

Bienestar subjetivo y desarrollo humano en adultos que bailan en Medellín¹

Subjective well-being and human development in adults who dance in Medellín

Verónica Ochoa Patiño

Universidad de Antioquia

veronica.ochoa@udea.edu.co

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

Recibido: 31/3/26

Aceptado: 15/5/26

Resumen

Bienestar subjetivo y desarrollo humano en adultos que bailan en Medellín, es un estudio mixto en el que se pretende analizar las prácticas de baile realizadas por adultos, que frecuentan de manera continua y sistemática los lugares de baile, en los formatos de discotecas donde se baila porro marcado y milongas en Medellín. Específicamente saber, la relación que existe entre esas prácticas de baile, el bienestar subjetivo y el desarrollo humano. La investigación procura generar conocimiento desde la perspectiva social y cultural con enfoque formativo, acerca de la potencia que las prácticas corporales de baile traen consigo en contextos sociales y culturales concretos, como también, generar aportes al conocimiento del bienestar subjetivo y el desarrollo humano desde un fenómeno tan singular como lo es la práctica generalizada del baile en Medellín, y avanzar en su comprensión, tanto para alimentar los posibles discursos en las ciencias sociales, como para las artes (danzarías) y la salud en perspectiva social y cultural.

Palabras Clave: baile; desarrollo humano; bienestar subjetivo

Abstract

Subjective well-being and human development in adults who dance in Medellín is a mixed-methods study that aims to analyze the dance practices carried out by adults who frequently and systematically attend dance venues, specifically in nightclub formats where porro marcado and milongas are danced in Medellín. More specifically, it seeks to understand the relationship between these dance practices, subjective well-being, and human development. The research aims to generate knowledge from a social and cultural perspective with an educational focus, regarding the potential that embodied dance practices bring within concrete social and cultural contexts. It also seeks to contribute to the understanding of subjective well-being and human development through such a singular phenomenon as the widespread practice of dance in Medellín, and to advance its comprehension both to inform possible discourses in

¹ Se recomienda la lectura del artículo: *Una construcción metodológica para el estudio del Bienestar y el Desarrollo Humano en Adultos que Bailan en Medellín*. En: *Revista Perspectivas Metodológicas* Vol. 25 Núm. 29. ISSN 2618-4125. Universidad Nacional de Lanús.

the social sciences and to contribute to the arts (dance studies) and health from a social and cultural perspective.

Key Words: *dance; human development; subjective well-being*

Introducción

En Medellín existe un número importante de adultos que bailan, academias y ofertas, Prevalecen compañías de baile con proyección nacional e internacional, discotecas de porro marcado y milongas frecuentados cada noche para bailar estos géneros. Las personas bailan por interacción social, salud, ocupar el tiempo libre, mejorar la técnica y la ejecución del baile (Ochoa, 2006); actividad física, mejorar condición física, factor protector contra enfermedades y la vulnerabilidad hacia el estrés (Jiménez González, 2015) (Ferrer, 2013) (Estañol Vidal & Senties Madrid, 2017) y mejorar la calidad de vida y el bienestar (María, y otros, 2016) (Gómez & Aráoz, 2011) (Puello, Sánchez, & Flórez, 2017).

Los desarrollos teórico – metodológicos de la noción de calidad de vida, han permitido “de un modo progresivo, incorporar componentes más subjetivos, intensificado el nivel de análisis individual frente al social o estructural y considerando su estudio desde el punto de vista la propia persona” (García Martín, 2002), bajo la tutela teórico – metodológica de la noción bienestar subjetivo. El bienestar subjetivo es la valoración que, sobre la vida, se tiene, ello es, la satisfacción sentida por la manera como la vida transcurre, en tanto las aspiraciones que tiene, logran ser alcanzadas, en un grado que permita dicha satisfacción (Veenhoven, 1994) (Diener, 1984) (Cummins & Cahill, 2000).

El bienestar subjetivo se relaciona con el desarrollo humano y con las condiciones para el desarrollo humano (Temkin & Del Tronco, 2006) (Sandoval Díaz, 2014). El desarrollo se refiere al mejoramiento de la (s) condición (es), que permite juzgar que la persona o la comunidad o la nación progresan o crecen cuantitativa y cualitativamente. 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 el bienestar (Griffin, 2001).

En los años 80 del siglo XX emergen teorías bajo la noción de desarrollo humano, que plantean que el desarrollo debe verse como un proceso de ampliación de las “capacidades” y de las “libertades” y no como aumento de la utilidad y del bienestar y satisfacción económica (Sen & Kliksberg, 2007) (Sen, 2000), debe propiciar que se 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) como también la satisfacción de necesidades tanto básicas como personales y sociales (Max-Neef, Elizalde, & Hopenhayn, 2010). El bienestar subjetivo 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 sistemática a milongas y lugares de porro marcado durante 5 años o más para bailar, plantea la tesis de que el baile es un satisfactor sinérgico a las necesidades humanas, y que puede existir 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, la idea, de que la práctica del baile facilita, acceder a las oportunidades y desarrollar las potencialidades y logra satisfacer necesidades personales y sociales y afectar el bienestar subjetivo.

Reconoce este estudio la relevancia que tiene el componente valorativo o subjetivo, cuando de entender el fenómeno (el bienestar subjetivo y el desarrollo humano en practicantes de baile) y el alcance que este entendimiento ofrece en 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 que afectan de una u otra manera el bienestar subjetivo y el desarrollo humano y 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 tanto, las prácticas del baile potencian el bienestar subjetivo y el desarrollo humano?; ¿Cuál? perspectiva del bienestar subjetivo: la eudemónica o la hedonística y ¿cuáles? elementos de valoración: cognitivo o afectivo, del Bienestar subjetivo se expresan; ¿Qué tanto, posibilitan el desarrollo de las potencialidades, el acceso a las oportunidades materiales y emocionales y la satisfacción de las necesidades personales y sociales? Y finalmente, ¿Qué factores favorecen el bienestar subjetivo y el desarrollo humano?

Metodología

Estudio con enfoque mixto. Los estudios mixtos, se llevan a cabo, “cuando un fenómeno es complejo y el objetivo de investigación demasiado amplio” (Guerrero, Lenise do Prado, & Ojeda, 2016) o cuando el uso de un cuantitativo o cualitativo, es insuficiente para lidiar con la complejidad del fenómeno (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010). Mediante los métodos mixtos, se obtiene una visión mucho mayor del fenómeno a la vez que se reduce su complejidad” (Guerrero, Lenise do Prado, & Ojeda, 2016). Se aplicó el muestreo no probabilístico por sujetos disponibles y mixto, ello es, muestreo por conveniencia de casos, muestreo homogéneo y de cadena o por redes o bola de nieve (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010), hasta lograr 80 participantes (40 tango, 40 porro marcado). Se aplicó la Escala de Satisfacción con la Vida. De los 80 participantes, aleatoriamente se seleccionaron 24 (12 por género) para llevar a cabo 2 grupos focales, de los 24 respondieron 17 (8 participantes de tango y 9 de porro marcado). Se diligenció la Matriz de Necesidades y Satisfactores diseñada para el estudio.

La Escala de Satisfacción con la Vida de Diener, mide la percepción que en general tiene la persona respecto a si vive o no una buena vida, mediante 5 afirmaciones, y 7 posibilidades de respuesta: totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, ligeramente en desacuerdo, ni en desacuerdo ni en acuerdo, ligeramente de acuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo. Las sumatorias más altas indican que la persona percibe que las áreas de su vida que considera importantes van bien, las bajas indican lo contrario: 5 – 9 Extremadamente insatisfecho; 10 – 14 Insatisfecho; 15 – 19 Ligeramente insatisfecho; 20 – 24 Ligeramente satisfecho; 25 – 29 Satisfecho y de 30- 35 Extremadamente satisfecho.

La Matriz de Necesidades y Satisfactores, creada por Manfred Max Neef, Antonio Elizalde y Martín Hopenhayn brinda una base metodológica inicial pero no suficiente, para comprender qué alcanzan las personas con la práctica del baile, en términos de la satisfacción a sus necesidades básicas, sociales y personales, 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. A cada una de las necesidades axiológicas se atribuyó uno de los elementos fundamentales del desarrollo humano: subsistencia (necesidad básica), afecto (necesidad social), ocio, identidad y libertad (necesidad personal), entendimiento y creatividad (desarrollo de las potencialidades) y participación y protección (acceso a las oportunidades).

En los cuadros de cruce entre las entre las necesidades existenciales y las axiológicas, se definieron 2 o más componente de satisfacción, los cuales respondían a el baile ¿qué le permite ser, hacer, tener y dónde le permite estar? Los participantes al diligenciar la matriz podían hacerlo para uno, varios o todos los componentes de satisfacción señalando una de las tres opciones: sí, en algunos momentos o no.

Los datos recogidos en la matriz fueron vaciados en una base de datos en Excel permitiendo observar frecuencias de respuesta, y cuáles de los componentes de satisfacción fueron los de mayor elección, a cuáles necesidades (existenciales o axiológicas) satisface y en ese sentido a qué elemento del desarrollo humano responde.

A los grupos focales se les preguntó: ¿qué aspectos o elementos de la práctica del baile y de la asistencia a los lugares de baile le permite sentir que usted que está viviendo una buena vida? ¿le ha permitido sentir que usted hace parte de una comunidad?; ¿ha hecho de usted lo que es hoy?; si le dijera que nos hablara de su práctica de baile y la asistencia a los lugares de baile y la libertad ustedes ¿qué diría? y hablemos por favor de su práctica de baile y de la asistencia a los lugares de bailes desde la perspectiva del ocio, del arte y/o de aprendizaje. Estos fueron grabados y las entrevistas transcritas. Se hizo uso de la herramienta Atlas ti 9. Se ubicaron categorías preestablecidas: las necesidades axiológicas y lo que nombró desde entonces como las dos dimensiones del bienestar: hedonista-afectiva-externa y eudemónica-cognitiva-interna. Y fueron emergiendo otras categorías ancladas a los componentes de satisfacción.

La investigación se llevó a cabo en la ciudad de Medellín, con milongueros y porreros, cumpliendo los criterios de inclusión: ser personas mayores de 18 años, que bailan uno de estos géneros y que hace 5 años o más frecuentan de manera continua los lugares de baile. La participación fue voluntaria, e

informada, se firmó el consentimiento. Se asignaron códigos alfa numérico a cada participante. Los datos fueron analizados solo por los investigadores, únicos con posibilidad de acceso. La investigación fue catalogada Sin Riesgo resolución 8430 de 1993 (normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud en Colombia).

Resultados

La Escala de Satisfacción por la Vida, muestra que la práctica continua y sistemática del baile, hace que las personas se sientan satisfechos y extremadamente satisfechos con su vida. La Matriz de Necesidades y Satisfactores arroja para cada una de las necesidades los componentes de satisfacción que al interior de la práctica del baile y la asistencia a los lugares se hallan desde las necesidades existenciales y, los participantes de los grupos focales, relatan discursivamente una línea de anclaje desde las necesidades axiológicas leídas en clave del desarrollo humano, hacia una de las dimensiones del bienestar, la dimensión hedonista-afectiva-externa y/o la dimensiones eudemónica-cognitiva-interna, confirmandose que el baile más allá de una práctica hedonista, ello es realizada por placer, es una práctica Eudemónica, anclada a las virtudes y al sentido de vida.

La Escala de Satisfacción por la Vida fue diligenciada por 80 participantes, 42 hombres y 38 mujeres, entre 18 y 80 años así: 25 (entre 51 y 60 años), 18 (entre 40 y 50 años), 17 (entre 61 y 70 años), 14 (entre 29 y 39 años), 3 (entre 18 y 28 años) y 3 (entre 71 y 80 años). Los años que llevan frecuentando de manera sistemática y continua los lugares donde se baila, oscila entre 5 y 56 años, siendo los rangos mayores, entre 5 y 19 años con 59 participantes, 20 a 40 años, 19 participantes y de 41 a 56, 2 participantes.

De los 80 participantes, el 56,25% (45) están *extremadamente satisfechos* con su vida y el 33,75 (27) están *satisfechos* con su vida. El 6,25% (5) *ligeramente satisfechos* y finalmente el 3,75% (3) *ligeramente insatisfechos*. De los 40 participantes del porro marcado, el 60% están *extremadamente satisfechos* y el 32,5% *satisfechos*. De los 40 participantes de tango, el 52,5% están *extremadamente satisfechos* y el 35% *satisfechos*.

Recordemos que desde la investigación se viene proponiendo el baile como satisfactor sinérgico, que lo hedónico tiene que ver con el placer, lo afectivo con el reconocimiento (ser alguien para otros), con las experiencias y con las emociones que la práctica genera y lo externo con los amigos, el entorno y el tiempo destinado al baile. Lo eudemónico tiene que ver con felicidad desde las capacidades y/o las virtudes, lo cognitivo con el conocimiento o el saber y lo interno con el sentido de vida vía realización personal. Estas aclaraciones son importantes al observar los componentes de satisfacción a la luz de los elementos que se hallan considerados a la hora de referir el desarrollo humano, éstos son: la satisfacción de las necesidades (básica, sociales y personales), el acceso a las oportunidades y el desarrollo de las potencialidades.

Los datos muestran que el mayor número de componentes de satisfacción (27 para ambas) se hallan en la satisfacción de la necesidad personal de ocio (la cual se ancla a la dimensión eudemónico-interna-cognitiva del bienestar) y al acceso a las oportunidades de participación (la cual se lee en perspectiva de la dimensión hedonista-interna-afectiva del bienestar). Le sigue con 22 componentes de satisfacción, la necesidad social de afecto (la cual hacer parte del dimensión hedonista-interna-afectiva del bienestar), comparten con 21 componentes de satisfacción, la necesidad personal de identidad y el desarrollo de las potencialidades de creación, (ambas de la dimensión eudemónico-interna-cognitiva del bienestar), de la misma dimensión le sigue con 20 componentes de satisfacción del desarrollo de las potencialidades de entendimiento. 19 componentes de satisfacción fueron seleccionados por los participantes en la dimensión hedonista-interna-afectiva del bienestar hacia la satisfacción de la necesidad básica de subsistencia, y finalmente con 17 componentes de satisfacción, la necesidad personal de libertad anclada a la dimensión eudemónico-interna-cognitiva del bienestar.

DIMENSIÓN HEDONISTA-AFECTIVO- EXTERNA

FRECUENCIA	EXISTENCIAL	COMPONENTES
Axiológica: subsistencia (necesidad básica)		
16	Ser	Una persona con salud física

		...con salud mental
13		...con equilibrio emocional
		...segura
10		Ser alguien
17	Hacer	Disfrutar de la vida
16		Relajarme
		Socializar
15		Poder sentir placer
14		...reírme de la vida
11		Mostrar mis habilidades
15	Estar	En un entorno seguro
12		...que siento vital
		...familiar
11		...que siento propio
15	Tener	Amigos que me acogen
11		Un lugar donde llegar
10		Amigos a quienes yo les importo
8		Un lugar donde soy alguien
Axiológica: afecto (necesidad social)		
15	Ser	Bien tratado
14		Respetado
13		Reconocido
10		Amado
		Importante
		Alguien
15	Hacer	Ver que las personas recuerdan mi nombre
14		...se ponen contentas al verme
13		...me comparten de ellas
12		Recibir besos y abrazos
		Ver que las personas me preguntan cómo estoy
		...preguntan de mi vida
11		...me cuidan
9		...comparten conmigo por fuera del lugar
12	Estar	En intimidad conmigo mismo
		En un espacio de encuentro permanente
10		En un entorno exclusivo
13	Tener	Personas que quieren estar conmigo

		Amigos en el lugar donde voy a bailar
11		Un grupo con el que salgo a bailar
10		Amigos que me llaman
		...que me buscan
Axiológica: participación (acceso a las oportunidades)		
16	Ser	Considerado como persona
15		Incluido
13		Escuchado
		Tenido en cuenta
12		Una persona a la que involucran en las cosas
9		Seguido
14	Hacer	Cooperar con otros
13		Cosas con otros
10		Decir lo que pienso
10		Decidir con otros
		Dar mi opinión
9		Influir en otros
16	Estar	En academias
15		...grupos
		...los lugares donde se baila porro marcado
14		...las milongas
13		...los lugares de rumba
9		En mi familia
15	Tener	Autoconciencia
14		Libertad
		Autodesarrollo
		Seguridad en mí mismo
13		Compromiso
12		Convicción
11		Poder de convencimiento
		Autoeficacia
8		Voz
Axiológica: protección (acceso a las oportunidades)		
11	Ser	Una persona cuidada
		...a la que otros demuestran su solidaridad
14	Hacer	Ayudar a otros
11		Cuidar...

		Apoyar...
8		Defender...
14	Estar	En un espacio seguro
13		En un lugar donde puedo sentirme resguardado
12		En un entorno que siento como mi hogar
13	Tener	Un entorno seguro
		Una familia que no es la de sangre
12		Un grupo de apoyo
10		Un sistema de ayuda
		Quien me defienda y apoye

DIMENSIÓN EUDEMÓNICO-COGNITIVO-INTERNO

FRECUENCIA	EXISTENCIAL	COMPONENTES
Axiológica: ocio (necesidad personal)		
17	Ser	Una persona dispuesta
16		Alegre
15		Imaginativo
		Tranquilo
		Creativo
		Propositivo
		Ingenioso
14		Divertido
9		Despreocupado
17	Hacer	Gozar
		Aprender
16		Desarrollar mis potencialidades
		Descubrir
15		Ocuparme en algo voluntariamente
		Ejercer mi libertad
14		Formarme
		Despertar mi capacidad creadora
12		Hacer otras y muchas cosas
11		Imaginarme en otros ambientes, con otras personas y momentos
17	Estar	Conmigo mismo
15		Estar con otros
11		En un espacio íntimo

10		...privado
17	Tener	Actitud
		Voluntad
16		Amigos
		Iniciativa
Axiológica: identidad (necesidad personal)		
15	Ser	Yo mismo
14		Ser lo que quiero ser
		Reconocido
13		Diferente a otros
		Una persona que siente que pertenezco
12		Aceptado
8		Ser como otros
17	Hacer	Reconocerme
16		Integrarme
		Pertenecer
15		Desarrollarme por mí mismo
13		Definirme
12		Todo lo que quiero hacer
17	Estar	En los lugares que quiero
14		Con las personas con las que quiero estar
17	Tener	Consciencia de mí mismo
16		Autoestima
		Auto-Reconocimiento
		Confianza en mí mismo
14		Autoexpresión
12		Amigos como yo
Axiológica: libertad (necesidad personal)		
15	Ser	Una persona autónoma
		...coherente
12		...empoderada
		...que toma decisiones
17	Hacer	Conocerme
15		Asumirme
14		Arriesgar
13		Diferenciarme
		Lo que deseo hacer

12		Optar
8		Discrepar
14		Estar
	Estar con personas con las que quiero estar	
9	...solo si ese es mi deseo	
16	Tener	Estima de mi
15		Identidad con lo que se dice y hace
14		Seguridad
Axiológica: entendimiento (desarrollo de las potencialidades)		
17	Ser	Receptivo
16		Consiente
		Crítico
15		Indagador
		Una persona que se asombra
17	Hacer	Practicar
		Experimentar
16		Analizar
		Interpretar
		Asombrarme
15		Estudiar
		Cuestionar
17	Estar	En espacios de formación
14		En proyectos con el baile
12		En grupos de proyección
17	Tener	Deseos de aprender
16		Tener personas que me enseñan
		Posibilidades de aprender de las experiencias de otros
		La posibilidad de autocritica
		Tener la posibilidad de autoconocimiento
Axiológica: creación (desarrollo de las potencialidades)		
17	Ser	Entusiasta
16		Curioso
15		Apasionado
		Libre
13		Osado
		Audaz
17	Hacer	Practicar

16		Expresarme
		Ensayar
14		Inventar
12		Componer
17	Estar	En talleres
		...ensayos
13		...espacios libres de baile
17	Tener	Voluntad
		Conciencia corporal
16		Disciplina
		Imaginación
		Confianza de si
15		Autodesarrollo
14		Inventiva

Los grupos focales van dando cabida a una comprensión más amplia de lo que implica la práctica del baile en términos del bienestar y el desarrollo humano. en la siguiente tabla se destacan algunas diferencias observadas desde los relatos con respecto a las dimensiones del bienestar.

ELEMENTOS RESALTADOS	EUDEMÓNICA-COGNITIVA-INTERNA	HEDONISTA-AFECTIVA-EXTERNA
Número de relatos	45 relatos 31 de tango 14 de porro marcado	39 relatos 22 de tango 17 porro marcado
Necesidades que se satisfacen significativamente	Ocio 15 (11 de tango y 4 de porro marcado 4) Identidad 11 (7 de tango y 4 de porro marcado) Entendimiento 10 (6 de tango y 4 de porro marcado)	Afecto 18 (13 de tango y 5 de porro marcado) Subsistencia 15 (4 de tango y 11 de porro marcado)
Necesidades que se satisfacen muy poco	Creación 6 (4 de tango y 2 de porro marcado) Libertad 3 (3 de tango)	Protección 4 (4 de tango) Participación 2 (1 de tango y 1 de porro marcado)
Vía de satisfacción	Auto conocimiento Auto reconocimiento Auto disfrute Conexión especialmente consigo mismos Reconocimiento de quién se es Vivir circunstancias vitales	Reconocimiento de habilidades en el baile Disfrute Comunicación con la pareja de baile Experiencias emocionales positivas Suma de momentos placenteros Satisfacción con los amigos

		Satisfacción de poder usar tiempo bailando Construcción de familia
Mediante	El abrazo La comunicación corporal El movimiento mismo Superar condiciones emocionales que les afectan y que tienen que ver consigo mismos	El encontrarse en el lugar de baile Tener la posibilidad de mostrar que bailan muy bien. Superar condiciones emocionales que les afectan y que tienen que ver con lo que han tenido que vivir
Enunciación	La milonga El tango Conexión Abrazo Propio movimiento	El ir a bailar Bailar Los amigos Familia
¿Quién los acoge?	La milonga, el espacio de seguridad e identidad	Los amigos, el grupo que da protección y le acepta, son familia
El baile es	Una oportunidad para conectar consigo mismo	Terapéutico – Sanador
Se convirtió en la posibilidad de	Decir quién soy Ser yo mismo Libertad Tener un sentido de vida	Disfrute Decidir qué hacer con el tiempo Amigos Familia

En la dimensión, **hedonista-afectiva-externa del bienestar** la fuente de bienestar se haya, en el placer. los datos muestran que el bailar de manera continua y frecuentar los lugares hace que los participantes mantengan un estado emocional positivo, constante, tranquilo y feliz. se evidencia una disposición para estar e interactuar asertivamente con otros. pero también la música y ver a otros bailar, como estímulos externos, generan respuestas en términos de bienestar. finalmente, las experiencias que la persona vive en la práctica son generadoras de bienestar. las afirmaciones de la escala de satisfacción por la vida que apuntan a esta dimensión son: las condiciones de mi vida son excelentes, estoy satisfecho con mi vida y si pudiera vivir mi vida otra vez, la repetiría tal y como ha sido hasta ahora. desde los relatos se destacaron como significativas la satisfacción de la necesidad social de afecto y la necesidad básica de subsistencia.

Desde la necesidad social de **afecto**, se observa como la mayoría de los participantes refieren que con el baile ellos se sienten queridos por otras personas, valorados y apreciados, sientes que son algo para alguien, ello es, reconocidos, pero también que se auto reconocen, comentan como el baile les da la posibilidad de conocer personas, y con ello socializar, hacer amigos y paulatinamente configurarse como familia. finalmente, de manera especial, los tangueros, refieren la milonga, la conexión y el abrazo como elementos potenciadores de afecto.

Respecto a la necesidad básica de **subsistencia**, se observa como la mayoría de los participantes refieren que el baile para ellos ha sido algo sanador y terapéutico. Ello es, que el baile les ha posibilitado conservar o mantener la vida o si se quiere seguir viviendo. Refieren los elementos del orden inmaterial, no tangibles, generadores de sentimientos positivos que finalmente se traducen en la construcción de un estilo de vida.

En la dimensión, **eudemónica-cognitiva-interna del bienestar** la fuente de bienestar se haya, en la realización personal, en el logro de las expectativas y aspiraciones, en el desarrollo del potencial personal, en sentir que algo se ha convertido en el sentido de vida, que algo está significando el propósito de vida. Las afirmaciones de la Escala de Satisfacción por la Vida que apuntan a esta dimensión son: En la

mayoría de los aspectos, mi vida es como quiero que sea, mi vida se acerca a mi ideal y hasta ahora, he conseguido en y de la vida las cosas que considero importantes, las cosas que quiero en mi vida. Desde los relatos se destacó de manera significativa la satisfacción de las necesidades personales de ocio e identidad y el desarrollo de la potencialidad de entendimiento.

Desde la necesidad personal de **ocio**, se observa como el disponer de tiempo, salir del mundo laboral y tener un momento divertido, el gusto que genera el baile y el poder disfrutar de sí mismos y del propio movimiento, elegir en libertad y alcanzar un estado de relax, son fuente de satisfacción, al tener “tiempo para mí”, ello es, un tiempo donde se realizan actividades que enriquecen o no el espíritu, pero que les significa a algunos de ellos la posibilidad de desenganchar del mundo habitual del trabajo. Con respecto a necesidad personal de **identidad** se observa como algunos de los participantes logran saber de sí, expresar quienes son y cómo van siendo con la práctica del baile, una suerte de conocerse a sí mismos o volver a conocerse.

Desde la necesidad de **entendimiento** leída en clave de desarrollo humano como desarrollo de las potencialidades, algunos de los participantes reconocen en sus relatos lo que el baile les ha potenciado. son poseedores de una racionalidad que le permite explicar, dar sentido, tener idea y saber de las cosas, conocer, aprender y tener opinión o criterio, sobre los demás, sobre sí mismos, el movimiento y el mismo baile.

Discusión

Louise Mansfield, Tess Kay y otros (2016), mediante metaanálisis, revisaron y evaluaron la efectividad de la danza en el bienestar subjetivo en jóvenes de 15 a 24 años, hallando que, la danza basada en grupos o apoyada por pares, tiene potencial para mejorar el bienestar subjetivo. Otro metaanálisis (2017) de Sabine Koch, Teresa Kunz, Sissy Lykou y Robyn Cruz, atendió los efectos y la eficacia de uso terapéutico de la danza en la salud psicológica y en variables de calidad de vida, imagen corporal, bienestar y resultados clínicos, con subanálisis de depresión, ansiedad y competencia interpersonal. El uso terapéutico de la danza y la danza, son efectivos para aumentar la calidad de vida y disminuir síntomas clínicos, depresión, ansiedad y aumento del bienestar subjetivo.

Sarah Atkinson y Karen Scottb (2009) desarrollaron el estudio *Stable and destabilised states of subjective wellbeing: dance and movement as catalysts of transition*. Observó en niños beneficio de la danza y el movimiento sobre el bienestar social y emocional y el compromiso en el aprendizaje; ganancias para el bienestar subjetivo que incluyeron factores indirectos para el ambiente de aprendizaje: enfoque, concentración, entusiasmo, felicidad, compromiso. Aumentaron niveles de actividad, mejoras en los patrones de comportamiento problemáticos, ganancia en confianza y en las interacciones sociales.

Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio respiratory functions (2013) expone que el baile se usa cada vez más como intervención en adultos mayores, porque bailar induce la neuroplasticidad. Hallaron beneficios en parámetros relacionados con el baile: posición y tiempos de reacción, el bienestar cognitivo, táctil, motor y subjetivo, confirmó que bailar trae efectos positivos generalizados y que niveles moderados de actividad física pueden combinarse con desafíos sensoriomotores, cognitivos, sociales y emotivos que mejoran el espectro de disminución funcional y sensorial.

Vecchi, Ueno y Dilmperi, (2022) publican *Shall We Dance? Recreational Dance, Well-Being and Productivity Performance During COVID-19: A Three-Country Study*. Aplicaron encuestas en Brasil, Italia y Reino Unido, indagó por condiciones de vida, satisfacción con la vida, tener cosas importantes en la vida, si cambiaría o no algo de la vida y las razones por la que se baila. Mostró que los bailarines recreativos son más productivos que los no bailarines debido a su mayor motivación intrínseca, el baile tiene efecto directo sobre la productividad, hubo mejoras en el bienestar y la relación entre la danza recreativa y el bienestar es más fuerte cuando normas sociales se perciben menos estrictas.

Bruyneel (2022), publicó *Effects of dance activities on patients with chronic pathologies: scoping review*, revisando beneficios, modalidades y riesgos de la danza en personas con patología crónica. Indagó sobre los efectos en salud mental, calidad de vida, capacidades motoras y síntomas específicos. Halló que las actividades de baile se consideran factibles y no adversas. En patologías crónicas, es posible practicar danza; es estimulante y eficaz contra el sedentarismo y sus efectos adversos. La adherencia es buena, la danza parece responder a lo multidimensional de las enfermedades crónicas, al tiempo que ofrece una adaptación ilimitada a los factores físicos y cognitivos de los pacientes.

La revisión sistemática *Effects of Dance Interventions on Aspects of the Participants' Self*, 2018 indagó efectos de las intervenciones de baile en aspectos del self: auto concepto y autoestima en niños, adolescentes y adultos. Halló que las intervenciones de baile tienen efectos positivos en el yo, beneficios en la percepción del propio cuerpo, autoconfianza, autoestima, autoexpresión y percepción de las habilidades de baile, autoexpresión, autoeficacia, autoconciencia, conciencia corporal, autodesarrollo y confianza en sí mismos. La danza puede ser valiosa para fortalecer aspectos del yo.

Un estudio sobre efectos del tango como forma de baile en pareja para las personas con Parkinson (EP) y ancianos sanos, desarrollado por Madeleine E. Hackney, Svetlana Kantorovich y Gammon M. Earhart 2007 mostró en el grupo Parkinson Tango mejoras en equilibrio, caídas y marcha, auto seguridad, participación de la comunidad y apoyo social.

Anna Duberg, realizó dos investigaciones, una abordó en adolescentes, los problemas de internalización, como síntomas somáticos y problemas de salud mental. La intervención de baile enriqueció y dio acceso a recursos personales, con atmósfera sin prejuicios y la unión como plataforma segura, el disfrute y el empoderamiento en el baile dieron lugar a la aceptación, la confianza en sí mismo, la capacidad y la expresión emocional. Otra indagó si la intervención de baile reducía los síntomas relacionados con el estrés en adolescentes. Halló que, hubo una reducción significativamente mayor en los síntomas somáticos y la angustia emocional en el grupo de intervención de danza que en el grupo de control.

Conclusiones

Proponer el baile como satisfactor sinérgico, y estudiar esta práctica desde la perspectiva del bienestar subjetivo, (sus dimensiones) y el desarrollo humano (y las condiciones para el desarrollo), triangulando metodológicamente la teoría con los instrumentos (La escala de satisfacción por la vida, la Matriz de Necesidades y Satisfactores para la práctica del baile, adaptada a la originalmente propuesta por Manfred Maaf Neff y los Grupos focales) es importante. En primer lugar, supera la representación mental que sobre el baile se tiene, y que lo hace ver solo o como arte o como divertimento. Dos, propone un método para el estudio a profundidad de esta práctica social y colectiva. Tres, valida la hipótesis de que el baile es un satisfactor sinérgico y que ello, se da no por el baile mismo sino los componentes de satisfacción (por cada una de las necesidades humanas) que trae consigo y que se exponen de manera amplia en este estudio. Interesará indagar sobre géneros de baile particulares y establecer comparaciones. No sólo se logró comprensión, sino que ayuda a profesores a orientar las pedagógicas y las didácticas, a los investigadores con un instrumento novedoso, a las instituciones que llevan a cabo procesos terapéuticos y a los mismos bailarines que podrán hallar en el estudio una identidad con su práctica.

Bibliografía

- Atkinson, S., & Scott, K. (2015). Stable and destabilised states of subjective well-being: dance and movement as catalysts of transition. *Social & Cultural Geography*, 75-94.
- Bruyneel, A.-V. (2019). Effects of dance activities on patients with chronic pathologies: scoping review. *Heliyon*, 5-9.
- Cummins, R. A., & Cahill, J. (2000). Avances en la comprensión de la calidad de vida. *Intervención Psicosocial*, 185-198.
- Diener, E. (1984). Subjective Well - Being. *Psychological bulletin*, 542-575.
- Duberg, A., Jutengren, G., Hagberg, L., & Møller, M. (2020). The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: A randomized controlled trial. *Journal of International Medical Research*, 1-12.
- Duberg, A., Møller, M., & Sunvisson, H. (2016). "I feel free": Experiences of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems. *Qualitative Studies on Health and Wellbeing*, 1-14.
- Estañol Vidal, B., & Senties Madrid, H. (2017). Síndromes neuropsiquiátricos II: enfermedad de Parkinson. En J. R. De la Fuente, & G. Heinze, *Salud mental y medicina psicológica*. McGRAW-HILL.
- 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*, 19-39.

- Gómez, J., & Aráoz, A. (2011). Percepción subjetiva de bienestar al bailar en el Carnaval de Oruro. *Ajayu*, 234-263.
- Griffin, K. (2001). Desarrollo humano: origen, evolución, impacto. En P. Ibarra, & K. Unceta, *Ensayos sobre el desarrollo humano*. Icaria.
- Guerrero, R., Lenise do Prado, M., & Ojeda, M. (2016). Reflexión crítica epistemológica sobre métodos mixtos en investigación de enfermería. *Enfermería Universitaria*, 246-252.
- Hackney, M. E., Kantorovich, S., & Earhart, G. M. (2007). A Study on the Effects of Argentine Tango as a Form of Partnered Dance for those with Parkinson Disease and the Healthy Elderly. *American Journal of Dance Therapy*, 109-127.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2010). *Metodología de la investigación*. McGRAW-HILL.
- Jiménez González, J. F. (2015). Programa de bailoterapia y su incidencia en la vulnerabilidad al estrés. *Universidad y Sociedad*, 79-87.
- Kattenstroth, J.-C., Kalisch, T., Holt, S., Tegenthoff, M., & Dinse, H. R. (2013). Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 1-16.
- Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 46-64.
- Mansfield, L., Kay, T., Meads, C., Grigsby-Duffy, L., Lane, J., John, A., Victor, C. (2018). Sport and dance interventions for healthy young people (15–24 years) to promote subjective well-being: a systematic review. *BMJ Open*, 1-16.
- María, S. G., Valenza, M. C., Serrano Guzmán, C., Aguilar Ferrándiz, M. E., Valenza Demet, G., & 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*, 334-339.
- Max-Neef, M., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (2010). *Desarrollo a escala humana. Opciones para el futuro*. Biblioteca.
- Ochoa, V. (2006). El baile: representación social y práctica saludable. *Investigación y Educación en Enfermería*, 54-63.
- Ochoa, V (2025). Una construcción metodológica para el estudio del Bienestar y el Desarrollo Humano en Adultos que Bailan en Medellín. *Revista Perspectivas Metodológicas Vol. 25 Núm. 29*, 1-17.
- Puello, E. C., Sánchez, Á. A., & Flórez, M. (2017). Nivel de felicidad en un grupo de adultos mayores de Montería, pertenecientes a un programa de danza. *Avances en Salud*, 29-36.
- Sandoval Díaz, J. (2014). La subjetividad en el enfoque del desarrollo: calidad de vida, bienestar subjetivo y capacidades. *Límite*, 35-48.
- Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C., & Mess, F. (2018). Effects of Dance Interventions on aspects of the Participants' Self: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 2-25.
- Sen, A. (2000). El desarrollo como libertad. *Gaceta Ecológica*, 14-20.
- Sen, A., & Kliksberg, B. (2007). *Primero la gente. una mirada desde la ética del desarrollo a los principales problemas del mundo globalizado*. Deusto.
- Temkin, B., & Del Tronco, J. (2006). Desarrollo humano, bienestar subjetivo. *Revista Mexicana de Sociología* 731-760.
- Vecchi, M., Elf, P., Ueno, A., & Dilmperi, A. (2022). Shall We Dance? Recreational Dance, WellBeing and Productivity Performance During COVID-19: A Three-Country Study. *Journal of International Marketing*, 56-72.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 87-116.

Para citar: Ochoa Patiño, V. (2026). Bienestar subjetivo y desarrollo humano en adultos que bailan en Medellín. *Perspectivas Metodológicas*, 26(30). <https://doi.org/10.18294/pm.2026.6242>



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.