp. 33-45.
- Ochoa, V. (2006). El baile: representación social y práctica saludable. *Investigación y Educación en Enfermería*, pp. 54-63.
- Parson, L., y Brown, S. (2008). Neurociencia de la danza. *Investigación y ciencia*, pp. 84-89.
- Puello, E. C., Sánchez, Á. A., y Flórez, M. (2017). Nivel de felicidad en un grupo de adultos mayores de Montería, pertenecientes a un programa de danza. *Avances en Salud*, pp. 29-36.
- Sandoval Díaz, J. (2014). La subjetividad en el enfoque del desarrollo: calidad de vida, bienestar subjetivo y capacidades. *Límite*, pp. 35-48.
- Sen, A. (2000). El desarrollo como libertad. *Gaceta Ecológica*, pp. 14-20.
- Sen, A., y Klilksberg, B. (2007). *Primero la gente. una mirada desde la ética del desarrollo a los*

*principales problemas del mundo globalizado.* Deusto.

Temkin, B., y Del Tronco, J. (2006). Desarrollo humano, bienestar subjetivo. *Revista Mexicana de Sociología*, pp. 731-760.

Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, pp. 87-116.

Veenhoven, R. (2000). The Four Qualities for Life. *Journal of Happiness Studies*, pp. 1-39.

---

**Para citar:** Ochoa Patiño, V. (2025). *Una construcción metodológica para el estudio del bienestar y el desarrollo humano en adultos que bailan en Medellín. Perspectivas Metodológicas*, 25(29). <https://doi.org/10.18294/pm.2025.5944>



Tanto la revista Perspectivas Metodológicas como todos sus contenidos se encuentran publicados bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0). <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>. Esta licencia permite copiar, redistribuir, remezclar, transformar y construir a partir del material en cualquier medio o formato, incluso con fines comerciales. El ejercicio de estos derechos está condicionado al cumplimiento de ciertos requisitos: se debe otorgar el debido reconocimiento a la autoría original, incluir un enlace a la licencia correspondiente e indicar si se han realizado modificaciones al contenido. Asimismo, no pueden imponerse restricciones legales ni aplicarse medidas tecnológicas que limiten los usos autorizados por la licencia.