



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES CON Y SIN EXPERIENCIA EN IMPROVISACIÓN TEATRAL DE LIMA METROPOLITANA

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología con
mención en Psicología Clínica

Autora:

Enero Hilario, Sara Guadalupe

Asesor:

Henostroza Mota, Carmela R.

ORCID: 0000-0003-3762-3247

Jurado:

Díaz Hamada, Luis Alberto

Campana Cruzado, Frey

Quiñones Gonzales, Linda

Lima - Perú

2024



BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES CON Y SIN EXPERIENCIA EN IMPROVISACIÓN TEATRAL DE LIMA METROPOLITANA

INFORME DE ORIGINALIDAD

21%

INDICE DE SIMILITUD

21%

FUENTES DE INTERNET

3%

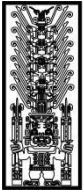
PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	1library.co Fuente de Internet	4%
2	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	bibliotecadigital.uda.edu.ar Fuente de Internet	1%
6	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	www.doccity.com Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	1%



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES CON Y SIN EXPERIENCIA EN
IMPROVISACIÓN TEATRAL DE LIMA METROPOLITANA**

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con mención en Psicología

Clínica

Autora:

Enero Hilario, Sara Guadalupe

Asesora:

Henostroza Mota, Carmela R.

ORCID: 0000-0003-3762-3247

Jurado:

Diaz Hamada, Luis Alberto

Campana Cruzado, Frey

Quiñones Gonzales, Linda

Lima – Perú

2024

Pensamientos

“Ignoramos nuestra verdadera estatura
hasta que nos ponemos en pie”.

Emily Dickinson

“Es el proceso de resolver un problema
lo que libera el talento y el genio
de la inteligencia”.

Viola Spolin

Dedicatoria

A mis amigas y amigos por tanto apoyo, a mi madre, que gracias a ella puedo tener lo que tengo y a mi amiga Zully, por estar presente en cada paso de mi investigación.

Agradecimiento

Mi profunda gratitud a mi mamá por darme tanto amor y guiarme tanto.

Asimismo, agradezco a mi mejor amiga Zully, por estar tan presente.

A mi asesora Carmela, por acompañarme con tanta dedicación y amor.

Índice

Resumen	9
Abstract	10
I. INTRODUCCIÓN	11
1.1. Descripción y formulación del problema	12
1.2. Antecedentes	14
1.2.1. Antecedentes Nacionales	14
1.2.2. Antecedentes Internacionales	16
1.3. Objetivos	17
1.3.1. Objetivo General	17
1.3.2. Objetivos Específicos	18
1.4. Justificación	18
1.5. Hipótesis	19
1.5.1. Hipótesis general	19
1.5.2. Hipótesis específicas	19
II MARCO TEÓRICO	21
2.1. Bases teóricas sobre el tema de Investigación	21
2.1.1. Constructo del Bienestar Psicológico	21
2.1.2. Modelos explicativos del bienestar Psicológico	22
2.1.2.1. Perspectiva Eudaimonista	22
2.1.2.2. Perspectiva Hedonista	22
2.1.3. Dimensiones del Bienestar Psicológico	23
2.1.3.1. Autoaceptación	23
2.1.3.2. Relaciones positivas con los otros	23

	6
2.1.3.3. Crecimiento Personal	24
2.1.3.4. Manejo del ambiente	24
2.1.3.5. Sentido de vida	24
2.1.3.6. Autonomía	25
2.1.4. Improvisación teatral	25
2.1.4.1. Práctica de la improvisación teatral	26
2.1.5. Principios de la improvisación teatral	26
2.1.5.1. Status	26
2.1.5.2. Espontaneidad	27
2.1.5.3. Aceptación: Sí, y ...	27
2.1.6. Efectos de la improvisación teatral en la salud mental	27
III. MÉTODO	30
3.1. Tipo de Investigación	30
3.2. Ámbito temporal y espacial	30
3.3. Variables	31
3.4. Población y muestra	32
3.5. Instrumentos	34
3.6. Procedimiento	36
3.7. Análisis de datos	37
3.8. Consideraciones éticas	37
IV. RESULTADOS	39
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	48
VI. CONCLUSIONES	51
VII. RECOMENDACIONES	52
VIII. REFERENCIAS	56

IX. ANEXOS

Índice de tablas

		Pág.
Tabla 1	Operacionalización de la variable	31
Tabla 2	Características sociodemográficas de los participantes	33
Tabla 3	Análisis de validez interna del test de Bienestar Psicológico	35
Tabla 4	Análisis de las cargas factoriales del test Bienestar Psicológico	35
Tabla 5	Análisis de confiabilidad del test de Bienestar Psicológico	36
Tabla 6	Prueba de bondad de ajuste a la curva normal Kolmogorov-Smirnov de los datos provenientes de la variable de Bienestar Psicológico	39
Tabla 7	Análisis descriptivos del bienestar Psicológico Prueba de U de Mann Whitney para el análisis de la variable Bienestar Psicológico Análisis descriptivo de la dimensión Autoaceptación	39
Tabla 8	Análisis descriptivo de los niveles de Bienestar Psicológico	40
Tabla 9	Análisis descriptivo de la dimensión Autoaceptación	41
Tabla 10	Análisis descriptivo de la dimensión Autonomía	42
Tabla 11	Análisis descriptivo de la dimensión Vínculos sociales	42
Tabla 12	Análisis descriptivo de la dimensión Proyectos	43
Tabla 13	Prueba de U de Mann Whitney para el análisis de la variable Bienestar Psicológico según sexo en jóvenes con experiencia	44
Tabla 14	Prueba de U de Mann Whitney para el análisis de la variable Bienestar Psicológico según sexo en jóvenes sin experiencia	45
Tabla 15	Prueba de U de Mann Whitney para el análisis de la variable Bienestar Psicológico por dimensiones	46

Resumen

Objetivo: Determinar las diferencias del bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana. **Método:** El estudio es un diseño descriptivo comparativo, no experimental, de corte transversal. Se utilizó el instrumento de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS- A) de Casullo (2002). La población estuvo conformada por 330 jóvenes, desde los 20 a 34 años. **Resultados:** No se encontró diferencias significativas del bienestar en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral ($p>0.05$) Por otro lado, si existe diferencias estadísticamente significativas ($p<0.05$) en la dimensión vínculos sociales, en donde los jóvenes con experiencia en improvisación teatral presentan mayores vínculos sociales a comparación de los jóvenes sin experiencia en improvisación teatral, en ese mismo grupo, las mujeres presentan puntajes mayores en esta dimensión. Asimismo, de forma general, los hombres que no tienen experiencia en improvisación teatral presentan un puntaje mayor en la dimensión de Autonomía. **Conclusiones:** Existe relación significativa entre la dimensión vínculos sociales del bienestar psicológico y los jóvenes que tienen experiencia en improvisación teatral.

Palabras clave: bienestar psicológico, improvisación teatral, jóvenes, vínculos sociales

Abstract

Objective: Determine the differences in psychological well-being in young people with and without experience in theatrical improvisation from Metropolitan Lima. **Method:** The study is a comparative, non-experimental, cross-sectional descriptive design. The Psychological Well-being instrument for adults (BIEPS-A) by Casullo (2022) was used. The population was made up of 330 young people, from 20 to 34 years old. **Results:** There is no differences in psychological well-being in young people with and without experience in theatrical improvisation from Metropolitan Lima ($p>0.05$). However, there are statistically significant differences ($p<0.05$) in the social ties dimension, where young people with experience in theatrical improvisation present greater social ties to Comparison of young people without experience in theatrical improvisation, in that same group, women present higher scores in this dimension. Likewise, in general, men who do not have experience in theatrical improvisation have a higher score in the Autonomy dimension. **Conclusions:** There is a significant relationship between the social ties dimension of psychological well-being and young people who have experience in theatrical improvisation.

Keywords: psychological well-being, theatrical improvisation, young people, social ties

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar las diferencias del bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.

Surge el interés de estudiar el tema, al poder observar la importancia de que cada ser humano pueda alcanzar una vida con un adecuado bienestar psicológico, que sea capaz de relacionarse con otros, asimismo puede tener autonomía, contemplando así a una persona con mayores herramientas para su día a día ante tantos estresores cotidianos sobre todo en la etapa de la juventud, donde se presentan diferentes dificultades por la misma etapa de cambios y decisiones que tomar con mayor responsabilidad.

Es así que aparece también la improvisación teatral, como una herramienta esencial para que las personas puedan relacionarse mejor con los demás y así aceptar su presente. Anteriormente esta técnica ha variado de nombre desde teatro de lo espontáneo al nombre de improvisación teatral; llego al Perú hace 24 años y hoy en día, existen programas en el teatro sostenidos con la herramienta de la improvisación teatral.

Para cumplir lo propuesto, este trabajo de investigación se desarrolla en los siguientes apartados:

En el primer apartado se describe el planteamiento del problema, y se expone los antecedentes nacionales e internacionales, además que se menciona las características del bienestar psicológico para luego detallar los objetivos, la justificación teórica, metodológica y práctica; y finalmente la definición conceptual y operacional de las variables.

En el segundo apartado, se detalla el marco teórico, que incluye las bases teóricas de la variable, además que se formula la hipótesis de investigación. En el tercer apartado, se muestra

el tipo y diseño de investigación, la población de estudio especificando los criterios de exclusión e inclusión. Para así presentar el instrumento psicológico y el procedimiento junto a la ejecución y recolección de datos. Sucesivamente, en el cuarto apartado, se presentan los resultados estadísticos además de la interpretación, junto a las tablas y cuadros de los resultados.

En el quinto apartado se muestra la discusión de resultados con un contraste de las investigaciones similares. En el sexto apartado se detallan las conclusiones, en el séptimo capítulo las recomendaciones para futuras investigaciones.

Por ende, la presente investigación tiene como finalidad sumar en el aporte científico de la psicología peruana dirigida a jóvenes.

1.1. Descripción y formulación del problema

En la etapa de la juventud, las personas se enfrentan a diferentes retos, ya sea porque algunas personas siguen estudiando o atraviesan la exigencia de obtener un trabajo; los cuales los expone a estar constantemente con varios estresores; esto los conlleva a mantenerse en constante movimiento ya sea por alta demanda de actividades grupales o por la alta demanda de egresados de la misma carrera y las pocas oportunidades de trabajo. Todo ello para también enfocarse en tener un adecuado bienestar psicológico, consigo mismos y con los demás.

Por otra parte hay muchas personas que no tienen un adecuado bienestar psicológico, y es sumamente importante recordar la importancia de contar con recursos que permitan un funcionamiento apropiado y también con niveles adecuados de bienestar, al respecto, la Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2022), define a la salud mental como aquella etapa de bienestar que favorece a enfrentar ciertos sucesos de estrés que suceden en la vida; desarrollar habilidades para poder aprender y accionar de forma adecuada en mejora de sí mismo y de la comunidad. Entonces es importante el bienestar psicológico para un adecuado

accionar de los jóvenes que se enfrentan a varios estresores tanto en su vida académica como en su vida laboral.

Una encuesta realizada por el Instituto de Opinión Pública (IOP, 2018) determinó que, entre 1203 peruanos, el 80% de participantes mencionó haber sufrido de cuadros de estrés y exactamente un 47.7% de las mujeres y en el caso de los hombres un 29.9% frecuentemente ha sufrido estrés. Los jóvenes entre 18 y 29 años presentaron frecuentemente cambios de estados de ánimo (20.3%) y el 71.4% expresó no haber buscado ningún tipo de ayuda.

El bienestar psicológico es un constructo que refiere el sentir positivo, los jóvenes con un adecuado bienestar psicológico son personas más optimistas en su día a día. Asimismo, las personas con un nivel adecuado de bienestar psicológico podrían expresarlo en cualquiera de las distintas dimensiones como la Aceptación de Sí mismo, Autonomía, Control de Situaciones, Proyectos y Vínculos Psicosociales. Esta variable de estudio en la psicología inició con las investigaciones en psicología positiva con Seligman quien integra aquellos conceptos como el bienestar, la felicidad y los enfoques más positivos y optimistas de la salud mental. Es preciso mencionar que todavía se mantiene en discusión el empleo de bienestar psicológico y los otros tipos de bienestar tal como el social, familiar y que existe una diferencia entre el bienestar social y personal (Vielma y Alonso, 2010).

En la investigación de Velasco (2018), se encontró que luego del taller de danza cuando se volvió a aplicar la escala de bienestar psicológico aumento de un 33.33% a un 66.67% demostrando que el arte, en este caso la danza ayudó a que puedan obtener un nivel alto en la escala de bienestar psicológico.

Por su lado, la improvisación teatral tiene como objetivo relacionarse mejor con los demás, estar predispuesto al cambio, y aceptar las actividades que pueden estar aconteciendo en el presente. Es importante reconocer que muchas personas podrían potencializar sus

competencias de habilidades blandas como la comunicación, trabajo en equipo y la autorregulación emocional, además de ello estas personas pueden aceptar aspectos de sí mismos, también posibilidades de entablar buenos vínculos o relaciones a través de la empatía y la calidez.

Es un tema que amerita ser estudiado debido a investigaciones en otros países sobre la misma variable de acuerdo con Conturso (2017) donde investigó sobre Bienestar Psicológico de personas que practican de manera regular actividades teatrales, obtuvieron puntajes elevados en todas las dimensiones y mayor puntaje en la dimensión proyectos; de esta forma se espera que se tome mayor atención en esta dimensión de proyectos.

En base a todo lo previamente comentado, en esta investigación se ha buscado determinar el bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral, se podría considerar que la improvisación teatral podría tener efectos positivos en diversas dimensiones de la persona, incluso sus propiedades han sido reconocidas permitiendo el surgimiento de la improvisación como herramienta terapéutica y apareciendo el nombre de Improterapia en algunos talleres. Asimismo, determinar el bienestar psicológico según el sexo y dimensiones de la escala, tanto en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral.

Por lo antes mencionado, la presente investigación plantea la siguiente interrogante: ¿Existen diferencias significativas en el bienestar psicológico entre jóvenes con experiencia y sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana?

1.2. Antecedentes

En el Perú, se encontraron las siguientes investigaciones:

1.2.1. Antecedentes Nacionales

Salazar (2021) realizó una investigación de la aplicación de un programa de improvisación teatral y la relación con la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico,

compuesto por 23 participantes de Lima Metropolitana, la cual tuvo un nivel descriptivo. La muestra fue de 30 participantes. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) de Ryff (1989) y Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener et al. (1985). Los resultados del post test revelaron cambios significativos en ambas escalas, sobre todo en las subescalas de Dominio del entorno ($p= 0.044$), Propósito en la vida ($p= 0.032$) y Crecimiento Personal ($p=0.000$).

Bachani (2020) investigó sobre la improvisación teatral como herramienta para el desarrollo de la empatía, la cual tuvo un estudio cualitativo y descriptivo. En el estudio participaron 12 estudiantes de segundo y tercer grado de secundaria de Lima Metropolitana. Se utilizó como herramienta principal la entrevista y el Índice de Reactividad Interpersonal (IRI) de Davis (1980). Los resultados que se encontraron debido a las entrevistas y el instrumento como fuente de orientación, indican que existe un vínculo que establece conexión entre el desarrollo de la empatía y el entrenamiento en improvisación teatral.

Campos (2018) realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre el bienestar psicológico y las variables sociodemográficas” semestre de estudios y género, la cual tuvo un alcance descriptivo correlacional. En su estudio participaron una muestra de 104 estudiantes de la facultad de psicología de Lima Metropolitana. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) de Ryff (2006). Los resultados que se encontraron en el estudio es que no hay relación significativa entre el bienestar psicológico con el semestre de estudios y género en cada caso p de Phi fue mayor a ($p>0.05$), además hubo una correlación poco marcada entre la subescala de las relaciones positivas con los otros y género ($p= 0.01$).

Chávez (2011) realizó una investigación con el objetivo de describir el bienestar psicológico en practicantes de yoga de Lima Metropolitana. La investigación presentó un diseño no experimental transversal. La muestra del estudio estuvo conformada por 31 adultos practicantes de yoga de Lima y 31 personas que no practican yoga de Lima. Se utilizó el instrumento de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Ryff (1989). Se concluyó que

existen diferencias significativas en la escala completa ($p=0.018$) entre los practicantes de yoga de nivel intermedio con el grupo de contraste, asimismo en la subescala de Autonomía ($p=0.009$), Crecimiento Personal ($p=0.001$) y Autoaceptación ($p=0.022$).

Meza (2010) realizó una investigación sobre el bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea. Se manejó un diseño experimental transversal. La muestra fue compuesta por 31 bailarines de danza contemporánea de tres academias de Lima Metropolitana cuyas edades oscilan entre 17 y 33 años. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Ryff (1989), encuesta de datos personales y encuesta sobre la práctica de danza contemporánea. Los resultados fueron un nivel alto en la escala total siendo la de crecimiento personal la del puntaje más alto y dominio de ambiente la del más bajo, además determinó que las mujeres poseen un mejor bienestar psicológico en la dimensión metas de vida ($p=0.04$).

1.2.2. Antecedentes Internacionales

Velasco (2018) realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar la influencia de la danzaterapia en el bienestar psicológico subjetivo. En este estudio participaron 6 mujeres que acuden a la Asociación Nuevos Horizontes en Quetzaltenango. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Sánchez. Los resultados que se encontraron fue que la danzaterapia favorece al bienestar psicológico ($t=4.69$), aumentando el nivel del bienestar al utilizar la misma escala al finalizar el taller, exactamente el 66.67% que equivale a 4 personas obtuvieron un nivel alto.

Conturso (2017) realizó una investigación sobre el bienestar psicológico en adultos que practican el arte teatral. La investigación del autor tuvo un diseño fenomenológico con un alcance descriptivo, la muestra estuvo compuesta de 12 personas cuyas edades estuvieron comprendidas entre 22 y 42 años de la Universidad de Aconcagua. Para la medición del estudio realizado por el autor fue a través de entrevistas semiestructuradas y la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) por Casullo (2002). Los resultados fueron

que EL 66.7% de los adultos tuvieron puntajes elevados en todas las dimensiones y mayor puntaje en la dimensión Proyectos, es decir que tienen un sentido de orientación y direccionalidad en sus vidas, además, se concluyó que el teatro es un espacio que demanda todos los recursos personales y el 8.3% obtuvo una alta satisfacción con la vida.

Zazo y Moreno (2015) realizaron una investigación con el objetivo de comprobar el entusiasmo y motivación autodeterminada sobre el bienestar psicológico en practicantes de ejercicio físico acuático en la ciudad de España. Contaron con una muestra conformada por 349 practicantes entre 18 y 84 años. Se utilizó la Escala de la Pasión (EPG) de Vallerand (2003), Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES) de Vlachopoulos y Michailidou (2006), y la Escala de Bienestar Psicológico (PWBS) de Ryff (1989). Los resultados mostraron que la motivación y competencia percibida afecta positivamente el bienestar psicológico, mientras que la pasión obsesiva por el ejercicio físico acuático afecta negativamente con un 15% de la varianza explicada.

García-Alandete (2013) analizó las diferencias en el Bienestar Psicológico, en función del género y la edad. La muestra estuvo conformada por 180 estudiantes universitarios, 138 mujeres y 42 hombres de Valencia, España. El instrumento utilizado fue la Escala de Bienestar Psicológico (EPB) de Ryff (1989). En los resultados se encontró que las mujeres puntuaron más alto que los hombres en la dimensión de crecimiento personal ($p=0.021$), pero no en las dimensiones de relaciones positivas con otros ($p=0.691$), autonomía ($p=0.806$) y propósito en la vida ($p=0.494$).

1.3. Objetivos

1.3.1. General:

- Determinar las diferencias del bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.

1.3.2. Objetivos específicos:

- Identificar el nivel de bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.
- Identificar el nivel de bienestar psicológico en sus dimensiones en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.
- Comparar el bienestar psicológico entre jóvenes con experiencia en improvisación teatral según sexo de Lima Metropolitana.
- Comparar el bienestar psicológico entre jóvenes sin experiencia en improvisación teatral según sexo de Lima Metropolitana.
- Establecer las diferencias de las dimensiones de bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.

1.4. Justificación

Se consideró hacer una revisión sobre el concepto de bienestar psicológico, ya que es una variable recientemente estudiada en el país, sobre todo en la población de improvisadores teatrales y es un concepto de la psicología positiva. En cuanto al bienestar psicológico, se describe como en el transcurso del tiempo ha ido variando la definición de acuerdo a los cambios en la sociedad. Es importante señalar que se evidencian escasas investigaciones que relacionen de manera general el bienestar psicológico y la improvisación teatral en el país y a nivel internacional, lo cual abrirá paso a la explicación de los resultados de acuerdo a la realidad estudiada.

Esta investigación producirá nuevos conocimientos, sobre la población específica la cual se va a utilizar en jóvenes, debido a esto permitirá que, en base a esta investigación y los resultados, se podrán realizar programas, talleres u otras investigaciones que pretendan mejorar el nivel de bienestar psicológico a través de la improvisación teatral.

Además, establecer un aporte en la validez y confiabilidad con los datos obtenidos en la muestra. El instrumento utilizado de bienestar psicológico de Casullo, ya ha sido revisado bajo estudios psicométricos, además se ha demostrado, que son eficientes para otras investigaciones; asimismo servirá como un aporte psicométrico, para futuras investigaciones que puedan ser realizadas en Perú.

Por último, su relevancia para la sociedad se encuentra en aportar a centros y/o instituciones educativas; para poder ver como alternativa la improvisación teatral, como herramienta que puede favorecer el bienestar psicológico.

1.5. Hipótesis

1.5.1. *Hipótesis General:*

H1: Existe diferencias entre el bienestar psicológico de jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.

H0: No existe diferencias entre el bienestar psicológico de jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.

1.5.2. *Hipótesis específicas:*

H1: Existen diferencias según el sexo en el bienestar psicológico en jóvenes con experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.

H0: No existen diferencias según el sexo en el bienestar psicológico en jóvenes con experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.

H2: Existen diferencias según el sexo en el bienestar psicológico en jóvenes sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.

H0: No existen diferencias según el sexo en el bienestar psicológico en jóvenes sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.

H3: Existen diferencias según dimensiones en el bienestar psicológico en jóvenes sin y con experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.

H0: No existen diferencias según dimensiones en el bienestar psicológico en jóvenes sin y con experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.

II: MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas

2.1.1. *Definiciones del constructo Bienestar Psicológico*

Inicialmente el término deriva de la psicología corriente cuyo objetivo es investigar acerca de los efectos que tienen en la vida de las personas sus virtudes y fortalezas (Casullo, 2002). Y es así que el concepto de bienestar se refiere a una experiencia positiva y un funcionamiento psicológico óptimo. La psicología se ha enfocado en este tema y por medio de la investigación se comenzó a tomar consciencia que el bienestar no significa ausencia de enfermedad. Durante la mayor parte del siglo XX, la psicología se concentró en los problemas psicopatológicos (Ryan y Deci, 2001).

Las investigaciones sobre el bienestar en la psicología brindan diferentes datos empíricos. Sin embargo, no se ha contado con un cuerpo teórico que contenga la construcción de instrumentos e interpretación de datos (Casullo y Solano, 2000).

A inicios de los años 60, distintas investigaciones se dirigieron a temas incluyendo el bienestar, promoción del bienestar, etc. Lo cual coincidió con la aparición de la psicología positiva a partir del año 1999. Cabe mencionar que en el Perú se desarrolló una definición del bienestar, como plantea Alarcón (2006) que utilizó el término felicidad, a pesar que en la investigación este concepto coincide y es intercambiable con el término bienestar subjetivo cuando se define a este último como la evaluación de los afectos positivos, negativos y una valoración cognitiva global sobre la vida; además que simplifica el estudio científico de la conducta feliz. Asimismo, la definición propuesta por Alarcón contiene las siguientes características: es un estado conductual en el cual el individuo posee un sentimiento personal de satisfacción, ha adquirido un bien o bienes deseados que pueden ser de distinta índole (material, ético, psicológico, religioso, etc.), que se le asigna o asignan un valor positivo; y se

reconoce que un tiempo histórico y medio sociocultural determinados pueden coincidir en bienes deseados en común.

La presente investigación se basa en la perspectiva eudaimonista (Ryan et al., 2001) que se centra en la búsqueda del sentido de vida y autorrealización, ligada más a términos del placer, aquel bienestar inmediato.

2.1.2. Modelos explicativos del bienestar psicológico

2.1.2.1. Perspectiva Eudaimonista. Las teorías del enfoque eudaimonista proponen (Ryan et al., 2001) que no todos los resultados que una persona pueda alcanzar van a concluir en bienestar cuando sean alcanzados; además, aunque estos deseos o resultados produzcan placer, algunos de ellos no promoverán un estado óptimo de bienestar en cambio se recomienda que eudaimonia ocurre cuando las actividades diarias de las personas están relacionadas con los valores íntimos propios. A partir de lo que explicó Aristóteles sobre eudaimonia (Ryff y Singer, 2006), se ha descrito que el bienestar no está centrado en la satisfacción de los placeres sino el desarrollo del potencial individual, con lo cual se define al bienestar psicológico propuesto por Ryff y este es un constructo multidimensional que se relaciona con seis aspectos: autoaceptación, relaciones positivas con los otros, crecimiento personal, manejo del ambiente, sentido de vida y autonomía. El constructo mencionado es un tema de interés dentro de la psicología positiva, que pueden ser definidos y medidos científicamente (García-Alandete, 2014). Del enfoque eudaimonista la palabra griega, también se desliga la teoría de la autodeterminación, la cual considera a las personas como “organismos activos con tendencias innatas hacia el crecimiento personal, implicándose de forma óptima y eficaz con su entorno” (Balaguer et al., 2008, p. 124).

2.1.2.2. Perspectiva Hedonista. Deriva de la idea del placer (hedoné), el bienestar subjetivo fue considerado inicialmente como un indicador de la calidad de vida determinado por la interrelación entre características del ambiente y grado de satisfacción mostrado por la

persona (Díaz et al., 2006). Otro elemento que consideran Cummins y Cahill (2000) han intentado demostrar la existencia de siete ámbitos o dominios dentro del bienestar subjetivo: salud, intimidad, bienestar material, productividad, bienestar emocional, seguridad y comunidad.

2.1.3. Dimensiones del Bienestar psicológico

Es un modelo multidimensional que se define como el desarrollo del potencial individual y es una variable mediante la cual se evalúan los resultados alcanzados en relación a una forma o estilo de vida adquirido (Castro, 2009) y se compone de seis aspectos: autoaceptación, relaciones positivas con los otros, crecimiento personal, manejo del ambiente, sentido de vida y autonomía. Estas seis dimensiones definen el bienestar psicológico a nivel teórico-operacional. De este mismo modo Ryff concibió el bienestar psicológico desde claves eudaimónicas, como desarrollo personal y compromiso con los desafíos existenciales de la vida, que incluyen seis dimensiones (Christopher, 1999; Keyes et al, 2002; Ryff, 1989b; Ryff y Singer, 2008)

2.1.3.1. Autoaceptación. Uno de los fundamentos de este factor surgió del modelo teórico de salud mental de Jahoda (1958), en el cual se indicó que las actitudes del individuo hacia sí mismo son un indicador de salud mental y según como uno se perciba se presentarán niveles bajos o altos niveles de salud; además la autoaceptación implica que la persona ha aprendido a vivir consigo misma, aceptando sus limitaciones y posibilidades. Lluch (2002) ha definido el concepto de Jahoda mencionando que consiste en reconocer y aceptar errores y explorar aspectos del propio yo.

2.1.3.2. Relaciones positivas con los otros. La habilidad para amar que describió Jahoda contribuye a la definición de las relaciones positiva con los otros. La habilidad para amar implica (Tengland, 2001) tener relaciones sexuales recíprocas, es decir, una interacción en la cual los individuos involucrados pueden manifestar y cumplir sus deseos en su misma

medida. Además, se incluyen la amistad y otras relaciones íntimas (Fleming, 2004) en esta definición y tienen relevancia en el concepto de intimidad de E. Erikson. La intimidad se basa en la reciprocidad y proximidad en las relaciones interpersonales mientras que el aislamiento se considera patológico. Con respecto a las relaciones de pareja, la intimidad se logra cuando ambos individuos han alcanzado la madurez y por último el concepto de generatividad que consiste en comprometerse y velar por las futuras generaciones.

2.1.3.3. Crecimiento personal. Chávez (2008) menciona las capacidades para crecer, la presión para la autorrealización y la búsqueda de una identidad son útiles para desarrollar el potencial propio, como también lo mencionaba Maslow. Por otro lado, el crecimiento (Rogers, 1961) también considera el desarrollo y proceso de distintos cambios oscilantes para el individuo funcional, en el cuál la persona estará abierta a la experiencia, siendo capaz de reflexionar sobre sí mismo sin necesidad de alcanzar un estado en donde los problemas estén resueltos.

2.1.3.4. Manejo del ambiente. Con respecto al manejo del ambiente, los aportes de Allport son relevantes y Cloninger (2003) menciona que la personalidad madura se involucra con su entorno a través de diversos logros que trascienden su individualidad, involucrándose en la reflexión, la recreación y la lealtad hacia los demás. Además, esta variable podría ser ligada a la improvisación teatral teniendo en cuenta la definición (Chávez, 2008; Ryff et al., 2006) donde la obtención de un sentido de dominio y competencia para manejar su entorno, con la capacidad para crear y hacer uso efectivo de las oportunidades que brinda el entorno; y la habilidad para crear o elegir contextos apropiados para las necesidades y valores personales.

2.1.3.5. Sentido de vida. Gengler (2009) indica que a partir de las contribuciones de V. Frankl se explica que el ser humano está constituido por tres dimensiones: somática, psíquica y noética (dimensión espiritual) y afirma que a través de esta última dimensión “el ser humano puede integrar las experiencias dañinas de su existencia y desarrollar una vida

psicológicamente sana” (p.201). Esto se logra a través de la sanación psicológica, en otras palabras, cuando la persona encuentra sentido a la situación que atraviesa y a su existencia.

2.1.3.6. Autonomía. Para Maslow (1970) las personas que han alcanzado la autorrealización son autónomas porque tiene una resistencia hacia la ‘enculturación’, es decir, que hay un desapego hacia la cultura en la que se encuentran y prefieren guiarse por sus propios caminos, así como pueden aceptar la vestimenta, lenguaje y otros también pueden excluirlos si no lo consideran importante o valioso.

2.1.4. Improvisación teatral

De alguna forma el término improvisación como poca preparación o improvisado. Es así que de cierta medida se parece a lo que manifiesta Halpern et al “Todos vamos por la vida sin guión, reaccionando según las circunstancias, inventando sobre la marcha” (2004, p. 26). Entonces podemos decir que los seres humanos están constantemente improvisando, puesto que recurren a sus experiencias propias de vida y creatividad para continuar con sus días.

Asimismo, la improvisación son escenas creadas espontáneamente, donde el individuo no solo es el intérprete de la historia, sino también se enfoca en la dramaturgia y de la puesta en escena (Mantovani et al., 2006).

A mediados del siglo XX en Estados Unidos y Canadá nacen dos corrientes, con un contenido muy parecido que manifiesta Vargas (2015) que Viola Spolin creó juegos teatrales muy parecidos a lo que los niños juegan buscando promover valores y actitudes para mejorar la convivencia. Por otro lado, Keith Johnstone experimentó con ejercicios de improvisación e inventó el primer formato de deporte teatral, en donde compiten en escena por el voto del público, el cual es llamado match de improvisación.

Es importante mencionar según refiere Vargas (2015) que la improvisación en el Perú llegó por primera vez en 1994 con un taller de improvisación y Claun, dirigido por el maestro

argentino Daniel Quiroga. Además, que todavía sigue en espera para formar la Liga o Federación Impro del Perú.

2.1.4.1. *Práctica de la improvisación teatral.* En la práctica nos puede llevar a diferentes contextos como manifiesta Vargas (2015) en el campo del arte este concepto va ligado a la libertad, juego y disfrute de la técnica, sin embargo, en algunos tipos de ciencias puede tener connotaciones negativas, ya que el método científico y la precisión son esenciales. Además, Hogson y Richards (1986) refieren que la improvisación mejora la confianza tanto en el aspecto personal y emocional, teniendo así la obtención de una persona más equilibrada. Asimismo, la improvisación teatral permite la utilización del cuerpo de acuerdo a lo que vaya a necesitar y de las emociones, favoreciendo el autoconocimiento y desarrolla la capacidad comunicativa; teniendo en cuenta los puntos de la actitud impro como la percepción consciente en donde el individuo tiene que reconocer lo que está sucediendo en ese preciso instante para poder construir en base a ello (Mantovani et al., 2006).

2.1.5. *Principios de la improvisación teatral*

De acuerdo a lo establecido fundamentalmente de la escuela de Keith Johnstone como lo menciona Bachani (2020) refiere que:

2.1.5.1. *Status.* Para Jhonstone, los actores que estaban en escena mostraban una motivación bastante fuerte para sus acciones lo que producía de alguna forma que algunas escenas se mostrasen sobreactuadas y se observen lejanas a la vida cotidiana, es así que para Johnstone (1990) considera que el estatus es una condición que pueda variar cuando las personas se relacionan, como un juego de sube y baja. En contraste, el status que cada persona desempeña es distinto, ya que hay la posibilidad de ver un jefe asustado recibiendo gritos del empleado, etc. Claramente podemos ver la diferencia entre el status al cual pertenece el

personaje y el status que desempeña, es así que este principio puede tener generar libertad, espontaneidad y juego a las personas que participan (Bachani, 2020).

2.1.5.2. Espontaneidad. Para definir este principio es necesario revisar el antecedente que parte: “La mayoría de colegios estimulan a los niños a ser no-imaginativos. Las investigaciones demuestran que los niños imaginativos son rechazados por sus profesores” (Johnstone 1990, p 68). Para conceptualizar este principio Jhonstone (1990) manifiesta que son pensamientos locos de lo que aprendemos a no hablar y las personas van al teatro para verlos expresados a esos pensamientos. Asimismo, Argentino menciona “la inmediatez en su máxima pureza, en estado natural, un músculo que, incluso, se puede entrenar” (2013, p 150). De esta forma el individuo puede entrenar este impulso o instinto.

2.1.5.3. Aceptación: Sí, y ... “Los buenos improvisadores parecen telépatas, todo se ve como si estuviera preparado con anticipación. Esto se debe a que aceptan todas las ofertas que se les hacen, cosa que ninguna persona normal haría” (Johnstone 1990, p 91). La aceptación para Bachani (2020) manifiesta que supone el aceptar la idea de nuestro compañero de escena y trabajar sobre esa misma idea, y también es complementado usando las palabras “sí, y” para la propuesta planteada, y así permitir construir historias en ese momento, sin un texto predeterminado.

2.1.6. Efectos de la improvisación teatral en la salud mental

Se ha empezado a reconocer en menor medida el aporte de la improvisación teatral como herramienta para el desarrollo de algunas habilidades, según explican Gee & Gee (2011), la improvisación teatral logró ayudar a manejar el cambio, ya que de alguna manera ha sido practicada durante el proceso como afrontar lo desconocido ya que las historias son creadas en el momento, además de fomentar estrategias enfrentar la negación, el enfado, la frustración y

la apatía que sucede en las fases de cambios. De esta forma la improvisación puede lograr fortalecer la flexibilidad en las personas y mejorando el proceso de adaptación.

Un estudio realizado por Watland y Santori a un grupo de estudiantes de un MBA en la Universidad de Chicago demuestra, por ejemplo, que la improvisación es por naturaleza muy inclusiva y hace posible la interacción entre los participantes, además de mejorar el uso del material humano a través del aporte de ideas (Watland y Santori 2014). De igual forma, Berk y Trieber (2009) exponen que las principales ventajas de aplicar la improvisación son el fortalecimiento de la confianza, el aumento de la toma de riesgos y la mejora del trabajo en equipo, entre otros. Ambas investigaciones coinciden en sostener que es necesario desarrollar habilidades que permitan trabajar en equipo para fomentar relaciones humanas positivas.

Otro estudio realizado por Watson a un grupo de estudiantes de medicina que asistieron a un seminario (que llevaba por título, además, “Studying Improv Could Make Me a Better Doctor”: “Estudiar improvisación podría hacerme un mejor doctor”) arrojó que el 100% de asistentes afirmó que es recomendable que otros estudiantes 18 de medicina participaran de la misma clase. La autora incluso sostiene que el modelo de enseñanza de improvisación médica que ella propone podría ser adaptado y adoptado por escuelas médicas y hospitales (Watson 2011, p 1260-1265).

Asimismo, se puede conglomerar, en dos rubros estrechamente interdependientes como los menciona Bachani (2020) en relación con uno mismo y relación con los demás:

Genera seguridad y crea relaciones interpersonales más satisfactorias (Cook, 2007), estimula el pensamiento crítico, ampliando las habilidades de reflexión (Slazak, 2013).

Fomenta la inclusividad y la integración (Watland y Santori, 2014), el trabajo en equipo (Berk y Trieber, 2009), vínculo con la comunidad y el sentido de pertenencia (Maples, 2007) o a nivel social (Barreto, 2008).

Cabe resaltar que dentro de la psicología en la psicoterapia Gestalt se utilizan recursos de arteterapia entre ellos, diferentes herramientas artísticas como teatro, clown e improvisación; asimismo se puede encontrar similitudes en ejercicios como la técnica del espejo, que es imitar los movimientos de la otra persona para reconocer, características positivas de uno mismo; este mismo ejercicio se utiliza dentro de la improvisación teatral para también reconocer nuestros propios movimientos que nacen en el momento de forma espontánea. Otra similitud dentro de la psicoterapia Gestalt, es el trabajo en el presente, poder conectar con los sentidos; asimismo dentro de la improvisación uno de los pilares, es el presente, se construyen historias basadas en el presente, con aquello que tenemos en el aquí y ahora, fortaleciendo que se pueda conectar con los sentidos; así como la técnica del vacío fértil, que es crear todo un espacio en base al presente; nuevamente dándole cabida a la creatividad para poder crear un espacio, que se relaciona con la construcción de una historia en la improvisación teatral.

III: MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

Se trata de un estudio descriptivo según Hernández- Sampieri y Mendoza (2018) ya que tiene como finalidad estudiar una variable previamente definida en un contexto determinado; además es una investigación cuantitativa no experimental que se refiere al proceso en donde se observa la variable de acuerdo al contexto natural, es decir que no se podrá manipular ninguna de las variables y se considera transversal; debido a que la recolección de datos para el estudio se realiza en un solo momento; ya sea a partir de una encuesta o instrumento; es también una investigación tipo básica según Sánchez y Reyes (2015) con el objetivo de obtener nuevos conocimientos.

Asimismo, se trata de un estudio comparativo ya que se analiza la relación que existe entre dos o más grupos de individuos, en esencia son estudios no experimentales, ya que no se utilizan variables manipuladas, ni tampoco asignación aleatoria de los participantes (Ato et al., 2013).

3.2. Ámbito temporal y espacial

La investigación se realizó entre los meses de julio a diciembre del año 2023 y de enero a marzo del año 2024, recopilándose los datos en los meses de agosto y septiembre; con alumnos de escuelas de improvisación teatral, las cuales fueron Imprologia, la cual tiene 15 años fundada, con más de 10 promociones que egresaron y la escuela Impro4life, una escuela con 4 años fundada; ambas situadas en Lima Metropolitana. Cabe resaltar que la recolección de datos se realizó bajo la modalidad virtual, a través de la aplicación Google Formularios; contactando con dos escuelas de improvisación teatral, anteriormente mencionadas líneas arriba y estudiantes de una universidad nacional de lima metropolitana, que no tienen experiencia en la herramienta de la improvisación teatral.

3.3. Variables

3.3.1. Bienestar Psicológico

- **Definición conceptual:** Es un término de la psicología positivista, que busca investigar las virtudes y fortalezas de las personas, además es un modelo multidimensional basado en la perspectiva eudaimonista, la cual se refiere a un estado óptimo desde las actividades diarias, permitiendo un desarrollo del potencial individual (Ryff et al., 2006).
- **Definición operacional:** Se mide a través de escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS- A). Instrumento que mide el bienestar psicológico en alto y bajo nivel de acuerdo a cada dimensión como control de situaciones, aceptación de sí, vínculos psicosociales, autonomía y proyecto

Tabla 1

Operacionalización de la variable

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de respuesta	Niveles y rangos	Nivel de medición
Autoaceptación / Control de situaciones	Aptitud positiva, reconocer virtudes y limitaciones.	2,11 y 13			
Autonomía	Mantener ideales, convicciones e independencia	4, 9 y 12	1ED	Bajo	Ordinal
Vínculos sociales	Formar vínculos con otros y establecer	5, 7 y 8	2 NAND	Medio	

confianza				
Proyectos	Mejorar potenciales y habilidades, capacidad para el desarrollo	1, 3, 6 y 10	3 DA	Alto

3.4. Población y muestra

Según Arias (2012) la población puede definirse como aquel conjunto que puede ser finito o infinito de elementos con características específicas y parecidas, las cuáles serán de gran ayuda para la investigación.

La población de jóvenes con experiencia en improvisación teatral ha sido conformada 200 participantes pertenecientes de la escuela de Imprologia y 180 de la escuela de impro4life; además la población de 1123 alumnos de la facultad psicología de una Universidad Pública de Lima Metropolitana sin experiencia en improvisación teatral.

La muestra de jóvenes con experiencia en improvisación teatral estuvo conformada por 100 alumnos de la escuela de Imprologia y 78 alumnos de la escuela de impro4life, ambas escuelas localizadas en lima y la muestra de jóvenes sin experiencia en improvisación teatral fue conformada por 152 estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología de una Universidad Pública de Lima Metropolitana; por ende, la muestra considerada de ambos grupos fue en total de 330 participantes. El tipo de muestreo aplicado fue no probabilístico, por conveniencia, ya que fueron elegidos bajo el criterio que se encuentra a favor del investigador, de acuerdo a la accesibilidad para el investigador (Otzen y Manterola, 2017).

Los participantes han sido conformados en un rango de edades de 20 a 34 años de edad; donde son 180 mujeres y 150 hombres como se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2*Características sociodemográficas*

Sexo	<i>F</i>	%
Femenino	180	55%
Masculino	150	45%
Jóvenes	<i>F</i>	%
Con experiencia en improvisación teatral	178	54%
Sin experiencia en improvisación teatral	152	46%

3.4.1. Criterios de inclusión y exclusión

. Criterios de inclusión:

- Pertenecer al rango de edad entre 20 a 34 años
- Residir en Lima
- Estudiantes de educación superior de una Universidad Pública
- Estudiantes de imprología e impro4life

. Criterios de exclusión:

- Residir en otras provincias que no sean Lima

- Pertener a otro rango de edades
- Pertener a otra universidad pública o privada
- Pertener a otra escuela de improvisación teatral
- No completar de forma adecuada el cuestionario

3.5 Instrumentos

Se utilizó un cuestionario sociodemográfico para conocer sexo y la práctica de improvisación teatral.

Para indagar el Bienestar Psicológico de los participantes se utilizó la escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS- A) de Casullo (2002) quién elabora la prueba bienestar psicológico en adultos, su muestra se centró en los moradores de la ciudad de Buenos Aires y de zonas urbanas, sus edades oscilaban de 19 a 61 años. En donde se utilizó un análisis factorial confirmatorio y la confiabilidad del instrumento fue evaluada mediante el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach, para la escala total fue de .966 a .884. Con respecto a cada una de las dimensiones, en relación a la Aceptación/Control fue de 0.836, para la Autonomía fue de 0.871; por último, para Vínculos y Proyectos resultó 0.908.

Dicha escala cuenta con 13 ítems, que evalúan el Bienestar Psicológico en sus 4 dimensiones que lo componen autoaceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos. De acuerdo a Páramo et al. (2011) los sujetos deben leer cada ítem y responder sobre lo que sintieron y pensaron durante el último mes. Cada frase puede ser respondida en un formato de respuesta Likert en tres opciones de respuesta: De acuerdo (se asignan 3 puntos); Ni de acuerdo ni en desacuerdo (se asignan 2 puntos); En desacuerdo (se asigna un punto).

En puntuaciones inferiores al percentil 25 se considera que la persona posee un bajo nivel de bienestar psicológico en varias de sus áreas vitales y si se observa mayor al percentil 50, indica que el sujeto se siente satisfecho con distintos aspectos de su vida. Las puntuaciones

correspondientes al percentil 95 indican un alto nivel de bienestar, señalando que el sujeto se siente muy satisfecho con su vida en general.

Además, la escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS- A) fue adaptada por Aguirre (2020) evidenciando 3 opciones de respuesta 1=en 15 desacuerdo, 2= ni de acuerdo ni en desacuerdo y 3= de acuerdo.

Para la presente investigación se procedió a revisar las propiedades psicométricas del BIEPS en la población de estudio. A continuación, se presentan los resultados hallados.

Validez de estructura interna

Tabla 3

Evidencia de validez de estructura interna a través del análisis factorial confirmatorio

χ^2	<i>Df</i>	<i>P</i>	<i>CFI</i>	<i>TLI</i>	<i>SRMR</i>	<i>RMSEA</i>
146	59	< .001	0.854	0.807	0.057	0.067

En la Tabla 3 se observa los índices de bondad de ajuste del Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) del BIEPS. Se considera un buen ajuste del modelo cuando se cumplen las siguientes condiciones: $TLI > .9$, $CFI > .9$ y $RMSEA$ y $SRMR < .08$ (Browne & Cudeck, 1993; Tabachnick & Fidell, 2007). Los resultados reportados se encuentran próximos a los puntos de corte recomendados, por lo tanto, se podría considerar que el instrumento cuenta con un ajuste aceptable para el modelo de cuatro dimensiones ($RMSEA = 0.067$, $SRMR = 0.057$, $CFI = 0.854$ y $TLI = 0.807$) coincidiendo con el modelo teórico del instrumento.

Tabla 4

Cargas factoriales de los ítems del BIEPS

Factor	Ítems	<i>P</i>	Cargas factoriales
Factor 1	2	< .001	0.343
	11	< .001	0.517
	13	< .001	0.604

Factor 2	4	< .001	0.496
	9	< .001	0.431
	12	< .001	0.593
Factor 3	5	< .001	0.648
	7	< .001	0.480
	8	< .001	0.631
Factor 4	1	< .001	0.388
	3	< .001	0.348
	6	< .001	0.543
	10	< .001	0.734

En la Tabla 4 se aprecia que todos los ítems presentan cargas factoriales por encima de 0.30 en sus respectivas dimensiones o factores, lo cual indicaría que todos los ítems miden el constructo bienestar psicológico.

Confiabilidad por consistencia interna

Tabla 5

Confiabilidad por consistencia interna del BIEPS

Ítems	Cronbach's α
13	0.727

En la Tabla 5 se presenta los resultados de confiabilidad por consistencia interna en donde se aprecia que se obtuvo un valor alfa de Cronbach de 0.727, indicando que el BIEPS presenta un nivel adecuado de confiabilidad por consistencia interna debido a que el valor de alfa es mayor a 0.70 (Hernández y Mendoza, 2018).

3.6. Procedimiento

Para la investigación del estudio, se realizó una investigación de la literatura respecto a la variable escogida; teniendo en cuenta todo ello, se coordinó con los directores de las escuelas de improvisación teatral en Lima, de esta forma se accedió a la base de datos de las mismas escuelas; para luego enviarle la prueba virtual, con las indicaciones detalladas para poder completarla. A continuación, se efectuó de manera individual a través del formulario Google y

se comunicó que los datos eran confidenciales, además que la participación era totalmente anónima y con fines netamente ligados a la investigación, previamente habiendo aceptado su participación voluntaria a ser parte de la investigación.

Finalmente, se procedió a realizar el análisis estadístico de los mismos, guardados en una plantilla Excel y exportados al programa SPSS.

3.7. Análisis de datos

El análisis se efectuó a partir de los datos obtenidos en un Google Formulario, luego procesada en Microsoft Excel 2022, teniendo en cuenta que no haya ningún dato faltante y SPSS versión 24.0. Se revisaron las pruebas psicométricas para realizar el análisis factorial confirmatorio de la validez de estructura interna, las cargas factoriales y el análisis de confiabilidad para el coeficiente de Cronbach, todo ello se realizó con el programa Jamovi versión 1.6.23; luego se utilizó la prueba Kolmogorov- Smirnov para calcular la distribución de los datos, para así saber si es una distribución normal o no normal; cuando se obtuvo los resultados, se identificó que fue una distribución no normal, por ello, se decidió utilizar la prueba no paramétrica denominada U de Mann- Whitney, que sirvió para comparar dos grupos en función de una variable. Luego se procedió a utilizar la estadística descriptiva para averiguar las frecuencias y porcentajes, así se obtuvo los datos de cuántas personas tenían niveles altos, medios y bajos de la variable bienestar psicológico. Posteriormente se utilizó la prueba U de Mann- Whitney para comparar la variable sociodemográfica sexo entre hombres y mujeres. Por último, se presentan las tablas y gráficas con las descripciones correspondientes, con ello se elaboró la discusión y conclusiones.

3.8. Consideraciones éticas

La presente investigación se pudo llevar a cabo, cumpliendo con los valores éticos, que consistió en el anonimato de las y los participantes, sólo con fines de investigación; así se logró salvaguardar la integridad y autonomía de cada participante; por ello previamente aceptaron

ser parte de forma voluntaria con el consentimiento de las y los directores de las escuelas de improvisación teatral, en donde se detalla el objetivo de estudio, autor y responsable de la investigación. Asimismo se aplicó lo estipulado en el artículo 24 del capítulo Investigación del Código de Ética y deontológica del psicólogo peruano, que refiere la importancia del consentimiento informado de los sujetos que son parte de la investigación, además del artículo 46 y 47 del mismo código anteriormente mencionada, donde se estipula el uso adecuado de los instrumentos de investigación y por último el artículo 57 que refiere la importancia de la confidencialidad de los datos; por todo lo anterior mencionado se cumplió con los artículos referidos.

IV. RESULTADOS

Objetivo General

Análisis inferenciales

A continuación, se presenta el análisis inferencial en función del objetivo general. Para ello se inició calculando el tipo de distribución de los datos.

Tabla 6

Resultados de la prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	<i>G</i> <i>l</i>	Sig.
Bienestar psicológico	0.118	330	0.000
D1: Autoaceptación	0.283	330	0.000
D2: Autonomía	0.192	330	0.000
D3: vínculos sociales	0.308	330	0.000
D4: Proyectos	0.255	330	0.000

En la Tabla 6 se presentan los resultados de la prueba de normalidad utilizando el estadístico Kolmogorov-Smirnov, en donde se aprecia que los datos de la variable bienestar psicológico y sus dimensiones presentan valores de significancia estadística menores a 0.05, por lo tanto, los datos presentan distribución no normal (Hernández y Mendoza, 2018), justificando el uso de estadísticos no paramétricos para los análisis de comparación.

Tabla 7

Comparación del bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral

Variables	Grupos	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	<i>p</i>
Bienestar psicológico	Sin experiencia	152	169.48	25760.50	12923.500	0.482
	Con experiencia	178	162.10	28854.50		
	Total	330				

En la Tabla 7 se presenta los resultados del análisis de comparación de la prueba U de Mann-Whitney. En donde se puede apreciar que no existe diferencias estadísticamente significativas ($p>0.05$) sobre el bienestar psicológico en los jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral.

Primer objetivo específico

A continuación, se presenta el análisis descriptivo de los niveles de bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral.

Tabla 8

Niveles de bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral

Niveles	Jóvenes con experiencia en improvisación teatral		Jóvenes sin experiencia en improvisación teatral	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	59	33.1%	43	28.3%
Medio	86	48.3%	79	52%
Alto	33	18.5%	30	19.7%
Total	178	100%	152	100%

En la Tabla 8 se presenta los resultados descriptivos de los niveles de bienestar psicológico, se aprecia que, en cuanto a los jóvenes con experiencia en improvisación teatral, el 33.1% presenta un nivel bajo de bienestar psicológico, el 48.3% un nivel medio y el 18.5% un nivel alto. Mientras que en los jóvenes sin experiencia en improvisación teatral el 28.3% presenta un nivel bajo, el 52% un nivel medio y el 19.7% un nivel alto.

Análisis inferenciales del segundo objetivo específico

A continuación, se presenta el análisis inferencial para el segundo objetivo específico en relación al análisis de comparación del bienestar psicológico según dimensiones en jóvenes con experiencia y sin experiencia en improvisación teatral.

Tabla 9

Niveles en la dimensión autoaceptación en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral

Niveles	Jóvenes con experiencia en improvisación teatral		Jóvenes sin experiencia en improvisación teatral	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	75	42.1%	62	40.8%
Medio	72	40.4%	73	48%
Alto	31	17.4%	17	11.2%
Total	178	100%	152	100%

En la Tabla 9 se presenta los resultados descriptivos de los niveles de la dimensión autoaceptación, se aprecia que, en cuanto a los jóvenes con experiencia en improvisación teatral, el 42.1% presenta un nivel bajo de autoaceptación, el 40.4% un nivel medio y el 17.4% un nivel alto. Mientras que en los jóvenes sin experiencia en improvisación teatral el 40.8% presenta un nivel bajo, el 48% un nivel medio y el 11.2% un nivel alto.

Tabla 10

Niveles en la dimensión autonomía en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral

Niveles	Jóvenes con experiencia en improvisación teatral		Jóvenes sin experiencia en improvisación teatral	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	59	33.1%	43	28.3%
Medio	90	50.6%	81	53.3%
Alto	29	16.3%	28	18.4%
Total	178	100%	152	100%

En la Tabla 10 se presentan los resultados descriptivos de los niveles de la dimensión autonomía, se aprecia que, en cuanto a los jóvenes con experiencia en improvisación teatral, el 33.1% presenta un nivel bajo de autonomía, el 50.6% un nivel medio y el 16.3% un nivel alto. Mientras que en los jóvenes sin experiencia en improvisación teatral el 28.3% presenta un nivel bajo, el 53.3% un nivel medio y el 18.4% un nivel alto.

Tabla 11

Niveles en la dimensión vínculos sociales en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral

Niveles	Jóvenes con experiencia en improvisación teatral		Jóvenes sin experiencia en improvisación teatral	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	62	34.8%	70	46.1%
Medio	94	52.8%	63	41.4%

Alto	22	12.4%	19	12.5%
Total	178	100%	152	100%

En la Tabla 11 se presentan los resultados descriptivos de los niveles de la dimensión vínculos sociales, se aprecia que, en cuanto a los jóvenes con experiencia en improvisación teatral, el 34.8% presenta un nivel bajo de vínculos sociales, el 52.8% un nivel medio y el 12.4% un nivel alto. Mientras que en los jóvenes sin experiencia en improvisación teatral el 46.1% presenta un nivel bajo, el 41.4% un nivel medio y el 12.5% un nivel alto.

Tabla 12

Niveles en la dimensión proyectos en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral

Niveles	Jóvenes con experiencia en improvisación teatral		Jóvenes sin experiencia en improvisación teatral	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	54	30.3%	26	17.1%
Medio	109	61.2%	106	69.7%
Alto	15	8.4%	20	13.2%
Total	178	100%	152	100%

En la Tabla 12 se presentan los resultados descriptivos de los niveles de la dimensión proyectos, se aprecia que, en cuanto a los jóvenes con experiencia en improvisación teatral, el 30.3% presenta un nivel bajo, el 61.2% un nivel medio y el 8.4% un nivel alto. Mientras que en los jóvenes sin experiencia en improvisación teatral el 17.1% presenta un nivel bajo, el 69.7% un nivel medio y el 13.2% un nivel alto.

Análisis inferenciales del tercer objetivo específico

A continuación, se presenta el análisis inferencial para el tercer objetivo específico en relación al análisis de comparación del bienestar psicológico según el sexo en jóvenes con experiencia en improvisación teatral.

Tabla 13

Comparación del bienestar psicológico en jóvenes con experiencia en improvisación teatral según el sexo

Variables	Sexo	N	Rango promedio	Suma rangos	de U de Mann-Whitney	P
Bienestar psicológico	Hombre	86	87.70	7542.50	3801.500	0.651
	Mujer	92	91.18	8388.50		
	Total	178				
d1: Autoaceptación	Hombre	86	87.51	7526.00	3785.000	0.589
	Mujer	92	91.36	8405.00		
	Total	178				
d2: Autonomía	Hombre	86	95.95	8251.50	3401.500	0.098
	Mujer	92	83.47	7679.50		
	Total	178				
d3: Vínculos sociales	Hombre	86	79.96	6876.50	3135.500	0.006
	Mujer	92	98.42	9054.50		
	Total	178				
d4: Proyectos	Hombre	86	87.20	7499.50	3758.500	0.544
	Mujer	92	91.65	8431.50		

Total 178

En la Tabla 13 se presentan los resultados del análisis de comparación de la prueba U de Mann-Whitney en los jóvenes con experiencia en improvisación teatral, en relación al sexo. En dónde, se puede apreciar que existe diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) en la dimensión vínculos sociales, en donde las mujeres presentan mayores puntajes en esta dimensión a comparación de los varones.

Cuarto objetivo específico

A continuación, se presenta el análisis inferencial para el cuarto objetivo específico en relación al análisis de comparación del bienestar psicológico según el sexo en jóvenes sin experiencia en improvisación teatral.

Tabla 14

Comparación del bienestar psicológico en jóvenes sin experiencia en improvisación teatral según el sexo

Variables	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	P
Bienestar psicológico	Hombre	64	84.71	5421.50	2290.500	0.048
	Mujer	88	70.53	6206.50		
	Total	152				
d1: Autoaceptación	Hombre	64	81.90	5241.50	2470.500	0.152
	Mujer	88	72.57	6386.50		
	Total	152				
d2: Autonomía	Hombre	64	86.24	5519.50	2192.500	0.017
	Mujer	88	69.41	6108.50		
	Total	152				

d3: Vínculos sociales	Hombre	64	78.46	5021.50	2690.500	0.615
	Mujer	88	75.07	6606.50		
	Total	152				
d4: Proyectos	Hombre	64	82.38	5272.00	2440.000	0.128
	Mujer	88	72.23	6356.00		
	Total	152				

En la Tabla 14 se presentan los resultados del análisis de comparación de la prueba U de Mann-Whitney en los jóvenes sin experiencia en improvisación teatral, en relación al sexo. En donde se puede apreciar que existe diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) en el bienestar psicológico y en la dimensión autonomía, en donde los varones presentan mayores puntajes a comparación de las mujeres.

Quinto objetivo específico

A continuación, se presenta el análisis inferencial para el quinto objetivo específico, en relación al análisis de comparación de las dimensiones de bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral

Tabla 15

Comparación de las dimensiones de bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral

Variables	Grupos	N	Rango promedio	Suma rangos	de U de Mann-Whitney	P
d1: Autoaceptación	Sin experiencia	152	171.48	26065.50	12618.500	0.249
	Con experiencia	178	160.39	28549.50		
	Total	330				

d2: Autonomía	Sin experiencia	152	171.10	26007.50	12676.500	0.312
	Con experiencia	178	160.72	28607.50		
	Total	330				
d3: Vínculos sociales	Sin experiencia	152	153.67	23358.50	11730.500	0.022
	Con experiencia	178	175.60	31256.50		
	Total	330				
d4: Proyectos	Sin experiencia	152	174.65	26547.00	12137.000	0.086
	Con experiencia	178	157.69	28068.00		
	Total	330				

En la Tabla 15 se presentan los resultados del análisis de comparación de la prueba U de Mann-Whitney. En donde se puede apreciar que existe diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) en la dimensión vínculos sociales, en donde los jóvenes con experiencia en improvisación teatral presentan mayores vínculos sociales a comparación de los jóvenes sin experiencia en improvisación teatral.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Esta investigación sobre el Bienestar Psicológico y la práctica de improvisación teatral ha permitido que la investigadora indague y cree conexiones entre los principios de la herramienta artística con el ser humano. Es por ello que se ha podido relacionar la improvisación con variables psicológicas medibles, para ello se realizó un análisis de la relación de la variable y el grupo de jóvenes que practica improvisación teatral, comparando en función a cada dimensión y sexo.

En primer lugar, se realizó el análisis de confiabilidad en la prueba, ya que depende del nivel de confiabilidad para el uso de la prueba en la muestra de la investigación, los resultados arrojaron el SPSS confirma que es confiable además se realizó el análisis factorial confirmatorio y se demostró mediante el SPSS que la prueba es válida, por lo cual se procedió a analizar los demás objetivos.

El objetivo general de la investigación fue determinar si existían diferencias significativas; la cual se obtuvo por el análisis de datos, que no existen diferencias significativas ($p>0.05$). Esto quiere decir que no se demuestra relación entre el bienestar psicológico y la población que estudia improvisación teatral; sin embargo, si existe diferencias estadísticamente significativas ($p<0.05$) en la dimensión vínculos sociales, donde se encontró que las personas que tiene experiencia en improvisación teatral presentan mayor puntaje a comparación de las personas que no practican improvisación teatral; la cual se asemeja a los resultados de Salazar (2021) que luego de la aplicación de un programa de improvisación teatral en Lima Metropolitana, se relevaron cambios significativos en la subescala de Dominio del entorno, que es una dimensión que se asemeja a la dimensión de vínculos; por ende se deduce que la improvisación teatral, favorece en las relaciones interpersonales, al ser una actividad artística

que demanda un compartir con las demás personas, posibilita una apertura al diálogo, una ventaja hacia el entorno, como se presenta en este estudio y la investigación de Salazar.

Con el objetivo general de la investigación se determinó que el 18.5% de la población con experiencia en improvisación teatral presenta un nivel adecuado de Bienestar Psicológico y el 19.7% presenta un nivel alto en los jóvenes que no tienen experiencia en improvisación teatral. Es posible que esto se deba a la homogeneidad en los participantes además que están en un nivel de educación superior, así como en las investigaciones de Chávez (2011) y en Ryff y Singer (2006), en donde la población fue de educación superior y arrojaron niveles altos en la variable. Además, es posible que las carreras relacionadas como lo mencionó Cubas (2003) cuando están más ligadas a la carrera de humanidades suelen tener puntajes altos en el Bienestar psicológico con respecto a las otras carreras universitarias relacionadas con administración e ingeniería industrial. Asimismo, podemos deducir que el que se presente menor porcentaje de bienestar psicológico en los jóvenes sin experiencia en improvisación teatral pueda deberse a que la muestra pertenece a personas con carreras diversas o solo dedicadas a lo artístico, por el contrario, la otra muestra solo es de la carrera de psicología, donde se corrobora los datos como las investigaciones mencionadas líneas arriba.

Estos resultados presentan similitud con anteriores investigaciones, Sánchez y Castro en el 2000 realizaron una investigación en estudiantes universitarios sobre los objetivos vitales y la satisfacción autopercebida, donde se observó que el bienestar psicológico está más relacionado con los logros de los objetivos vitales; así mismo concuerda con la investigación que realizaron Cornejo y Pérez en el 2011 en donde se aprecia que a mayores niveles de metas denotan un mayor bienestar psicológico; en la presente investigación no se encontró relación con la dimensión proyectos; pueda deberse a que la muestra está conformada por diferentes

carreras universitarias, e inclusive no se encontró relación con la muestra de jóvenes sin experiencia en improvisación teatral.

Pasando al siguiente objetivo, se muestra que según los resultados que existen diferencias significativas entre el bienestar psicológico y la variable sociodemográfica sexo, lo cual nos dice que las mujeres puntúan más alto en la dimensión Vínculos Sociales a comparación de los hombres, esto vendría a ser parecido si lo encontrado en la investigación que realizó García-Alandete (2013) donde los resultados muestran que las mujeres poseen un mayor puntaje en algunas dimensiones de bienestar psicológico que los hombres, dando entender lo que la sociedad esperaría de la mujer, que se preocupará por los demás y por trascender; mientras que los hombres tienen que estar más enfocados en buscar nuevos objetivos, metas individuales y en la autopromoción; más no enfocarse en los vínculos que puede crear con otras personas cercanas; lamentablemente es una realidad que hasta hoy en plena siglo XXI sucede, asimismo también recalcar que al presentar puntajes altos en esa dimensión las mujeres, puede deberse a las habilidades sociales que aprende a lo largo de su vida, una característica común cuando se refiere a las mujeres como personas comunicativas.

Asimismo al no encontrarse diferencias estadísticamente significativas entre el bienestar psicológico y el grupo que tiene experiencia en improvisación teatral; difiere con el estudio realizado en el 2020 por Salazar en el 2021, donde es una investigación experimental, y cuando se toma el post test, si hay un cambio significativo; sin embargo, al solo ser 23 personas del grupo de muestra, no se podría generalizar a toda la población; por ende puede que la improvisación teatral aporte un cambio a los jóvenes; en esta investigación sobre todo en la dimensión Vínculos, donde si se encontró diferencias estadísticamente significativas, y en donde las personas que tienen experiencia en improvisación teatral puntúan más alto en esta dimensión.

VI. CONCLUSIONES

- No existen diferencias estadísticamente significativas entre el bienestar psicológico en los jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral, sin embargo, se encontró que los jóvenes que no tienen experiencia en improvisación teatral, tienen mayor bienestar psicológico.
- Los jóvenes sin experiencia en improvisación teatral tienen un nivel alto en el bienestar psicológico, lo que implica que al dedicarse a otro tipo de carrera pueden tener mayor estabilidad.
- Los jóvenes con experiencia en improvisación teatral presentan un puntaje alto en las dimensiones aceptación/control y vínculos; lo que implica que, debido al acercamiento al arte, desarrollan sus habilidades sociales.
- Los niveles de bienestar psicológico según sexo, arroja que las mujeres con experiencia en improvisación teatral, presentan mayores puntajes en la dimensión vínculos.
- En la dimensión autonomía de los jóvenes sin experiencia en improvisación teatral, los hombres presentan un puntaje alto en esta dimensión a comparación de las mujeres.
- Existe diferencias estadísticamente significativas entre la dimensión vínculos del bienestar psicológico y la improvisación teatral ($p = .006$). Por ello la improvisación teatral como anteriores estudios lo demuestran, ayuda a poder relacionarnos con otras personas.

VI. RECOMENDACIONES.

- Realizar investigaciones acerca del bienestar psicológico utilizando una población que esté relacionada a la improvisación teatral.
- Desarrollar programas de habilidades sociales y socialización para alumnos para optimizar las dimensiones, las cuales son autoaceptación, autonomía, vínculos sociales, proyectos del bienestar psicológico.
- Generar y motivar la participación de los jóvenes en actividades ligadas a la improvisación teatral para fomentar mejores vínculos sociales.
- Realizar una comparación de bienestar psicológico según distrito de residencia en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral.
- Introducir dentro de la malla curricular de nuestra facultad de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal; un curso de improvisación teatral, para desarrollar y potenciar los vínculos entre las personas.

VIII. REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S003496902006000100010&script=sci_abstract
- Aguirre, L. (2020). *Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas públicas del distrito del Rímac*. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio institucional UCV.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47607/Aguirre_SLA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Argentino, O. (2013). *Del salto al vuelo*. Improtour.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación* (7ma ed.). Editorial Episteme.
<https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Ato, M., López, J y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282013000300043#bajo
- Barreto, G. (2008). *El teatro Playback: talleres de improvisación teatral para la integración de los inmigrantes latinoamericanos en Montreal*. [Tesis de maestría en Études hispaniques, Université de Montréal, Département de littératures et de langues du monde]. Repositorio institucional UQAM.
<https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/7747>

- Bachani, J. (2020). *La improvisación teatral como herramienta para el desarrollo de empatía en adolescentes*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional PUCP. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/17120/BACHANI_FOELSTER_JAYANTI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Berk, R. y Trieber, R. (2009). "Whose Classroom Is It, Anyway? Improvisation as a Teaching Tool". *Journal on Excellence in College Teaching*, 20(3), 29-60. <https://pdfs.semanticscholar.org/8e4a/fb35420c0057c4bc8c2dc55ec8e7d823bf4a.pdf>.
- Cánovas, A. (17 de enero 2017). *El bienestar psicológico: una aproximación a su conceptualización y desarrollo*. [Diapositiva]. Slideshare. <https://es.slideshare.net/AmaliaCnovasRodriguez/el-bienestar-psicologico-una-aproximacin-a-su-conceptualizacin-y-desarrollo>
- Campos, D. (2018). *Bienestar psicológico en estudiantes según semestre de estudios y género de una universidad privada de lima*. [Tesis de Pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio institucional URP. <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1624/tesis%20DANIEL%20CAMPOS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Casullo, M. y Castro, A (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos, *Revista de Psicología de la PUCP*, 28(1), 35-68. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840>

- Casullo, M. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Paidós, *Revista de Psicología*, 18(1), 35- 68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Chavez, S. (2011). *Bienestar psicológico en practicantes de yoga*. [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/627>
- Christopher, J. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141-152.
- Cloninger, S. (2003). *Teorías de la Personalidad*. Pearson Educación.
- Conturso, P. (2017). *Bienestar psicológico en adultos que practican arte teatral*. [Tesis de Pregrado, Universidad de Azuay]. Repositorio institucional UDA. http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/731/tesis-5498-bienestar.pdf.
- Código de Ética y Deontología - Colegio de Psicólogos del Perú Consejo Directivo Nacional. Art. 45. 21 de diciembre de 2017 (Perú). https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Código de Ética y Deontología - Colegio de Psicólogos del Perú Consejo Directivo Nacional. Art. 46. 21 de diciembre de 2017 (Perú). https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Código de Ética y Deontología - Colegio de Psicólogos del Perú Consejo Directivo Nacional. Art. 57. 21 de diciembre de 2017 (Perú). https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

Cook, V. (16 de junio del 2007). *Using Improvisation Training to Enhance Creativity and Cohesion in Diverse Groups*. [Sesión de conferencia]. Conferencia presentada en la 93^o Convención anual de la National Communication Association, Chicago, Estado Unidos.

Cummins, R. y Cahill, J. (2000). Avances en la comprensión de la calidad de vida subjetiva. *Intervención Psicosocial*, 9(2), 185-198.
<https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818249004.pdf>

DeVellis, R. (2003). *Scale development. Theory and applications*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
<https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1624757>

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendock, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>

Jhonstone, K. (1990). *Impro: improvisación y el teatro*. Cuatro Vientos.

García-Andaleta, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, 4(1), 48-58.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-74752013000100004

García-Alandete, J. (2014). Psicología Positiva, Bienestar y Calidad de Vida. *Enclaves del Pensamiento*, 8(16), 13-29. <https://www.redalyc.org/pdf/1411/141132947001.pdf>

Gee, V. y Gee, S. (2011). *Business Improv*. McGraw-Hill.

- Gengler, J. (2009). Análisis Existencial y Logoterapia: Bases Teóricas para la Práctica Clínica. *Psiquiatría y Salud Mental*, XXVI (3-4), 200-209.
https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/Pepe_AE_publ_2009.pdf
- Halpern, C.; Close, D y K. Johnson (2004). *La verdad en comedia: manual de técnicas de improvisación*. Obelisco.
- Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación, las rutas cuantitativa cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill.
- Hodgson, J. y Richards, E. (1986). *La improvisación*. Técnicas Gráficas.
- Instituto de Opinión Pública. (22 de marzo de 2018). Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos.
https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/112469/IOP_1117_01_R1.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. Basic Books, Inc.
- Keyes, M., Shmotkin, D. y Ryff, D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6).
https://www.researchgate.net/publication/11321311_Optimizing_Well-Being_The_Empirical_Encounter_of_Two_Traditions

- Lluch, M. (2002). Evaluación Empírica de un Modelo Conceptual de Salud Mental Positiva. *Salud Mental*, 25(4), 42-55. <https://www.redalyc.org/pdf/582/58242505.pdf>
- Mantovani, A.; Cortés, B.; Corrales, E.; Ramón, J. y Pundik, P. (2016). *Impro. 90 juegos y ejercicios de improvisación teatral*. Octaedro.
- Maslow, A. (1970) *Motivation and Personality*. Harper & Row, Publishers, Inc.
- Meza, B. (2010). *Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea*. [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional PUCP. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/1217/MEZA_LAF_ON_BELEN_BIENESTAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de junio del 2022). *Mental health: strengthening mental health promotion*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232.
- Páramo, A., Straniero C., García S., Torrecilla M. y Gómez E. (2011). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21. <https://www.redalyc.org/pdf/801/80124028001.pdf>

- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.
<https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C. y Singer, B. (1998b). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C. y Singer, B. (2006). Journal of Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
https://doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8_6
- Ryff, C. y Singer, H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
https://www.researchgate.net/publication/23545616_Know_Thyself_and_Become_What_You_Are_A_Eudaimonic_Approach_to_Psychological_Well-Being
- Ryan, R. y Deci, D. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
https://www.researchgate.net/publication/12181660_On_Happiness_and_Human_Potentials_A_Review_of_Research_on_Hedonic_and_Eudaimonic_Well-Being
- Rodríguez, M. (2017). Prácticas innovadoras inclusivas: retos y oportunidades. Oviedo: Universidad de Oviedo. <http://hdl.handle.net/10651/46945>
- Rogers, C. (1958). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin Company.
- Sánchez, H y Reyes, C. (2015). Metodología y Diseños en la Investigación Científica. Lima: Editorial Bussines Suport

- Slazak, B. (2013). *Improv(ing) Students: Teaching Improvisation to High School Students to Increase Creative and Critical Thinking*. [Tesis de maestría en Creative Studies, Buffalo State University] Repositorio del International Center for Studies in Creativity. <https://digitalcommons.buffalostate.edu/creativeprojects/192/>
- Tello, J. (2018). *Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*. [Tesis de postgrado en la Universidad Nacional Federico Villarreal] Repositorio de la UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2260/TELLO%20SULLCA%20JESUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tengland, P. (2001). *Mental Health: A Philosophical Analysis*. Kluwer Academic Publishers.
- Vargas, C. (2015). *La improvisación teatral y sus nuevas posibilidades*. [Tesis de postgrado en la Pontificia Universidad Católica del Perú] Repositorio de la PUPC. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6319/VARGAS_GOMEZ_CLAUDIA_IMPROVISACION_TEATRAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Velasco, B. (2018). *Danzaterapia y su influencia en el bienestar psicológico subjetivo*. [Tesis de postgrado en la Universidad Rafael Landívar] Repositorio de la URL. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrca/2018/05/42/Velasco-Brigette.pdf>
- Victoria, C. (2004). Construcción y validación de una técnica para evaluar bienestar psicológico. *Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana*, 11(2), 178 -188. <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces14218.pdf>
- Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. *Una breve revisión teórica*, 14(49), 265-275. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>

- Watson, K. (2011). Perspective: Serious play: Teaching Medical Skills with Improvisational Theater Techniques. *Academic Medicine: Journal of the Association of American Medical Colleges*, 86(10), 1260-1265. <https://europepmc.org/article/med/21869654>
- Watland, K. y Santori, D. (2014). Say 'Yes and' to Students Learning Teamwork! Using Improv in the College Classroom to Build Teamwork Skills. *Chicago Journal of Learning in Higher Education*, 10(2), 91-97. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1143321.pdf>
- Zazo, R., Moreno, M. y Antonio, J. (2015) Bienestar psicológico en el ejercicio físico acuático y objetivo de vida. *Revista Española de psicología del Ejercicio y el Deporte*. 10(1), 33-39. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628004.pdf>

IX ANEXOS

Anexo A. Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	1. Bienestar Psicológico Dimensiones: ● Autonomía ● Aceptación y control ● Vínculos sociales ● Proyectos	Diseño: Descriptivo Población: 300 alumnos de escuelas de improvisación teatral y 1143 de la facultad de psicología. Muestra: 330 jóvenes residentes de Lima Metropolitana. Tipo de muestreo: No probabilístico
¿Determinar las diferencias del bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral?	Determinar las diferencias del bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.	H1: Existe diferencias entre el bienestar psicológico de jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana. H0: No existe diferencias entre el bienestar psicológico de jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.		
	Objetivos específicos ● Identificar el nivel de bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana. ● Identificar el nivel de bienestar psicológico en sus dimensiones en jóvenes con y sin experiencia en	Hipótesis Específicas H1: Existen diferencias según el sexo en el bienestar psicológico en jóvenes con experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana. H0: No existen diferencias según el sexo en el bienestar psicológico en jóvenes con experiencia en		

	<p>improvisación teatral de Lima Metropolitana.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comparar el bienestar psicológico entre jóvenes con experiencia en improvisación teatral según sexo de Lima Metropolitana. • Comparar el bienestar psicológico entre jóvenes sin experiencia en improvisación teatral según sexo de Lima Metropolitana. • Determinar las diferencias de las dimensiones de bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana 	<p>improvisación teatral de Lima Metropolitana.</p> <p>H2: Existen diferencias según el sexo en el bienestar psicológico en jóvenes sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.</p> <p>H0: No existen diferencias según el sexo en el bienestar psicológico en jóvenes sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.</p> <p>H3: Existen diferencias según dimensiones en el bienestar psicológico en jóvenes sin y con experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.</p> <p>H0: No existen diferencias según dimensiones en el bienestar psicológico en jóvenes sin y con experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana.</p>		<p>, por conveniencia (Otzen y Manterola, 2017).</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escala de Bienestar Psicológico BIEP de Casullo (2002)
--	--	---	--	---

Anexo B: Confiabilidad y validez del instrumento de Bienestar Psicológico BIEPS.

Confiabilidad mediante el Alfa de Cronbach de Bienestar Psicológico en la muestra

Ítems	Cronbach's α
13	0.727

Cargas factoriales en relación al ítem – factor en Bienestar Psicológico

Factor	Ítems	p	Cargas factoriales
Factor 1	2	< .001	0.343
	11	< .001	0.517
	13	< .001	0.604
Factor 2	4	< .001	0.496
	9	< .001	0.431
	12	< .001	0.593
Factor 3	5	< .001	0.648
	7	< .001	0.480
	8	< .001	0.631
Factor 4	1	< .001	0.388
	3	< .001	0.348
	6	< .001	0.543
	10	< .001	0.734

Anexo B: Instrumento 1**Anexo 1****ESCALA BIEPS-A (Adultos)**

Sexo: _____
 Edad: _____

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: –estoy de acuerdo– ni de acuerdo ni en desacuerdo –estoy en desacuerdo– No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

N	ENUNCIADO	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida			
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3	Me importa pensar qué haré en el futuro			
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas			
5	Generalmente le caigo bien a la gente			
6	Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8	Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9	En general hago lo que quiero, soy poco influenciado			
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida			
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			

Anexo D: Formulario Google del Instrumento de Recolección de datos

<https://forms.gle/7kbgabrNwC4D7nJd6>

Anexo F. Consentimiento Informado

Consentimiento informado

Institución: Universidad Nacional Federico Villarreal

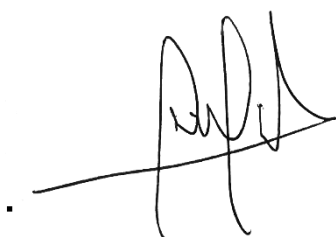
Investigadora: Sara Guadalupe Enero Hilario

Título: “Bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana”

Propósito del estudio: Invitar a participar en la presente investigación a los estudiantes de la escuela de Impro4life, con el objetivo de conocer las diferencias del bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral.

Procedimiento: Se les enviara un link para llenar el formulario, para que puedan participar de forma voluntaria de la prueba de Bienestar Psicológico BIEPS.

Consentimiento: Acepto voluntariamente que mis alumnos participen en la investigación, teniendo en cuenta que los estudiantes pueden decidir no participar, aunque yo haya aceptado, además que pueden retirarse del estudio en cualquier momento.



Nombre: Luis Ausejo
DNI: 47599143



Nombre: Sara Enero Hilario
DNI: 76826336

Consentimiento informado

Institución: Universidad Nacional Federico Villarreal

Investigadora: Sara Guadalupe Enero Hilario

Título: “Bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral de Lima Metropolitana”

Propósito del estudio: Invitar a participar en la presente investigación a los estudiantes de la escuela de Imprología, con el objetivo de conocer las diferencias del bienestar psicológico en jóvenes con y sin experiencia en improvisación teatral.

Procedimiento: Se les enviara un link para llenar el formulario, para que puedan participar de forma voluntaria de la prueba de Bienestar Psicológico BIEPS.

Consentimiento: Acepto voluntariamente que mis alumnos participen en la investigación, teniendo en cuenta que los estudiantes pueden decidir no participar, aunque yo haya aceptado, además que pueden retirarse del estudio en cualquier momento.



Nombre: Araceli Campos
DNI: 46683916



Nombre: Sara Enero Hilario
DNI: 76826336