

NIVEL DE FELICIDAD EN UN GRUPO DE ADULTOS MAYORES DE MONTERÍA, PERTENECIENTES A UN PROGRAMA DE DANZA

LEVEL OF HAPPINESS IN A GROUP OF ELDERLY ADULTS OF MONTERIA, BELONGING TO A DANCE PROGRAM

Elsy Cecilia Puello A¹, Álvaro Antonio Sánchez C², Marisol Flórez V³

Recibido para publicación: Enero 31 de 2017 - Aceptado para publicación: Abril 20 de 2017

RESUMEN

Objetivo. Describir el nivel de felicidad de un grupo de adultos mayores perteneciente al proyecto de extensión solidaria de la Universidad de Córdoba “Bailando por mi salud”. **Materiales y método.** Investigación de naturaleza cuantitativa, la muestra la constituyeron 36 longevos seleccionados por conveniencia a quienes se les aplicó la Escala General de la Felicidad. **Resultados.** El sexo predominante fue femenino con 91%, el rango de edad osciló entre 60 - 90 años, después de un año de pertenecer al programa todos sin excepción en mayor o menor grado expresaron sentirse felices, los niveles más altos se dieron en las mujeres, no obstante, al contrastar nivel de felicidad frente al tener y al ser, esta tendencia cambia en un 86% y alcanzó bajos niveles de felicidad, afirmando que si tuvieran menos preocupaciones económicas pudieran ser más felices. **Conclusiones.** La alta percepción de felicidad evidenciada, podría estar relacionada con el hecho de que los adultos mayores realizaron por un período prolongado y en forma estable actividad física (baile) y participaron activamente en un programa de extensión solidaria con intervenciones educativas, asistenciales y recreativas en el cual tuvieron la oportunidad de compartir frecuentemente con sus homólogos, corroborando una vez más la importancia del baile como estrategia principal y eje integrador, elemento fundamental para aumentar la capacidad socializante, de bienestar, autocuidado, salud y felicidad en las personas mayores; por ello, es preciso reorientar y optimizar las Políticas Públicas en pro de la salud y bienestar de los longevos ampliando sus oportunidades de inclusión a programas integrales de salud.

Palabras clave: adultos mayores, bienestar, felicidad, danza.

ABSTRAC

Objective. Describe the level of happiness of a group of older adults belonging to the project of solidarity extension of the University of Cordoba “Dancing for my health”. **Materials and method.** Research of a quantitative nature, the sample consisted of 36 longevity selected for convenience to whom the General Happiness Scale was applied. **Results.** The predominant gender was female with 91%, the age range ranged from 60-90 years, after a year of belonging to the program all without exception to a greater or lesser degree expressed to feel happy, the highest levels occurred in females, Nevertheless, in contrasting happiness level with having and being, this trend changes 86% showed low levels of happiness, stating that if they had less economic concerns they could be happier. **Conclusions.** The high perception of happiness evidenced could be related to the fact that the older adults performed for a prolonged period and in a stable physical activity (dance) and participated actively in a program of solidarity extension with educational, welfare and recreational interventions in which Had the opportunity to share frequently with their counterparts, corroborating once again the importance of dance as a main strategy and integrating axis, a fundamental element to increase the socializing capacity, welfare, self care, health and happiness in the elderly; Therefore, it is necessary to reorient and optimize the Public Policies for the health and well-being of the longevity, expanding their opportunities of inclusion to integral health programs.

Key words: Adults, wellbeing, happiness, dance.

¹ Enfermera, Esp. en Salud Ocupacional, M.Sc. en Desarrollo Social, Profesor Asociado, Departamento de Enfermería, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad de Córdoba, Montería, Colombia. epuello@correo.unicordoba.edu.co

² Enfermero, M.Sc. y P.h.D. en Salud Pública, Profesor Titular, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad de Córdoba, Montería, Colombia. Correspondencia: aasanchez@correo.unicordoba.edu.co

³ Enfermera Programa de Enfermería, Facultad Ciencias de la Salud. Universidad de Córdoba, Montería, Córdoba Colombia.

INTRODUCCIÓN

La participación de los ancianos en programas o proyectos en los que se realizan actividades educativas, asistenciales y recreativas es trascendental, porque propicia a mediano y a largo plazo familias con adultos mayores funcionales, saludables y con alto grado de bienestar, sobre todo si se considera que la felicidad es un factor que potencializa el bienestar físico y mental de los seres humanos.

Últimamente, la felicidad ha adquirido una insospechada connotación, situándola por encima del deseo y valor subjetivo de las personas. Desde el avance de la investigación de la psicología positiva y de los determinantes para trabajar la felicidad, hasta la inclusión del bienestar en los nuevos modelos de desarrollo y de las economías del bien común, la felicidad ha sido incorporada progresivamente en la agenda mundial; precisamente, la Asamblea General de la Organización de Naciones Unidas (ONU) aprobó en Julio de 2011, “una resolución que reconoce la búsqueda de la felicidad como un objetivo humano fundamental, y que convoca a los Estados miembros a promover políticas públicas que incluyan la elaboración de medidas que reflejen la importancia de la búsqueda de la Felicidad y el Bienestar en sus propuestas de desarrollo” (1).

En este sentido, según lo planteado por autores como Delgado (2), la felicidad es un derecho básico de los seres humanos, es la motivación que guía la mayoría de las acciones de los seres humanos, de igual manera afirma que existen muchos elementos que contribuyen a la sensación de felicidad, entre ellos se pueden citar: “la salud, el amor, el prestigio social, la fe, el dinero, el poder, la fama y las contribuciones artísticas. No obstante, recalca y ratifica que ninguno de estos elementos es totalmente esencial, y que no hay fórmulas conocidas de felicidad” (2).

En cuanto al bienestar subjetivo o felicidad en adultos mayores Ruut (3), en un estudio reseñado sobre calidad de vida y felicidad, manifiesta que ancianos y jóvenes son casi igual de felices en la mayoría de los países y contrariamente a la opinión general, la vida no parece ser menos satisfactoria para los mayores; ni siquiera para los más ancianos.

Por otro lado, la relación entre felicidad y actividad física aparece desde los principios de nuestra naturaleza. El juego es parte de los inicios de cualquier especie animal, los seres humanos, no son la excepción. Desde niños juegan a la pelota, a correr, entre otras actividades, estrechamente vinculados con el movimiento y desarrollo de destrezas físicas que acompañan en la adultez y vejez.

Existen hipótesis que reafirman lo anterior como la teoría de la actividad, propuesta por Tadler et al citado por Zaez (4), esta señala que sólo el individuo activo puede sentirse feliz y satisfecho, las personas para ser felices deben ser productivas y útiles en el contexto donde se encuentren, de lo contrario, la desdicha y la insatisfacción lo agobiarán, reflejándose tanto en el aspecto social como en el familiar. La sensación de improductividad potenciada por la modernización, disminuye notablemente los roles tradicionales de socialización y transmisión de valores que antes tenían los ancianos.

Otra teoría que explica los cambios que se presentan en la esfera social de los senescentes, es la de desvinculación postulada inicialmente por Cumming, citado por Belando (5), en ella se habla de un retraimiento de la sociedad y del adulto mayor, quien se va apartando cada vez más de las relaciones sociales, reduciendo sus roles y centrándose en su vida interior; la sociedad vacerrando al anciano posibilidades de participación, liberándolo de sus obligaciones y roles sociales, lo que hace que muchas personas se sientan infelices e insatisfechas, no obstante, es relevante reconocer la importancia

del componente individual; porque de acuerdo a la personalidad de cada senescente, unos serán más felices retirándose de la vida de la comunidad, y otros permaneciendo integrados y activos.

Estudios realizados a nivel mundial, refuerzan la teoría sobre la relación existente entre actividad física y alegría, dado que cuando las personas se ejercitan el cerebro secreta dopamina, serotonina y endorfinas, hormonas llamadas de la felicidad. Moyano et al (6), describen en su estudio que actividades como correr y bailar proporcionan una sensación de bienestar, libertad y energía que tiene su origen en la liberación de endorfinas y leptina. El mismo autor concluyó que “el aumento de actividad física, sin importar la intensidad o el tiempo, está asociada a mayores niveles de felicidad” (6).

En Latinoamérica autores como Bohórquez (7), se han enfocado en describir el nivel de felicidad presente y pasado de personas mayores de 65 años, así como la relación que la práctica de actividad física pudiera tener con ella. Los resultados de dicha investigación mostraron que la felicidad actual de los mayores es inferior a la felicidad pasada. Además, se demuestra que la práctica actual de actividad física incide en la felicidad de los mayores, siendo más felices aquellos más activos en esta etapa de su vida.

En Colombia los resultados de la investigación realizada por Arcilia (8), quien evaluó los niveles de felicidad en adultos mayores según la satisfacción de necesidades de la vida diaria (salud, transporte, relaciones afectivas, trabajo, finanzas, vivienda, amigos, libertad, recreación, futuro, seguridad), mostraron “alto bienestar subjetivo y satisfacción vital con la mayoría de los dominios o áreas vitales. Los dominios relacionados con la familia, amigos, libertad y recreación explicaron el alto nivel de bienestar subjetivo de los participantes” (8).

En el departamento de Córdoba, Colombia, no existen antecedentes de estudios publicados sobre este tema; por tanto, y teniendo en cuenta el contexto pedagógico de la Enfermería Gerontológica y como parte de la responsabilidad social de las instituciones de educación superior con programas de salud, cobra relevancia que estudiantes, docentes y egresados aborden temas investigativos relacionados con el cuidado del adulto mayor, a fin que los resultados de estas investigaciones suministren elementos y evidencias que contribuyan con un envejecimiento digno, activo, funcional, autónomo en el mantenimiento de su salud física y en la mejora de las condiciones afectivas y psicosociales; de forma tal que se aumenten las posibilidades para que los adultos mayores obtengan un goce máximo de bienestar (felicidad) experimentando emociones agradables y saludables.

OBJETIVO

Describir el nivel de felicidad en un grupo de adultos mayores de la ciudad de Montería, pertenecientes a un programa de danza evidenciando la importancia del baile en el bienestar físico y psicológico de esta población.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo transversal con enfoque cuantitativo, cuyo escenario fue la comuna Mocarí, sectores Camilo torres, 20 de Julio, 7 de Mayo y El Ceibal, ubicada al norte de la ciudad de Montería en el Departamento de Córdoba, Colombia. Las características socio-económicas de sus habitantes permitieron llevar a cabo el Proyecto de Extensión y la investigación derivada del mismo. El cálculo poblacional se realizó mediante reuniones informativas convocadas por líderes comunitarios (adultos mayores) de los diferentes sectores, identificando la totalidad de los gerontes que querían participar en el Proyecto de Extensión Solidaria “Bailando por mi salud”.

De las 60 personas que decidieron participar, 24 fueron excluidos por ser menores de 59 años o por presentar enfermedades o limitaciones que les impedían bailar, 36 cumplieron con los criterios de inclusión: ser adultos mayores de ambos sexos, tener 60 o más años, pertenecer al Programa de Extensión Solidaria de la Universidad de Córdoba “Bailando por mi salud” expresar verbal y por escrito la voluntad de participar en el estudio, vivir en la zona de influencia a la Universidad de Córdoba, la selección se efectuó mediante muestreo no probabilístico, por conveniencia.

La unidad de análisis estuvo conformada por cada una de los adultos mayores pertenecientes al Programa que cumplieran con los criterios de inclusión. La información se recolectó en dos fases inicialmente se realizó una prueba piloto en la que se incluyó el 10% de la muestra total con el fin de determinar el grado de dificultad que pudiera tener la población objeto de la investigación para diligenciar el instrumento, así como las dudas que pudieran surgir al momento de la interpretación. Seguidamente se hicieron reuniones para contactar a los participantes inscritos en el Proyecto de Extensión solidaria de la Universidad de Córdoba “Bailando por mi salud”, en los dos primeros encuentros realizados con esta población se les explicó el objetivo de la investigación y se les solicitó previo consentimiento para diligenciamiento de la escala.

El instrumento utilizado fue la Escala general de la felicidad, versión traducida al español realizada y validada por Sandra Mahecha Matsudo, quien autorizó su uso. Esta escala mide el nivel de felicidad de los individuos partiendo de preguntas de tipo general tales como: en general me considero muy feliz, feliz y ligeramente feliz; en comparación con la mayoría de amigos me considero, algunas personas son muy felices y algunas personas generalmente no son muy felices, sin embargo no están deprimidos, nunca parecen tan felices

como podrían estar. En forma general, las posibilidades de respuesta de la escala van de 1 a 7, donde 1 indica el menor nivel de felicidad percibido y 7 el mayor, para obtener la puntuación total de la escala de la felicidad debe sumarse la puntuación de cada una de las cuatro preguntas. Por tanto, una persona que haya respondido “muy feliz” en las cuatro preguntas, tendrá una puntuación global de 28 puntos. Por el contrario, una persona que haya respondido “menos feliz” en las cuatro preguntas, tendrá una puntuación global de 4 puntos.

La tabulación y filtro de los datos se realizó mediante el diseño de una base de datos en el software Microsoft Excel 2010 donde también se realizaron las gráficas posteriormente analizadas. Antes del proceso de investigación, se informó a los pacientes sobre los objetivos del estudio, las actividades a realizar y los beneficios de su participación, todo ello, teniendo en cuenta las consideraciones ético legales contempladas en el Artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de salud.

RESULTADOS

La investigación se realizó en la ciudad de Montería, Colombia, en el período comprendido entre el segundo semestre del año 2015 y el primer semestre del año 2016, la investigación se desarrolló con adultos mayores pertenecientes a un programa de extensión solidaria de la Universidad de Córdoba, al cual pertenecen 40 adultos mayores, de ellas(os) 38 cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. El mayor porcentaje de la población 92%, fueron mujeres y 8% hombres. La edad de la muestra osciló entre 60 y 90 años, con promedio de 68.02 años y una moda de 62.

Con respecto al nivel socioeconómico el 100% de la muestra reside en estrato uno, el aspecto relacionado con estado civil indica que 40 % de

los adultos mayores son casados, 35% vive en unión libre y 25% son viudos, lo que equivaldría a que 75% de los sujetos de estudio vive con su pareja. Otra variable sociodemográfica investigada fue el nivel educativo, al respecto se encontró que 41% de las personas mayores objeto de estudio son iletradas, 39% de ellos realizó estudios de básica primaria y un 20% básica primaria incompleta.

Los resultados relacionados directamente con la aplicación de la escala general de la felicidad evidenciaron que 97% de los participantes exteriorizaron ser felices (55% muy feliz y 42% feliz), sólo 3% manifestó sentirse ligeramente feliz.

En lo relacionado con la percepción general de felicidad representada en la pregunta "en general me considero una persona muy feliz" se evidenció que un gran porcentaje de ellos mostró un alto nivel de felicidad, 69% (n=32) de las mujeres encuestadas señalaron ser muy felices y proporcional al porcentaje de participación, 100% (n =4) de los hombres señaló ser muy felices.

Al contrastar el nivel de felicidad relacionada con la felicidad de los amigos, se encontró que un porcentaje acumulado de 96% de los adultos mayores encuestados se consideran más felices que sus amigos en mayor o menor nivel, de los cuales una proporción altamente representativa corresponde al sexo femenino, sólo 4% de la población sujeto de estudio se siente infeliz al comparar la felicidad propia con la de sus amigos.

Del mismo modo, se evaluó nivel de satisfacción y felicidad producido por la satisfacción frente al disfrute de la vida, mediante la pregunta "Algunas personas son generalmente muy felices. Ellas Disfrutan de la vida, pase lo que pase suceda lo que suceda, buscando obtener lo máximo de todo. ¿En qué grado esta descripción se aplica a usted?" se encontró

que 39% de los encuestados manifestó sentirse muy identificado con esta descripción, un 22% de ellos sostienen sentirse identificados con esta afirmación, el 28% de ellos dicen sentirse identificados, pero de forma muy leve y finalmente un 11% de ellos afirman no identificarse con esta afirmación.

Con respecto al tener y al ser se observa un cambio en la tendencia con relación a los ítems anteriores, los adultos mayores se sienten menos felices frente a esta posibilidad; observando que 86% de los participantes presentó un bajo nivel de felicidad, mientras que el 24% restante sostiene sentirse feliz bajo esta condición, la mayor proporción afirmó que si tuvieran menos preocupaciones económicas pudieran ser más felices.

DISCUSIÓN

Al relacionar el nivel de felicidad con la edad los resultados de esta investigación difieren de algunas investigaciones como la de Bohórquez (7), quien afirma en su estudio que el nivel de felicidad en los jóvenes es mayor que en los ancianos. Sin embargo, también sostiene que al relacionar la felicidad con la edad y la práctica de actividad física los ancianos que realizan actividad física tienen un mayor nivel de felicidad que sus pares inactivos. Por otro lado, existe similitud con estudios de la línea de Ruut (3), quien manifiesta que ancianos y jóvenes son casi igual de felices en la mayoría de los países y contrariamente a la opinión general, la vida no parece ser menos satisfactoria para los mayores; ni siquiera para los más ancianos.

Los datos obtenidos en este estudio con respecto al nivel de felicidad y el sexo, son análogos con investigaciones internacionales como la de García (9), quien señala que las mujeres tienen mayor nivel de felicidad y que existen diferencias significativas del nivel de bienestar subjetivo entre hombre y mujeres, así mismo Cardenal, citados por García (9), sostiene que

las mujeres no sólo son más expresivas a la hora de manifestar sus emociones, sino que también son más sensibles a los acontecimientos relevantes que ocurren en sus vidas; de esta manera, en general, la respuesta emocional positiva de esta manera se genera un equilibrio lo que da lugar a unos niveles más altos de bienestar subjetivo.

En este orden de discusión al relacionar bienestar subjetivo con estrato socioeconómico Easterlin, citado por García (9), concluyó que las personas de estratos socioeconómicos altos y con mayores ingresos económicos son más felices, la misma fuente sostiene que la posesión de recursos incide de forma positiva en el bienestar subjetivo. Asimismo, Arcila (8), manifiesta que la posesión de recursos ayuda a que las personas se realicen porque permite la consecución de metas y objetivos propuestos, sin embargo, autores de la línea de Myers (11), sostienen que, "la escasez puede favorecer la desdicha, pero la abundancia no garantiza la felicidad".

Con respecto al estado civil y el nivel de felicidad se puede establecer que el hecho de estar casado o tener pareja puede estar relacionado con un mayor nivel de felicidad, en esta investigación, un alto porcentaje de los sujetos de estudio que vive con su pareja (75%), evidenció mayores niveles de felicidad, estos resultados son convergentes con los de la investigación de Valdivi (12), que demuestran que las personas casadas o con pareja estable tienen mayor bienestar psicológico, en el mismo sentido, autores como Acock citado por García (10), afirman que el matrimonio es uno de los mayores predictores de bienestar subjetivo, que las personas casadas informan un mayor grado de satisfacción con la vida que las personas solteras, viudas o divorciadas.

En el mismo sentido, al relacionar la variable nivel educativo con el nivel de felicidad se observa que este no se ve afectado por el hecho de no tener una mayor formación académica,

estos resultados difieren de autores como Arcilia (8) e Inga (13), quienes sostienen que las personas con un nivel educativo alto están más satisfechas y más felices, esto de acuerdo con los investigadores se debe a que las personas que alcanzan sus metas obtienen mayor satisfacción, y por consiguiente mayor nivel de felicidad.

Después de un año de pertenecer al Programa de Extensión Solidaria de la Universidad de Córdoba "Bailando por mi salud", todos sin excepción en mayor o menor grado expresaron sentirse felices, estos resultados coinciden con los de Arcilia (8), y Bohórquez (7), quienes señalan que el hecho de socializar entre pares u homólogos, realizar actividad física o bailar en esta etapa de la vida incide en la sensación de bienestar y de felicidad de las personas mayores. Es relevante mencionar a Marrazzo et al (10) quienes indican que la actividad corporal, en especial el baile, es una herramienta didáctica que mejora altamente las capacidades físicas, mentales, espirituales, sociales y afectivas de las personas mayores. La misma fuente afirma que el baile encierra un gran valor socializante por cuanto para realizarlo se involucra a dos o más participantes y que de las diversas actividades físicas, esta es la que proporciona más placer.

Es relevante citar que los resultados de este estudio muestran una tendencia en los adultos mayores a mostrar niveles de felicidad altos en todos los ítems evaluados por la escala. Sin embargo, en lo relacionado con el nivel de felicidad, con respecto al tener y al ser se observa un cambio en la tendencia, en este los adultos mayores se sienten menos felices frente a esta posibilidad. Este resultado coincide con otros autores como García (9) quien sostiene que la posesión de recursos incide de forma positiva en el bienestar subjetivo y Arcila (8) quien manifiesta que la posesión de recursos ayuda a la realización de las personas porque permite la consecución de objetivos y metas y propuestas. Por otro lado, el hecho que los

adultos mayores no generen ingresos puede afectar de forma negativa sus niveles de felicidad, porque disminuye sus posibilidades económicas, e impide al senescente sentirse pleno y útil en su entorno.

CONCLUSIONES

Un porcentaje representativo de los adultos mayores objeto de estudio tiene una alta percepción de bienestar, evidenciando resultados positivos en los niveles de felicidad después de un año de intervención; condición que podría estar relacionada con el hecho de participar activamente en un programa de extensión solidaria con intervenciones educativas, asistenciales y recreativas realizadas con técnicas interactivas en las que tuvieron la oportunidad de socializar y compartir frecuentemente con personas de su mismo curso de vida; corroborando una vez más la importancia del baile como estrategia y eje integrador que aumenta la capacidad socializante de bienestar y placer en las personas mayores.

Estos resultados son importantes para las personas que atienden a los adultos mayores; teniendo en cuenta que la felicidad es un factor de suma importancia que potencializa el bienestar físico y mental de los seres humanos, favorece la conservación de la salud y en la prevención de la enfermedad; por ello, los profesionales de la salud deben considerar dentro de su deber ser y su compromiso social con los colectivos humanos contribuir decidida y conscientemente a aumentar el nivel de felicidad de estos sujetos de cuidado.

No hay una fórmula mágica para la felicidad, para los investigadores la felicidad es una condición que proviene de la suma muchos factores, no obstante, lo observado en este grupo de ancianos frágiles social y económicamente evidencia que en los adultos mayores la felicidad, se construye con la

capacidad de disfrute, con la satisfacción por las cosas sencillas que la vida proporciona, con las oportunidades sociales que brindan las políticas públicas, pero sobre todo con la decisión personal de ser feliz.

AGRADECIMIENTOS

A los adultos mayores sujetos de estudio representantes de una población frágil y vulnerable, pero al mismo tiempo llena de sabiduría, alegría, responsabilidad y gran capacidad de resiliencia, no obstante, a pesar de su alto contenido de valores, sentimientos y talentos la posición de la mayoría de ellos no corresponde con la importancia social que su figura representa.

Ofrecemos nuestros agradecimientos a la Universidad de Córdoba en especial a la División de Investigación y Extensión por financiar el proyecto de extensión solidaria "Bailando por mi salud". Asimismo, nuestro reconocimiento y gratitud a los enfermeros Marisol Florez, Mauren Paternina, Lina Montes y Karina Brunal, quienes como estudiantes de Enfermería fueron parte del proyecto de extensión y desarrollaron algunos objetivos de esta investigación macro.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Martínez A D. Revista chilena de neuro-psiquiatría.versión *On-line* ISSN 0717-9227.Rev.chil. neuro-psiqr. vol.54 no.1 Santiago mar. 2016. [consultado 26 marzo 2016]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272016000100001
2. Delgado J M. La Felicidad. Donde se siente y como se alcanza. Como cultivar y aumentar la felicidad personal. Ediciones Temas de Hoy. Madrid. 1988.
3. Ruut V.El estudio de la satisfacción con la

- vida: Intervención Psicosocial, 1994, vol. 3, págs. 87-116 Vol. XLVII N° 2 junio de 2010.
4. Saez N A, et al. Cambio y socialización en la tercera edad, Investigaciones Psicológicas, 1993, Vol. 12: 129-152.
 5. Belando M M. Modelos sociológicos de la vejez y su repercusión en los medios, Reconstruyendo identidades. Una visión desde el ámbito educativo, Comunicación de Ciudadanía (2006).
 6. Moyano E E. Moscoso S. David Deporte, salud y calidad de vida. colección estudio sociales N. 26.
 7. Bohórquez M, et al. Felicidad y actividad física en personas mayores. Escritos de Psicología.
 8. Arcila M H. Medición de niveles de bienestar subjetivo o felicidad, de una muestra a conveniencia, de los afiliados al programa para la salud psicofísica –prosa–, universidad de Antioquia. Medellín, 2001.
 9. Garcia M M A. SUBJECTIVE WELL-BEING. Escritos de Psicología. Malaga, España 2002, 6: 18-39.
 10. Marrazzo B M. Mi cuerpo es mi lenguaje, expresión corporal de la danza. Buenos aires Argentina. Editorial Ciordia, 1975 p. 16-27 Dance.
 11. Myers GJ, Shack JR. Structural Convergence of Mood and Personality: Evidence of Old and New Directions. Journal of Personality and Social Psychology. Citado sep 20 2016, disponible en: http://escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num6/escritospsicologia6_analisis1.pdf.
 12. Vivaldi F, Barra E. Terapia Psicológica 2012, Vol. 30, N° 2, 23-29 Copyright 2012 by Sociedad Chilena de Psicología Clínica ISSN 0716-6184 (impresa) · ISSN 0718- 4808
 13. Inga J, Vara A. Factores asociados a la satisfacción de vida de adultos mayores de 60 años en Lima- Perú. Univ. Psychol. Bogotá (Colombia) 5 (3): 475-485, octubre- diciembre de 2006. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n3/v5n3a04.pdf>