



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA  
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Titulación previo a la obtención del  
título de Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**TEMA:**

---

**LA BAILOTERAPIA EN EL ESTADO EMOCIONAL DE  
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA  
SUPERIOR**

---

**AUTORA: CHANGOLUISA ANDAGANA JESSICA PAOLA**

**TUTOR: LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VÍCTOR, MG**

Ambato - Ecuador

2024

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, **LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VÍCTOR, MG**, con cédula de ciudadanía **1801892884** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“LA BAILOTERAPIA EN EL ESTADO EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”** desarrollado por la estudiante **CHANGOLUISA ANDAGANA JESSICA PAOLA**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....  
**LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VÍCTOR, MG**  
**C.C. 1801892884**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autora, con el tema: **“LA BAILOTERAPIA EN EL ESTADO EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”**, quién basada en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autora.



.....

**CHANGOLUISA ANDAGANA JESSICA PAOLA**  
**C.C. 1850606672**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LA BAILOTERAPIA EN EL ESTADO EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR”**, presentado por la señorita **CHANGOLUISA ANDAGANA JESSICA PAOLA**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

### **COMISIÓN CALIFICADORA**

.....

**LIC. FT. FLORES ROBALINO ROSITA GABRIELA, M.Sc**  
**C.C. 1500438617**  
**Miembro de Comisión Calificadora**

.....

**PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc**  
**C.C. 1804142923**  
**Miembro de Comisión Calificadora**

## **DEDICATORIA**

*Dedico en primer lugar este trabajo a Dios por haberme regalado la vida y salud, ha sido quien me guiado durante toda mi vida, gracias a Dios es que sueño y pienso que todo lo que me proponga puedo lograrlo siempre con la bendición de él.*

*También quiero dedicar este trabajo a mis padres y hermanos. A mis padres Tarquino Changoluisa y Silvia Andagana que han sido un pilar fundamental en este proceso, gracias por el sacrificio que hicieron al irse a otro país, y así poder brindarme todo lo que he necesitado, brindándome sobre todo amor y confianza, me han guiado por un buen camino, al igual que inculcaron valores en mí y gracias a todo lo que han hecho e logrado cumplir mi anhelada meta.*

*Gracias por el amor único e incondicional papitos.*

*Le dedico también este trabajo a mis hermanos que han estado ahí dándome ánimos y el apoyo necesario para no decaer, aunque se encuentren lejos de mí, en especial a mi hermana Joseline Changoluisa quien me ha brindado su amor, cariño y confianza, ha estado conmigo durante estos últimos años, siendo ella quien a estado para mí en los días buenos y malos.*

*A mi hija Brianna Sofia que me ha dado la fuerza para continuar y seguir luchando, y es por ella que e seguido de pie firmemente para lograr lo que me he propuesto.*

*Y sobre todo este trabajo es dedicado a mi familia, quienes han sido mi motivación más grande y es por ellos que he seguido de pie, quiero decirles que los amo y que no hay nada imposible, que con la bendición de Dios todo se puedo cumplir, gracias y gracias infinitamente por nunca haberme dejado sola.*

**Changoluisa Andagana Jessica Paola**

## AGRADECIMIENTO

*En primer lugar, a Dios quien me dio la vida y la salud para poder haber culminado esta etapa tan bonita de mi vida, y que nunca me a dejado sola en ningún momento, por bendecirme siempre y cuidar de mi y de mi familia.*

*A mi familia, en especial a mi padre, madre y hermanos quienes me hay apoyado durante toda mi vida, quienes han sido un pilar fundamental en mi vida, gracias por brindarme su amor, comprensión y ayuda para lograr lo que me he prepuesto.*

*A mi hija por haber llegado a mi vida y es por ella que lucho constantemente para darle lo que se merece, mi motivación más grande.*

*A Sebastián Vásquez por el amor que me a brindado y por la confianza puesta en mí.*

*A mis amigas Karla y Sofía, gracias por esa bonita amistad que construimos durante nuestra vida universitaria, por el apoyo que me han brindado y por siempre estar ahí para escucharme, gracias por sus sabios consejos que me han servido de mucho, gracias por haberme acompañado durante este lindo camino que esta a punto de terminar, espero que en el futuro podamos coincidir de nuevo y que esa linda amistad no se acabe nunca, las quiero.*

*También quiero agradecer a la Universidad Técnica de Ambato por la oportunidad que me dieron al formar parte de esta prestigiosa institución y formar parte de la mejor carrera del mundo Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. En especial a mi tutor de tesis LIC. Medina Paredes Segundo Victor, MG, de igual manera agradecer a todos mis docentes que con sus conocimientos y sabuduria me guiaron por el camino correctoy es asi que e podido concluir con mi vida universitaria y llegar a cumplir mi sueño de ser una profesional.*

**Changoluisa Andagana Jessica Paola**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### Contenido

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
ÍNDICE DE TABLAS .....	x
RESUMEN EJECUTIVO .....	xii
ABSTRACT.....	xiii
CAPÍTULO 1 .....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes de la investigación.....	1
1.2 Fundamentos teóricos .....	9
Variable Independiente .....	9
Educación Física .....	9
Expresión Corporal .....	10
Coordinación.....	12
Ritmo.....	14

Coreografía.....	15
Espacio .....	17
La bailoterapia.....	18
Variable Dependiente.....	21
Psicología .....	21
Psicología en la educación física .....	23
La percepción emocional .....	24
Trastornos emocionales.....	25
el estado emocional .....	26
Las emociones.....	26
1.3 OBJETIVOS .....	36
OBJETIVO GENERAL .....	36
OBJETIVO ESPECÍFICO 1: .....	36
OBJETIVO ESPECÍFICO 2.....	36
OBJETIVO ESPECÍFICO 3: .....	36
HIPÓTESIS DE ESTUDIO .....	37
CAPÍTULO II .....	38
METODOLOGÍA .....	38
2.1 Materiales .....	38
2.2 Métodos.....	40
Población y muestra de estudio.....	41



Técnica e instrumento de investigación .....	42
Procedimiento para la ejecución del proceso investigativo .....	43
Tratamiento estadístico de los resultados.....	44
CAPÍTULO III.....	45
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	45
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	45
3.2 Verificación de hipótesis.....	57
CAPÍTULO IV.....	59
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	59
4.1 Conclusiones .....	59
4.2 Recomendaciones.....	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	62
ANEXOS .....	73
ANEXO 1.....	73
ANEXO 2.....	75
ANEXO 3.....	76
Propuesta.....	76

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Recursos Humanos.....	38
<b>Tabla 2</b> Recursos Institucionales.....	38
<b>Tabla 3</b> Recursos Materiales .....	39
<b>Tabla 4</b> Recursos Económicos .....	39
<b>Tabla 5</b> Caracterización de la muestra de estudio .....	41
<b>Tabla 6.</b> Técnica e instrumento de investigación.....	42
<b>Tabla 7</b> Resultados del análisis del estado emocional a través del test Dass 21 en el periodo PRE intervención en la muestra de estudio.....	45
<b>Tabla 8.</b> Tipos de Estados emocionales .....	47
<b>Tabla 9.</b> Nivel de depresión en el periodo PRE intervención en la muestra de estudio .....	48
<b>Tabla 10.</b> Nivel de ansiedad en el periodo PRE intervención en la muestra de estudio .....	49
<b>Tabla 11.</b> Nivel de estrés en el periodo PRE intervención en la muestra de estudio.....	49
<b>Tabla 12</b> Resultados del análisis del estado emocional a través del test Dass 21 en el periodo POST intervención en la muestra de estudio .....	50
<b>Tabla 13</b> Tipos de estados emocionales .....	52
<b>Tabla 14</b> Nivel de depresión en el periodo POST intervención en la muestra de estudio.....	53
<b>Tabla 15</b> Nivel de ansiedad en el periodo POST intervención en la muestra de estudio.....	53
<b>Tabla 16</b> Nivel de estrés en el periodo POST intervención en la muestra de estudio.....	54

<b>Tabla 17</b>	Tabla cruzada nivel de depresión Post y PRE intervención.....	54
<b>Tabla 18</b>	Tabla cruzada nivel de ansiedad Post y PRE intervención .....	55
<b>Tabla 19</b>	Tabla cruzada nivel de estrés Post y PRE intervención .....	56
<b>Tabla 20</b>	Verificación estadística de las hipótesis de estudio .....	57

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**TEMA: LA BAILOTERAPIA EN EL ESTADO EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR**

**AUTORA: CHANGOLUISA ANDAGANA JESSICA PAOLA**

**TUTOR: LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VÍCTOR, MG**

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente estudio se desarrolló con el objetivo de determinar la incidencia de la Bailoterapia en el Estado Emocional de estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa “Dr. Alonso Castillo “, el diseño investigativo para la validación de la propuesta se basó en un enfoque cuantitativo, aplicando una intervención de tipo por diseño pre-experimental con un alcance explicativo, por obtención de datos de campo y de corte transversal. La muestra de estudio fue de 24 estudiantes pertenecientes a 10mo año paralelo “A “. en la técnica e instrumento de estudio se aplicó una encuesta y una escala denominada DASS-21 que está diseñada y validada para diagnosticar el estado emocional dentro de la Bailoterapia en la clase de Educación Física. Los resultados del pre-experimento permitieron identificar una mejora en el periodo POST intervención y estadísticamente en un nivel de  $P \leq 0,05$ , evidenciando la validez de la propuesta diseñada. El resultado del análisis de la escala DASS-21 aplicada a los estudiantes reflejo que existieron cambios en el estado emocional siendo efectivo.

**Palabras Clave:** Bailoterapia, Estado Emocional Educación Física.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**THEME: LA BAILOTERAPIA EN EL ESTADO EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR**

**AUTHOR: CHANGOLUISA ANDAGANA JESSICA PAOLA**

**TUTOR: LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VÍCTOR, MG**

**ABSTRACT**

The present study was developed with the aim of determining the incidence of Bailotherapy in the Emotional State of students of General Basic Higher Education of the Educational Unit "Dr. Alonso Castillo", the research design for the validation of the proposal was based on a quantitative approach, applying an intervention of type by pre-experimental design with an explanatory scope, by obtaining field and cross-sectional data. The study sample consisted of 24 students belonging to the 10th parallel year "A". In the technique and instrument of study, a survey and a scale called DASS-21 were applied, which is designed and validated to diagnose the emotional state within Dance Therapy in the Physical Education class. The results of the pre-experiment allowed us to identify an improvement in the POST intervention period and statistically at a level of  $P \leq 0.05$ , evidencing the validity of the designed proposal. The result of the analysis of the DASS-21 scale applied to the students reflected that there were changes in the emotional state and was effective.

**Keywords:** Bailotherapy, emotional state, physical education.

# **CAPÍTULO 1**

## **MARCO TEÓRICO**

### **1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

Una vez analizados a profundidad los diferentes proyectos de investigación con anterioridad en relación al tema del presente trabajo investigativo se han seleccionado los siguientes que se utilizarán como respaldo y punto de partida para el desarrollo del presente.

En la Investigación realizada por Haro (2016), con el tema **“LA BAILOTERAPIA EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL GAD MUNICIPALIDAD DE AMBATO”**

Este estudio está enfocado a promover la bailoterapia en los trabajadores del GAD para que de ese modo reduzcan su estrés en el ambiente laboral, en donde se presenta una propuesta significativa tanto para los empleados como para los empleadores en las instituciones, puesto que se centra en mejorar tanto el rendimiento físico como mental del cuerpo. Al demostrar esto, confirma que la bailoterapia es un método eficaz para potenciar todas las habilidades y capacidades, contribuyendo así a mantener un entorno laboral positivo.

En la investigación se pudo evidenciar que la mayoría de los empleados no participa en actividad física, lo que ha ocasionado diversas enfermedades, desde leves hasta graves. Esta falta de ejercicio ha influido en la inestabilidad laboral, ya que los trabajadores no consiguen cumplir sus metas de manera eficiente. Asimismo, se ha notado la falta de formación en cómo llevar un estilo de vida activo y libre de estrés,

provocando trastornos físicos y psicológicos que perjudican tanto el progreso laboral como la salud personal de los empleados por lo que se dio de manera óptima la propuesta de la bailoterapia como actividad física para los mismos.

En el proyecto investigativo realizado por Malusin (2022), con el tema **“LA BAILOTERAPIA EN LA COORDINACIÓN RÍTMICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA”**

Este estudio refiere al estudio realizado hacia los estudiante de la “Unidad Educativa Pelileo” específicamente en el séptimo año de educación básica en donde se puede denotar que la bailoterapia tiene varios beneficios entre ellos los más importantes, la salud física y mental de los estudiantes, y su coordinación, desde temprana edad para que los mismos puedan tener mayor facilidad para realizar cualquier tipo de actividad física que vayan a realizar a futuro, del mismo modo se utilizaron herramientas investigativas que se utilizaron para obtener los resultados y demostrar la propuesta investigativa.

Por ello se pudo verificar que la bailoterapia busca mejorar la salud y bienestar integrando aspectos emocionales, sociales, cognitivos y físicos. Un estudio en la Unidad Educativa Pelileo reveló que los estudiantes poseen bajos niveles de coordinación rítmica, abordando estos resultados mediante un test y un programa de bailoterapia. Los resultados positivos indican la importancia de desarrollar continuamente este programa como herramienta beneficiosa para mejorar la coordinación rítmica de los estudiantes.

En el trabajo de investigación realizada por Barros (2011), en su tema **“LA BAILOTERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS PACIENTES DEL CENTRO GERIÁTRICO NUEVA ESPERANZA”**

Este proyecto abordó el impacto de la bailoterapia en el modo de vida de los habitantes del Centro Geriátrico Nueva Esperanza en Cuenca, Azuay. Se centra principalmente en elevar la salud y calidad de vida de los participantes mediante la incorporación de la bailoterapia para cultivar hábitos físicos y recreativos. La singularidad de la iniciativa radica en incentivar a los ancianos a participar en esta forma de terapia como medida preventiva contra el Síndrome de Inmovilismo, una condición frecuente en esta población. Se enfatiza la importancia de aplicar criterios metodológicos al integrar la bailoterapia en sus rutinas diarias con el propósito de mejorar su bienestar biopsicosocial y espiritual.

En los resultados obtenidos de esta investigación se pudo demostrar que la bailoterapia ayuda a la movilización de cuerpo de los adultos mayores, así como también sirve como terapia y estímulo para que su salud no decline tan fácilmente al estar en actividad física brindándoles mayor confianza y seguridad.

En el proyecto de investigación realizada por Ubilluz (2013), con el tema **“LA BAILOTERAPIA EN EL ESTADO ANÍMICO DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PASTORAL DE LA SALUD EN LA VICARIA DE BAÑOS DE AGUA SANTA”**

Esta investigación adopta la perspectiva del paradigma crítico propositivo, ya que el problema en cuestión demanda un análisis interno y propone acciones y soluciones inmediatas con el objetivo de promover un desarrollo institucional y social



enfocándose especialmente en los adultos mayores los cuales fueron esenciales para el estudio.

En consecuencia, este proyecto de investigación se enfatiza a la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores, incidiendo en aspectos fundamentales de su bienestar físico. Esto implica abordar las necesidades personales y fortalecer el desarrollo de sus capacidades, respaldado por la disposición positiva de la familia para asumir responsabilidades en la ejecución de actividades. Además, se busca optimizar la utilización de los recursos humanos disponibles.

En el trabajo de investigación realizada por Lalama (2016), en su tema **“LA BAILOTERAPIA EN LA SALUD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DEL COLEGIO JUAN FRANCISCO MONTALVO DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

Se refiere a impulsar la práctica de la Bailoterapia entre los estudiantes del Colegio Juan Francisco Montalvo en Ambato, con la finalidad de mejorar su salud física y elevar su calidad de vida. Se destaca que la bailoterapia es una experiencia saludable y placentera. Para lograr una implementación efectiva, se enfatiza la necesidad de que los profesores de Cultura Física adquieran un conocimiento sólido, tanto teórico como práctico, a través de capacitación profesional o participación en talleres. Esta preparación se considera crucial para mejorar la salud física, prevenir enfermedades y estimular el interés de los estudiantes por la actividad física proponiendo la elaboración de un manual de pasos básicos en ritmos latinos, con el fin de optimizar la enseñanza de la bailoterapia durante las clases de cultura física, como una alternativa eficaz para mejorar la salud y promover hábitos saludables entre los estudiantes.

De la misma manera se pudo evidenciar que para los 64 estudiantes encuestados la mayoría conoce la importancia de tener una buena actividad física contribuye a un mejor estilo de vida en las personas, así mismo la mayor parte de los encuestados consideraron que la bailoterapia es una buena opción para que las personas tengan una buena actividad física recreativa.

En la investigación realizada por Saltos (2023), con el tema **“LOS DEPORTES COLECTIVOS EN EL ESTADO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**

Se refiere a los deportes de equipo desempeñan un papel educativo y contribuyen al desarrollo físico de los estudiantes. Pues, los estudiantes enriquecen sus capacidades y habilidades físicas a medida que participan en la práctica de estos deportes. El estado emocional, considerado como un factor esencial en el ámbito educativo, impacta directamente en el comportamiento y el proceso de aprendizaje de los estudiantes y tiene como objetivo destacar la relevancia de la participación en deportes colectivos y cómo estos influyen en el estado emocional de los estudiantes de bachillerato general unificado.

En la investigación realizada por Lema (2020), con el tema **“LAS EMOCIONES EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE APLICADO A LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN INICIAL SUBNIVEL 2”**

La investigación tuvo como trasfondo el estudio de las emociones de los niños de inicial, de ese modo, las emociones desempeñan una función esencial en el crecimiento completo de los individuos, y debe considerarse desde el inicio de la existencia, ya que las emociones, ya sean positivas o negativas, afectarán la formación de las personas, determinando si serán seres humanos empáticos o indiferentes ante las circunstancias

cotidianas que enfrenten a lo largo de sus vidas. Para ello según los resultados del diagnóstico realizado a las autoridades de la Institución, a las docentes del área, a los padres de familia y a los niños de educación inicial de la Unidad Educativa "Vicente León" en la Provincia de Cotopaxi, Barrio La Cocha, se observó que los estudiantes no manejan sus emociones de manera adecuada. Este hallazgo reveló la limitada comprensión de las docentes sobre este tema y la falta de implementación de estrategias lúdicas para estimular de manera efectiva el desarrollo de habilidades relacionadas con las emociones y su impacto en el proceso de aprendizaje.

Se analizó el impacto de las emociones en el proceso de aprendizaje de niños en educación inicial, y se observó que a esa edad les resulta difícil definir y expresar sus emociones. Como respuesta a esto, se propuso la iniciativa "Juego y Aprendo con las Emociones" con el propósito de promover el aprendizaje a través del manejo emocional en niños de 4 a 5 años. La validación de la propuesta por parte de expertos y usuarios respalda su valioso aporte al ámbito educativo. Los principales beneficiarios, los niños, experimentan un cambio positivo al aprender a gestionar sus emociones y al recibir un estímulo efectivo durante el proceso educativo.

En la investigación realizada por Ávila (2021), con el tema **“INTELIGENCIA EMOCIONAL DURANTE LA PANDEMIA POR COVID 19 EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA BILINGÜE CRISTIANO ISRAEL DE CUENCA - AZUAY PERÍODO 2021**

Esta investigación se centró en la inteligencia emocional (IE), resaltando su relevancia como una habilidad para reconocer, valorar y expresar emociones con precisión. También se destaca su capacidad para acceder y generar sentimientos que facilitan el pensamiento, así como para comprender y regular las emociones. Se analizó del mismo modo el impacto de la pandemia de COVID-19 en las emociones, especialmente en

adolescentes, considerando su importancia para el desarrollo emocional futuro. El estudio tuvo lugar en la Unidad Educativa Bilingüe Cristiana Israel en el cantón Cuenca - Azuay en 2021, utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental. La muestra consistió en 93 estudiantes, y se utilizaron el WLEIS-S para evaluar la IE y una ficha biosociodemográfica. Los resultados indicaron que la dimensión con la puntuación más alta fue la evaluación de las emociones de los demás, con una media de  $M=5,18$  ( $DE=0,19$ ), y se describió el nivel general de IE con una media de  $M=4,97$ .

los resultados obtenidos revelaron puntuaciones elevadas en la inteligencia emocional general, abarcando las cuatro dimensiones. Se concluye que los estudiantes demuestran una adecuada manifestación y regulación de sus emociones, así como la capacidad de reconocer las emociones de los demás. Esto se observa no solo en el ámbito académico, sino también en el contexto desafiante de la pandemia por COVID-19, donde se hace necesario enfrentar situaciones estresantes y gestionar respuestas emocionales negativas originadas por diversos factores ambientales, ya sean de índole socioeconómica, social, académica o cotidiana.

En la investigación realizada por Andrade (2014), con el tema **“EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTANA DE LA CIUDAD DE CUENCA EN EL AÑO LECTIVO 2013- 2014”**

Esta investigación se centra en el desarrollo de la inteligencia emocional durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de estudiantes de séptimo año de educación básica en la Unidad Educativa Santana, ubicada en la ciudad de Cuenca durante el año lectivo

2013-2014. El estudio explora cómo se desarrolla la inteligencia emocional en este grupo específico de niños durante su educación básica, considerando la influencia del entorno educativo y las estrategias pedagógicas. La investigación examina la importancia de cultivar habilidades emocionales en los estudiantes y cómo estas contribuyen al proceso educativo en general.

Como resultado de esta investigación se puede denotar que los docentes buscan desarrollar la inteligencia emocional en sus estudiantes los cuales ponen en práctica varios métodos de enseñanza que facilitó a los estudiantes tener un mayor control de sus emociones y formarlos de manera íntegra.

En cuanto a los tipos de actividad física que el gobierno ecuatoriano ha implementado para mantener una buena salud de las personas se puede denotar que en el año 2015 se fomentó la bailoterapia como “una opción saludable y divertida para mantener una buena salud. Es una combinación de gimnasia aeróbica y de pasos de danza. Esta mezcla de movimientos con música permite al participante realizar actividad física de manera entretenida, junto a varias personas y de manera gratuita” (Ministerio del Deporte, 2015). Este eje se encuentra en el plan de desarrollo, por este motivo también se ha adoptado un porcentaje del presupuesto general del estado para que los ecuatorianos disfruten de este derecho pues para el año 2023 se destinó para el proyecto “Ejercítate Ecuador” un valor de USD 1.406.987,50 a nivel nacional esto se da con un alcance de más de 60.000 personas a nivel nacional, además aquello se distribuyó en 872 puntos de encuentro en todo el país (Ministerio del Deporte , 2023).

## **1.2 FUNDAMENTOS TEÓRICOS**

### **Variable Independiente**

#### **Educación Física**

Los primeros indicios de una actividad que se puede considerar como precursora de la educación física datan desde la antigüedad, pues en esta época la vida del ser humano prehistórico estaba relacionada con el esfuerzo físico constante lo cual lo utilizaban para su propia subsistencia, esto llevaba a centra todo su esfuerzo en la as, pesca, movilización de un lado a otro defensa o ataque en situaciones específicas estas demandas naturales vigorosas, como correr, saltar, trepar y nadar, sugieren la idea de que el ejercicio físico, en su forma primitiva, era un acto mecánico instintivo indispensable para la supervivencia humana, destinado exclusivamente al beneficio de la vida (Sainz, 1992). En este sentido, cabe destacar que la educación física ha existido desde la prehistoria y ha sido un determinante para la supervivencia del ser humano.

Para Cagigal (1984), define a la educación física como “Es decir, educación física es aquel aspecto de la educación en general que llega al individuo atendiendo primariamente su constitución física, su destreza, armonía de movimientos, agilidad, vigor, resistencia” (pág. 51). En este aspecto se entiende por educación física a la ciencia que se encarga de que el ser humano pueda entender sus habilidades para la convivencia con la naturaleza y sus facultades físicas.

Del mismo modo Rivera et al (2021), mencionan que la educación física es una forma de intervención pedagógica que contribuye al desarrollo integral de infantes, niños, adolescentes ya adultos a fomentar su motricidad y la integración de su corporalidad dado a su carácter práctico, ofreciendo de ese modo el aprendizaje, experiencias que promueven el reconocimiento y cuidado del cuerpo, explorar, experimentar tanto sus

destrezas, capacidades y habilidades, plantera y resolver problemas motores, fomentar la creatividad, valores y actitudes positivas también fomentar el juego limpio y creación de entornos saludables y pacíficos para adoptar un estilo de vida activo y saludable.

### **Expresión Corporal**

expresión corporal como un método de comunicación que utiliza el cuerpo y el movimiento como códigos para establecer conexiones con el entorno, con otras personas y consigo mismo (Molina & Palma , 2022). En sí la expresión corporal, implica que a través de la forma en que nos movemos y utilizamos nuestro cuerpo, podemos transmitir mensajes, interactuar con nuestro entorno, comunicarnos con otras personas y también expresar nuestras propias emociones o estados internos. La expresión corporal se considera una forma de comunicación no verbal que va más allá de las palabras habladas.

La naturaleza humana se compone de expresiones corporales que, en conjunto con nuestro lenguaje verbal, crean una forma de expresión integral repleta de emociones, pensamientos y opiniones. En el ámbito de la educación física, la expresión corporal se trasciende en una cultura destinada a transmitir aspectos positivos, especialmente en el entorno educativo dirigido a niños, adolescentes y adultos (EUROINNOVA, 2023).

La expresión corporal como medio de comunicación mediante el baile constituye una poderosa manera de transmitir emociones, sentimientos y mensajes sin recurrir a palabras. En este arte específico, el cuerpo se erige como el principal canal de

comunicación, empleando movimientos, gestos y posturas para expresarse de manera creativa y significativa (Molina & Palma , 2022).

La expresión corporal puede transmitir una variedad de mensajes, ya que el cuerpo es una herramienta versátil para la comunicación no verbal. Estos tipos de expresiones pueden ser.

**Emocionales:** La expresión corporal es especialmente eficaz para comunicar emociones. El lenguaje del cuerpo puede transmitir alegría, tristeza, enojo, sorpresa y una amplia gama de sentimientos sin necesidad de palabras.

**Comunicación Social:** La forma en que una persona se mueve y utiliza su cuerpo puede indicar su disposición para interactuar socialmente. Gestos abiertos, contacto visual y posturas relajadas pueden comunicar apertura y amistad, mientras que gestos cerrados o evasivos pueden indicar lo contrario.

**Intenciones:** La expresión corporal puede revelar las intenciones de una persona. Por ejemplo, una postura erguida y directa puede comunicar confianza y determinación, mientras que una postura encorvada puede indicar timidez o sumisión.

**Niveles de Energía:** La energía que se proyecta a través de los movimientos corporales puede comunicar vitalidad, entusiasmo o, por el contrario, fatiga o desinterés. La velocidad, la amplitud y la fluidez de los movimientos pueden transmitir diferentes niveles de energía.

**Afirmación o Negación:** Los gestos y movimientos corporales pueden ser utilizados para afirmar o negar algo. Por ejemplo, asentir con la cabeza puede indicar acuerdo, mientras que sacudir la cabeza puede expresar desacuerdo.



**Comunicación Cultural:** La expresión corporal puede variar significativamente entre diferentes culturas. Algunos gestos y posturas pueden tener significados específicos en ciertos contextos culturales y pueden no ser comprendidos de la misma manera en otros lugares.

**Fluidez y Coordinación:** La forma en que una persona se mueve puede comunicar su nivel de coordinación y habilidades motoras. La fluidez en los movimientos puede sugerir destreza y control, mientras que la falta de coordinación puede indicar lo contrario.

**Expresión Artística:** En el ámbito artístico, como la danza o el teatro, la expresión corporal se utiliza para transmitir mensajes complejos, contar historias y evocar emociones sin palabras (Arévalo & Pacheco, 2022).

### **Coordinación**

Las capacidades motrices son aquellos que están compuestos por el control de los movimientos en general, las características o atributos que influyen en la capacidad de una persona para llevar a cabo movimientos de manera coordinada y eficiente. Estas cualidades están relacionadas con los aspectos físicos y neuromusculares que intervienen en la ejecución de cualquier actividad motora (Muñoz, 2009).

En el contexto de la cultura física, la coordinación se refiere a la capacidad de realizar movimientos y acciones de manera armoniosa y eficiente, con la adecuada sincronización de diversas partes del cuerpo. Esta habilidad es crucial en varias actividades físicas y deportivas, permitiendo la ejecución suave y controlada de movimientos complejos. Abarca la integración efectiva de habilidades motoras como destreza, equilibrio, agilidad y precisión, buscando alcanzar un rendimiento óptimo en

diversas disciplinas. El desarrollo de la coordinación se logra a través de ejercicios específicos diseñados para desafiar y mejorar la capacidad del cuerpo para llevar a cabo movimientos coordinados (Munzón & Jarrín, 2021).

Emplear de manera coordinada los movimientos del cuerpo, realizando desde acciones básicas como caminar hasta tareas más complejas como correr y sortear obstáculos (Munzón & Jarrín, 2021). Al hablar de mecanismos de control del movimiento, se hace referencia a la capacidad del cuerpo para coordinar y regular acciones motoras de manera precisa y adecuada. Estas cualidades motrices son fundamentales en contextos como la educación física, el deporte y otras actividades que requieren un buen control del movimiento.

La coordinación en el baile implica la capacidad de realizar movimientos corporales de manera armoniosa y fluida, asegurando la sincronización y precisión en respuesta a la música y la coreografía. Esto incluye la habilidad para ejecutar pasos, giros y gestos de forma controlada y en consonancia con el ritmo musical. En el contexto del baile, la coordinación va más allá de simplemente llevar a cabo movimientos individuales; también abarca la habilidad de conectar y transitar suavemente entre distintos pasos, mantener el equilibrio y colaborar con otros bailarines en el caso de presentaciones grupales. Una sólida coordinación en el baile no solo contribuye a la expresión artística, sino también al rendimiento general y a la calidad estética de la presentación (Muñoz, 2009).

## **Ritmo**

La música no es simplemente una forma de arte o entretenimiento externo, sino que es fundamental para la experiencia humana y está inherentemente conectada a nosotros. Al decir que el cuerpo mismo es música, se destaca que la musicalidad no se limita a la audición, sino que está integrada en la esencia del ser humano. Esto incluye la capacidad innata de sentir y expresar ritmo, participar en la danza, apreciar la estética musical, percibir la relación entre el sonido y el movimiento es decir (percepción audio-motriz) y coordinar estos elementos como si fueran una orquesta corporal, enfatizando así la conexión profunda entre la música y la naturaleza humana (Pérez, 2012).

La naturaleza del ritmo como un aspecto intrínseco tanto a la experiencia humana como a la expresión artística. Se destaca que el ritmo se manifiesta en diversas formas y que disciplinas como la música, la danza y la educación física son fundamentales en el plan de estudios escolar. En estas disciplinas, los estudiantes tienen la oportunidad de explorar y desarrollar su comprensión y habilidades relacionadas con el ritmo, ya sea a través de la música, el movimiento corporal o la coordinación física, enriqueciendo así su experiencia educativa (Vernia y otros, 2016).

El concepto de ritmo en cultura física abarca la consistencia y repetición de movimientos o secuencias de actividad física en relación con el tiempo. Dentro del ámbito de la cultura física, el ritmo emerge como una característica esencial que influye en una variedad de disciplinas y prácticas, como la danza, el ejercicio aeróbico, la gimnasia y otras formas de entrenamiento físico (Pérez, 2012).

Mantener un ritmo apropiado no solo impacta la eficacia y el rendimiento en estas actividades, sino que también aporta beneficios a la salud cardiovascular y a la coordinación motora. En la cultura física, se instruye a los individuos para desarrollar su sentido del ritmo, lo cual implica la habilidad de mantener un tempo constante, adaptarse a diferentes patrones de movimiento y coordinar de manera eficiente los movimientos corporales (Vernia y otros, 2016).

En resumen, en el ámbito de la cultura física, el ritmo se refiere a la regularidad y coordinación temporal de los movimientos, desempeñando un papel crucial en diversas actividades físicas y deportivas.

### **Coreografía**

El arte de la coreografía, consiste en la capacidad de organizar de manera armoniosa y equilibrada cada componente de una totalidad, todo ello relacionado con un tema específico. Esta organización tiene como resultado una actividad estética, que, a su vez, se convierte en un medio de entretenimiento (Pérez & Soto, 2021).

La coreografía en el ámbito de la educación física se focaliza en la planificación y estructuración de movimientos y secuencias de actividad física, con el propósito de fomentar el desarrollo de habilidades motoras, coordinación, expresión corporal y conciencia espacial entre los estudiantes. En vez de concentrarse exclusivamente en ejercicios individuales, la coreografía implica la combinación creativa de movimientos en secuencias (Pérez & Soto, 2021).

Dentro del contexto de la educación física, la coreografía se emplea comúnmente en actividades como la danza, la gimnasia rítmica, e incluso en juegos y deportes que involucran movimientos específicos. El objetivo es brindar a los estudiantes una

experiencia más variada y completa en cuanto al movimiento corporal, promoviendo el desarrollo físico, cognitivo y emocional. Los profesores de educación física tienen la capacidad de diseñar coreografías adaptadas a la edad y nivel de habilidad de los estudiantes, mejorando así la participación y el disfrute de la actividad física (Hayman y otros, 2023).

La coreografía, al ser presenciada por espectadores, les brinda la oportunidad de apreciar la importancia y la belleza de las actividades físico-artísticas presentadas. En general, la coreografía es un proceso creativo que busca expresar estéticamente a través del movimiento, y se presenta como una forma de entretenimiento para aquellos que la observan. Del mismo modo Fátima (2022), menciona que la coreografía literalmente es “escritura de la danza, también llamada composición de la danza” (pág. 3).

De mismo modo en palabras de Hayman et al (2023), la coreografía como “disciplina pedagógica que se basa en el movimiento corporal, para desarrollar las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación de las personas en los distintos ámbitos de la vida” (pág. 3930).

Del mismo modo la coreografía implica la planificación de la secuencia de pasos de baile o movimientos corporales previamente organizados. Estas secuencias pueden diseñarse en el contexto de la danza, así como en otras disciplinas como el patinaje, la gimnasia, el combate escénico, entre otros (Escuela Superior de Artes Escénicas, 2013).

Existen diversas clasificaciones de coreografías:

**Grupales:** Realizadas por más de dos personas.

**Expresivas:** Incluyen expresiones interjectivas y otras formas de danza.

**Distributivas:** Ejecutadas por varios grupos de bailarines, cada uno con pasos de baile distintos.

**Principal:** Coreografía única ejecutada por un solo bailarín o bailarina.

**Folklórica:** Danzas populares originadas en pueblos rurales, reflejando su idiosincrasia.

**Histórica:** Recrea un acontecimiento histórico o de valor reseñable.

**Simétrica:** La repetición de pasos es igual de izquierda a derecha, destacando el equilibrio.

**Asimétrica:** Se compone de manera opuesta a las simétricas, con unidades de pasos distintas y sin repetición de derecha a izquierda.

**De espacio parcial:** Ocupa solo una parte del escenario (a veces la mitad).

**Individual:** Consiste en el solo de un bailarín o bailarina (Escuela Superior de Artes Escénicas, 2013).

## **Espacio**

Para Lizarraga (2015), el espacio en general es una especie de esfera tridimensional imaginaria que rodea el cuerpo. Su circunferencia se logra al estirar las extremidades del cuerpo sin cambiar el punto de apoyo. Esta esfera se mueve con la persona, quien nunca sale de ella; más bien, la lleva consigo como un caparazón. Dentro de esta kinesfera, el cuerpo del bailarín adopta una forma claramente definida, extendiéndose como una superficie y alejándose verticalmente del suelo, con una división evidente

entre el centro del cuerpo y la periferia. El cuerpo del bailarín se orienta, por razones físicas, según las escalas de la geometría euclidiana y la perspectiva central. La kinesfera se percibe como un espacio y una manera de experimentar el tiempo y el espacio que facilita la generación del movimiento (pág. sn).

La persona que realiza la acción debe tener conciencia de las variaciones entre movimientos extensos y reducidos en el espacio, además de comprender la disposición del cuerpo y sus direcciones fundamentales. Se refiere al movimiento corporal que se desenvuelve alrededor del espacio personal y se origina en las partes más distantes del centro del cuerpo, es decir, las extremidades, como "periférico" (Freundt & Alvarado, 2022). En el contexto del baile, el término "espacio" se refiere a la dimensión física en la que se realiza la danza. El espacio en el baile es un elemento esencial que influye en la coreografía, la interacción entre los bailarines y la presentación general.

## **LA BAILOTERAPIA**

La bailoterapia se considera una estrategia que utiliza la música y la flexibilidad del cuerpo en lugar de máquinas complejas (Soler y otros, 2015). En este sentido la bailoterapia está con una serie de ejercicios diseñados para progresivamente mejorar la condición física, potenciar los sistemas corporales, fortalecer los órganos y promover la coordinación. También, tiene como objetivo prevenir situaciones que puedan provocar tristeza, cambios de humor, sentimientos de culpa, dificultades para conciliar el sueño, pérdida de interés o placer, fatiga, falta de concentración, baja autoestima o depresión (Zambrano, 2023).

Por tal motivo dentro de la medicina alternativa utiliza la expresión cultural de la Bailoterapia para promover el bienestar. Esta práctica no solo mejora la salud física,

sino que también corrige la postura y fomenta actitudes positivas. A lo largo de la historia, el baile ha sido una forma importante de expresión artística, con movimientos coordinados y expresivos al ritmo de la música. La energía del sonido puede influir en estados de conciencia que contribuyen a la recuperación de ciertas enfermedades, y trabajar con música puede ser beneficioso para tratar trastornos alimentarios. Además, el baile es un método efectivo para fortalecer los músculos y mejorar gradualmente la capacidad cardiovascular y respiratoria. (Soler y otros, 2015).

En este sentido, la bailoterapia según manifiesta Balmaseda (2010), el baile en general involucra una serie de movimientos dinámicos y coordinados que se da inicio desde la cabeza y se extienden hasta los pies. Estos movimientos fortalecen los músculos, aumentan el tono muscular y mejoran la resistencia aeróbica. Además, permiten incrementar la intensidad y elevar la frecuencia cardíaca. Al culminar la sesión, se llevan a cabo ejercicios de estiramiento que abarcan distintos planos musculares, estas prácticas aseguran una disminución segura y gradual de las pulsaciones, preparando el sistema cardiovascular y relajando los grupos musculares.

La práctica regular de ejercicios físicos se relaciona con la mejora de la calidad de vida al potenciar aspectos funcionales como la capacidad cardiovascular, la movilidad articular, la motricidad y el tono muscular, y al promover la socialización. Un programa de ejercicios bien estructurado contribuye a niveles óptimos de salud, y actividades como la bailoterapia pueden ser beneficiosas para la salud y el bienestar de la población al combinar ejercicios aeróbicos con movimientos de ritmos latinoamericanos (Soler y otros, 2015).



## Características de la bailoterapia

Según Soler et al (2015), las características de la bailoterapia son:

- La Bailoterapia representa una innovadora vía hacia el bienestar y la recuperación del equilibrio en la vida a través de la danza.
- Se lleva a cabo en grupos que participan en cursos que combinan ejercicios aeróbicos con pasos de bailes latinos como la salsa, el merengue, el chachachá, el mambo, discoteca, son, entre otros.
- Durante esta práctica, se canta y se realiza actividad física en un entorno musical que permite desconectar de las tensiones y preocupaciones diarias.
- Esta actividad se destaca como una efectiva terapia antiestrés que, además de mejorar la condición física, fomenta actitudes positivas beneficiosas para la autoestima y ayuda a superar la timidez.
- También resulta en un método eficaz para fortalecer la musculatura de las piernas y los brazos, así como para incrementar gradualmente la capacidad cardio respiratoria.

## **Beneficios de la bailoterapia**

- Es una actividad que se puede realizar diariamente.
- En cada sesión se pueden perder de 500 a 1.000 calorías.
- Tonificación y fortalecimiento de muslos, pantorrillas, glúteos, brazos y hombros.
- Aumento de la capacidad pulmonar.
- Aumento de la actividad cardiovascular.
- Mayor resistencia aeróbica.

- Alta capacidad de liberar estrés (Soler y otros, 2015).

## **Variable Dependiente**

### **Psicología**

La psicología, el análisis de la mente y el comportamiento, tiene sus raíces históricas en la filosofía, emergiendo como una disciplina científica. Actualmente, es un campo diverso que abarca diversas áreas de investigación, como la experimental, biológica, cognitiva, desarrollo de la vida, personalidad y social. Además, incluye numerosas subáreas aplicadas, como la clínica, industrial/organizacional, escolar y educativa, factores humanos, salud, neuropsicología y transcultural (Diccionario APA de psicología, 2023).

“La psicología, como ciencia adaptable, engloba todos los aspectos del comportamiento humano y se aplica mediante varios enfoques en las diversas disciplinas que componen este campo” (UNIR, 2023).

La investigación psicológica implica técnicas como observación, experimentación, pruebas y análisis para explorar procesos o estímulos biológicos, cognitivos, emocionales, personales y sociales subyacentes al comportamiento humano y animal. La aplicación práctica de la psicología incluye el uso del conocimiento psicológico para comprender y tratar disfunciones mentales, emocionales, físicas y sociales, así como para mejorar el comportamiento en diversos entornos humanos y optimizar el diseño de máquinas y edificios (Diccionario APA de psicología, 2023).

“La psicología estudia de forma teórica y práctica los aspectos sociales, culturales y biológicos que influyen en el comportamiento humano, tanto a nivel personal como

grupal; es por esto que existen diversas ramas de la psicología para dar respuesta a las diferentes necesidades de la población” (UNIR, 2023).

Los tipos de Psicología existente son los siguientes:

- Psicología Clínica:

Enfoque: Tratamiento y evaluación de trastornos mentales y emocionales.

Aplicación: Terapia individual, familiar o de grupo.

- Psicología Educativa:

Enfoque: Entender y mejorar los procesos educativos y de aprendizaje.

Aplicación: Desarrollo de programas educativos, orientación escolar.

- Psicología del Desarrollo:

Enfoque: Estudio de los cambios psicológicos a lo largo de la vida.

Aplicación: Comprender el desarrollo infantil, adolescencia y envejecimiento.

- Psicología Social:

Enfoque: Influencia de factores sociales en el comportamiento.

Aplicación: Estudio de la conformidad, prejuicios y dinámicas grupales.

- Psicología Industrial/Organizacional:

Enfoque: Aplicación de principios psicológicos en entornos laborales.

Aplicación: Selección de personal, mejora del rendimiento laboral.

- Neuropsicología:

Enfoque: Relación entre el cerebro y el comportamiento.

Aplicación: Evaluación y rehabilitación de trastornos neurológicos.

- Psicología Forense:

Enfoque: Relación de la psicología con el sistema legal.

Aplicación: Evaluación de testigos, perfiles criminales.

- Psicología Deportiva:

Enfoque: Mejorar el rendimiento mental de atletas.

Aplicación: Entrenamiento psicológico, manejo del estrés en el deporte.

- Psicología Ambiental:

Enfoque: Interacción entre las personas y su entorno.

Aplicación: Diseño de espacios para mejorar el bienestar psicológico.

- Psicología Positiva:

Enfoque: Estudio de factores que contribuyen a una vida plena y satisfactoria.

Aplicación: Desarrollo de fortalezas personales, promoción de la felicidad (Toala y otros, 2019).

### **Psicología en la educación física**

La aplicación de la Psicología al ámbito de la Cultura Física abarca varias disciplinas relacionadas, cada una con su propio objeto de estudio y características particulares.

Estas disciplinas incluyen:

- Psicología de la Educación Física.
- Psicología del Deporte.
- Psicología de las actividades recreativas y de tiempo libre
- Psicología de la rehabilitación física.

- Psicología de las personas con discapacidades físico-motoras (Toala y otros, 2019, pág. 15).

La rama de la psicología que se ocupa de examinar los factores psicológicos durante la práctica de actividad física, ya sea enfocada en el rendimiento o en la promoción del bienestar físico y psicológico, es la psicología de la actividad física y el deporte (Sánchez & León, 2012).

La psicología aplicada en este contexto tiene como objetivo comprender y mejorar las condiciones internas del atleta para facilitar la manifestación de su potencial físico, técnico y táctico adquirido durante la preparación. De este modo, el psicólogo deportivo colabora con el competidor para gestionar el estrés, que puede generar desorganización emocional y conductual, afectando así su rendimiento (Martínez y otros, 2013).

### **La percepción emocional**

La percepción emocional es la capacidad de reconocer y comprender las emociones propias, así como las de los demás, también las respuestas emocionales a diversos estímulos (Mujica, 2018). Del mismo modo Bisquerra (2020), menciona que las emociones son reconocidas, identificadas, evaluadas y comunicadas, tanto en uno mismo como en los demás, mediante la utilización del lenguaje, comportamiento, obras de arte, música, entre otros medios. Esto implica que la percepción emocional es la habilidad de expresar las emociones de manera apropiada, así como discernir entre expresiones precisas o imprecisas, de forma honestas o deshonestas.

En el ámbito de la inteligencia emocional, la misma percepción es tomada como base principal, es decir la percepción emocional es la primera y más básica habilidad en la

inteligencia emocional. La percepción emocional actúa como el punto de inicio para la incorporación de información emocional en el procesamiento cognitivo. Por lo tanto, si esta fase de entrada de información no es precisa, tendrá repercusiones en los subsiguientes procesos cognitivos (Salguero y otros, 2012).

En lo que respecta la percepción emocional, es crucial la identificación más exacta de las expresiones faciales, ya que estas no solo constituyen el primer medio que empleamos para comunicar los estados emocionales. Las emociones nos suministran datos significativos sobre los pensamientos e intenciones de otras personas, lo que facilita la gestión más efectiva de nuestras interacciones, entonces, aquellos individuos capaces de interpretar de manera positiva las expresiones faciales de las demás personas, exhiben un comportamiento interpersonal más eficaz, así como un mayor éxito y adaptación en el ámbito social (Salguero y otros, 2012).

### **Trastornos emocionales**

Los trastornos emocionales se caracterizan por patrones de pensamiento y comportamiento que perturban el funcionamiento y equilibrio psicológico de una persona. Es importante reconocer que un trastorno es esencialmente un conjunto de síntomas que afectan el bienestar emocional. Estos síntomas, provocan malestar emocional y obstaculizan el desarrollo adecuado de las personas. Estos trastornos también son referidos como trastornos del estado de ánimo (Neuropcion Centro Psicológico, 2023).

En lo que respecta a los trastornos mentales también se “incluyen una serie de condiciones que afectan directamente a las personas en sus pensamientos, sentimientos conducta funcional y relaciones personales” (Recinto Universitario de Mayagüez, sf).

Estos trastornos emocionales se caracterizan por presentar los siguientes problemas

- Depresión
- Trastorno bipolar
- Trastorno de ansiedad
- Esquizofrenia, otros (Recinto Universitario de Mayagüez, sf)

## **EL ESTADO EMOCIONAL**

### **LAS EMOCIONES**

Según lo expuesto por Salgado (2020), La emoción puede ser entendida como el resultado de una interacción entre un proceso mental de evaluación, que puede variar en su complejidad, y respuestas fisiológicas y disposicionales. Estas respuestas, en su mayoría, afectan el cuerpo, dando lugar a un estado emocional corporal, pero también tienen un impacto en el cerebro, desencadenando alteraciones mentales adicionales. En síntesis, una emoción constituye una experiencia compleja que involucra la evaluación mental, respuestas y cambios mentales. En este aspecto también Colomb y Fernandez (2009), afirman que “las emociones son las que proporcionan el hecho diferencial de la existencia humana. Asimismo, tienen una gran importancia por su influencia en los procesos psicológicos, tales como la memoria o el pensamiento” (pág. 237).

Las emociones constituyen respuestas psicofisiológicas que reflejan formas de adaptación del individuo ante estímulos específicos, como la percepción de un objeto, persona, lugar, evento o recuerdo significativo. En consecuencia, estas respuestas emocionales se fundamentan en evaluaciones valorativas realizadas por nuestro

cerebro y se expresan a través de sentimientos que van desde los más elementales, como el amor y la ira, hasta los más complejos, como la empatía y el odio (Lema, 2020).

### **Tipos de emociones**

Los tipos de emociones que son los más comunes son

- Alegría
- Tristeza
- Ira
- Asco
- Miedo
- Sorpresa (Palomera y otros, 2012)

### **Estado emocional y salud mental de los adolescentes y personas adultas**

Para hacer frente a los rasgos psicosociales de las personas en especial de los adolescentes se debe considerar que fundamental establecer hábitos sociales y emocionales que tienen un impacto significativo en la salud mental. Estos hábitos abarcan mantener una buena rutina de sueño, hacer ejercicio regularmente, desarrollar la capacidad de construir relaciones personales, aprender a lidiar con desafíos y resolver problemas, y adquirir habilidades para gestionar las emociones. Además, es crucial contar con un ambiente de apoyo y protección en casa, en la escuela y en la comunidad en general para ayudar a los adolescentes a desarrollar estas habilidades de manera saludable (Organización Mundial de la Salud, 2021).

La adolescencia representa un período de redefinición de las competencias emocionales, y, por ende, es crítico fomentar su desarrollo y promover la autorreflexión en relación a los sentimientos y emociones que se experimentan. El



propósito de este proceso es profundizar en la comprensión de dichos sentimientos y emociones, así como reconocer las limitaciones personales, lo que, a su vez, facilita una mejor comprensión de las limitaciones de los demás. La comprensión desempeña un papel fundamental en la comunicación, lo que implica mantener una mente abierta y adaptativa frente a las distintas situaciones que se presentan en la sociedad y en las relaciones humanas (Colomb & Fernandez, 2009).

En este sentido, tal y como menciona la UNICEF (2023), la salud mental, vista desde una perspectiva que no enfatiza la patología, implica que el bienestar se relaciona directamente con el apoyo, la asistencia, la compañía y el acceso a los derechos y las oportunidades. Por lo tanto, es esencial que los adolescentes y jóvenes tengan lugares donde puedan ser escuchados y comprendidos. Las opciones sociales durante la adolescencia y la juventud son tan cruciales como los entornos familiares lo son en la infancia para asegurar el bienestar emocional y psicológico.

Diversos factores pueden tener un impacto en la salud mental de cualquier individuo, sin importar la etapa de la vida en la que se encuentre. Estos factores van desde los aspectos biológicos hasta los ambientales o incluso los genéticos. Durante la adolescencia y la juventud, la exploración de la propia identidad, las presiones que pueden surgir de sus pares o la exposición a situaciones adversas pueden dar lugar a factores de estrés que pueden desencadenar problemas de salud mental. El riesgo de experimentar trastornos de salud mental puede aumentar en situaciones en las que prevalecen el estigma, la violencia, la discriminación, la exclusión o la falta de apoyo por parte del entorno o los servicios de salud (UNICEF, 2023).

### **Determinantes de salud mental de los adolescentes y personas adultas**

A lo largo de nuestra vida, diversos factores individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para influir en nuestra salud mental y modificar nuestra situación en relación a la salud mental. Factores personales y biológicos, como las competencias emocionales, el abuso de sustancias y factores genéticos, pueden aumentar la susceptibilidad de las personas a las condiciones de salud mental (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Así mismo los factores asociados para los trastornos en la adolescencia están vinculadas a las siguientes cifras:

- Una de cada seis personas tiene entre 10 y 19 años sufren de algún tipo de trastorno.
- Los trastornos mentales representan el 16% de la carga mundial de enfermedades y lesiones en personas de 10 a 19 años.
- La mitad de los trastornos mentales comienzan a los 14 años, pero la mayoría de los casos no se detectan ni se tratan.
- La depresión es una de las principales causas mundiales de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes.
- El suicidio es la tercera causa de muerte en jóvenes de 15 a 19 años.
- Las consecuencias de no abordar los trastornos mentales de los adolescentes se extienden a la edad adulta, lo que afecta la salud física y mental y limita las oportunidades de llevar una vida satisfactoria como adultos.
- La promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales son clave para ayudar a los adolescentes a prosperar (Organización Panamericana de la Salud, 2018).

La exposición a circunstancias desfavorables de carácter social, económico, geopolítico y ambiental, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y el deterioro medioambiental, también incrementa el riesgo de desarrollar trastornos de salud mental. Los riesgos pueden manifestarse a lo largo de todas las etapas de la vida, pero aquellos que surgen durante los momentos críticos del desarrollo, particularmente en la primera infancia, tienen un impacto especialmente perjudicial. Así mismo la crianza severa y el castigo físico afectan negativamente la salud de los niños, y el acoso escolar se erige como un importante factor de riesgo para trastornos de salud mental (Organización Mundial de la Salud, 2021).

### **La bailoterapia y su incidencia en el estado emocional de los estudiantes**

La bailoterapia al ser una actividad física trae grandes beneficios para el estado emocional de los estudiantes, pues tal como afirma Jiménez et al (2015), Bailar al compás de la música genera un efecto terapéutico en aquellos que experimentan estrés, depresión o encuentran desafíos en sus habilidades para relacionarse con los demás. En este sentido, bailar de manera armoniosa con la música tiene un impacto positivo en la salud mental y emocional de las personas que enfrentan estos desafíos, proporcionando una salida expresiva y posiblemente mejorando su bienestar general.

En este sentido además del estado de salud físico de las personas la bailoterapia incide también en el estado de ánimo de las personas, tal es el caso presentado en la investigación realizada por Bonet et al (2017), en el cual se ha llevado a cabo un examen de cómo el ejercicio físico afecta a los distintos aspectos de la salud mediante la evaluación de diversos factores como la frecuencia, la duración, la intensidad y el tipo de actividad física, entre otros.

Así mismo se puede denotar que el cambio de estado de ánimo de las personas que realizan ejercicio físico es beneficioso para el bienestar mental de las personas pues según afirma Bernardes (2011), en su estudio realizado a personas de la tercera edad demostraron que la interacción social, la atención a los patrones musicales y los movimientos que estimulan la liberación de endorfinas, adrenalina y encefalinas son, efectos altamente favorables en el tratamiento de la depresión y otros trastornos psicológicos. Tanto la práctica del baile como la realización regular de actividad física producen resultados similares, y ambas actividades contribuyen al bienestar en general. En resumen, el ejercicio físico en sí, sin importar el tipo elegido, es beneficioso para prevenir enfermedades o trastornos, mantener la salud y ayudar en la rehabilitación de ciertas condiciones.

### **La bailoterapia como un factor favorable en el estado de salud de las personas**

El estado de salud de una persona se refiere a su condición general del ser, es decir de su bienestar físico, mental y social. Es una medida holística que evalúa la salud en múltiples dimensiones. El estado de salud de una persona no se limita solo a la ausencia de enfermedades, sino que también tiene en cuenta aspectos como la calidad de vida, la capacidad funcional, el estado emocional y la satisfacción en la vida (Segovia & Torres, 2011). Esto quiere decir que una persona con una buena condición general podrá llevar un estilo de vida mejor.

En este sentido es necesario recalcar a la bailoterapia como un deporte que permite que ayudan a generar un estilo de vida mejor entre las personas en general, tal y como menciona la Organización Panamericana de la Salud (s.f.), la falta de actividad física es un factor importante de mortalidad global en aumento en muchos países. La práctica regular de actividad física, que abarca cualquier movimiento que requiera energía,

reduce el riesgo de enfermedades como la hipertensión, enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer, y la depresión, además de mejorar la salud ósea y funcional. El gasto energético durante la actividad es crucial para mantener el equilibrio de energía y controlar el peso. Fomentar la actividad física también tiene beneficios adicionales, como la reducción del uso de combustibles fósiles, un aire más limpio y calles menos congestionadas y seguras.

### **El baile como un mecanismo terapéutico**

Baile implica el uso del cuerpo como medio para transmitir conceptos, emociones y vivencias personales, al mismo tiempo que se utiliza como vehículo de expresión de la cultura heredada y la búsqueda de entretenimiento. De esta manera, el baile se convierte en una forma de comunicación que enriquece el movimiento corporal con propósitos y simbolismo, facilitando así la compartición de pensamientos, sentimientos y costumbres con otros individuos (Ochoa , 2006).

La danza y otras expresiones artísticas se utilizan para promover el bienestar de los jóvenes, centrándose en la salud física relacionada con las habilidades sociales y la autoestima. Las academias proporcionan a los adolescentes un espacio para desarrollar habilidades técnicas en diversos estilos de baile y para expresarse, lo que fortalece su bienestar personal y participación en la sociedad. Trabajar juntos en metas comunes genera cohesión social y vínculos entre los jóvenes que comparten intereses, promoviendo un sentido de pertenencia similar a las relaciones familiares y amistades, lo que mejora sus habilidades sociales y relaciones personales en general (Zambrano, 2023).

La Bailoterapia, una forma de ejercicio recreativo, beneficia la salud de sus practicantes al fomentar la salud cardiovascular, mejorar las funciones metabólicas y óseomioarticulares, y contribuir a la pérdida de peso debido a la intensidad de los ejercicios. Uno de los resultados más notables es la tonificación muscular, lograda a través de una diversidad de ejercicios, lo que en última instancia conduce al bienestar personal (Balmaseda, 2010). Por tal motivo la bailoterapia es beneficiosa en términos de control corporal para los deportistas, ya que la danza mejora la estabilidad emocional, la sexualidad y el bienestar mental de los jóvenes. De manera adicional, la práctica de la danza puede ser ventajosa en aspectos psicológicos, sociales y físicos, al aumentar la autoconfianza y contribuir positivamente a las relaciones interpersonales y la comunicación. (Zambrano, 2023).

El baile, uno de los deportes más antiguos, por lo tanto. La actividad física y el deporte brindan beneficios notables para la salud mental y cognitiva, incluyendo la reducción de conductas emocionales negativas como ansiedad y depresión, la disminución del estrés y mejoras en las capacidades intelectuales y cognitivas. Esto alude al ejercicio deportivo en los programas de promoción de la salud, tanto para jóvenes con condiciones específicas como dificultades de aprendizaje, hiperactividad, déficit de atención y conducta disocial así mismo para los que no carecen de estas condiciones sin estas condiciones (Ramírez y otros, 2004).

El baile al ser un deporte recreativo tiene un alto valor en la salud mental y el comportamiento son de gran relevancia. En el contexto de la bailo actividad, los movimientos son coordinados, y aquí es fundamental destacar que, debido a su complejidad, el cerebro es el encargado de controlar el ritmo, la danza y el funcionamiento general, lo que debe llevarse a cabo en armonía (Zambrano, 2023).

## **Manejo del estado de ánimo de las los jóvenes en su entorno**

La adolescencia representa una etapa fundamental para adquirir y mantener hábitos sociales y emocionales que son esenciales para el bienestar mental. Esto incluye la adopción de patrones de sueño saludables, la práctica regular de ejercicio, el desarrollo de habilidades en las relaciones interpersonales, la capacidad de afrontar y resolver problemas, y el aprendizaje de la gestión emocional. Además, el entorno familiar, escolar y comunitario adecuado también desempeña un papel importante en este proceso (Organización Panamericana de la Salud, 2018).

Para Bermúdez (2018), las situaciones importantes durante la adolescencia en su medio de convivencia es crucial considerar la escuela como un entorno de desarrollo significativo, ya que representa un espacio donde los adolescentes invierten una gran parte de su tiempo y ejerce una influencia considerable en su desarrollo, solo superada por la influencia de la familia.

El desarrollo de habilidades para identificar, interpretar y manejar emociones tiene un impacto positivo en los entornos educativos, ya que favorece la creación de un ambiente de aula propicio para la convivencia y mejora el rendimiento académico. Esto es fundamental porque, tanto en la práctica educativa como en la vida en general, es crucial reconocer que las emociones son una parte natural de la experiencia humana y pueden ser aliadas en lugar de obstáculos en nuestra rutina diaria. El primer paso para abordar las emociones consiste en reconocerlas en nuestra vida cotidiana. Después de experimentar emociones en nuestro cuerpo, es importante comprender su significado y lo que nos están transmitiendo acerca de nuestro entorno inmediato. Finalmente, podemos determinar cómo mantener, potenciar, cambiar o gestionar esas emociones (Marín & Patiño, 2021).

## **El baile como una forma de expresión emocional, artística y expresiva**

A lo largo de la historia, el ser humano, con su capacidad infinita de razonar, ha desarrollado diversas maneras de expresar o comunicar sus emociones y demostrar el progreso de sus habilidades y conocimientos. Todo esto se ha dado con el propósito constante de comunicar y dejar una huella perdurable en la cultura y la sociedad en el tiempo (Rodríguez & Madroñero, 2020). Por esta razón, existen varios tipos de movimiento asociados a la expresión esto en forma de comunicar el estado de ánimo en que un individuo se encuentra en el momento y se puede denotar en el ritmo con que se expresan o la misma forma de expresarse.

Del mismo modo según menciona Gimeno (2015), bailar es una actividad que implica interacción social. Es decir, al participar en el baile, las personas tienen la oportunidad de relacionarse y conectarse con otras personas. Esta acción a menudo se lleva a cabo en grupos o en un entorno social, lo cual fomenta la comunicación, la interacción y el contacto con otras personas, esto implica que contribuye a desarrollar relaciones sociales y fortalecer conexiones personales.

Las actividades que involucran la expresión corporal tienen la capacidad de establecer una fuerte conexión entre el cuerpo, las emociones y el pensamiento. Esto se logra a través de la naturaleza intrínseca del movimiento como una forma de expresión, que abarca aspectos como la comunicación, la creatividad, la exploración estética y la expresividad (Arévalo & Pacheco, 2022). Por esta razón, el movimiento corporal implica una serie de consecuencias que benefician tanto al estado de salud emocional, físico y social, puesto que por este motivo esta interacción reúne a varias personas que comparten un fin en común ya sea por razones artísticas, de salud o recreación.



### **1.3 OBJETIVOS**

#### **OBJETIVO GENERAL**

Determinar la incidencia de la bailoterapia en el estado emocional de los estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa "Dr. Alonso Castillo" de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

#### **OBJETIVO ESPECÍFICO 1:**

Diagnosticar el nivel inicial del estado emocional de los estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa "Dr. Alonso Castillo" de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

#### **OBJETIVO ESPECÍFICO 2:**

Evaluar el estado emocional posterior a la intervención de la bailoterapia en estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa "Dr. Alonso Castillo" de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

#### **OBJETIVO ESPECÍFICO 3:**

Analizar la diferencia del nivel inicial del estado emocional y posterior a la intervención de la bailoterapia en estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa "Dr. Alonso Castillo" de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

## **HIPÓTESIS DE ESTUDIO**

La presente investigación plantea dos hipótesis de estudio:

**Ho:** La bailoterapia **NO INCIDE** en el estado emocional de estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa "Dr. Alonso Castillo" de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

**Hi:** La bailoterapia **INCIDE** en el estado emocional de estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa "Dr. Alonso Castillo" de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

## CAPÍTULO II

### METODOLOGÍA

#### 2.1 MATERIALES

*Tabla 1*  
*Recursos Humanos*

---

#### RECURSOS HUMANOS

---

**AUTOR:** Changoluisa Andagana Jessica Paola

**TUTOR:** Lic. Medina Paredes Segundo Victor

Autoridades de la Unidad Educativa " Dr. Alonso Castillo "

Docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa " Dr. Alonso Castillo "

Estudiantes de educación Básica superior de la Unidad Educativa " Dr. Alonso Castillo "

---

**Tabla 2**  
Recursos Institucionales

---

#### RECURSOS INSTITUCIONALES

---

**Unidad Educativa " Dr. Alonso Castillo "**

---

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE REPOSITORIO ACADÉMICO**  
**AMBATO**

Biblioteca FCHE y Biblioteca Virtual

---

**Tabla 3**  
Recursos Materiales

---

<b>RECURSOS MATERIALES</b>
Parlante
Micrófono
Flash memory
Cable usb
Celular
Computadora
Esferos
Hojas

---

**Tabla 4**  
Recursos Económicos

---

<b>RECURSOS ECONÓMICOS</b>	
Recursos	Valor
Parlante	\$25

---

Micrófono	\$12
Flash memory	\$7
Cable usb	\$2,50
Balanza digital	\$20
Cinta métrica	\$1,50
<b>Total</b>	<b>\$68</b>

---

## 2.2 MÉTODOS

### Diseño de investigación

El presente trabajo de investigación se basó en un enfoque cuantitativo por tipo de investigación por diseño pre experimental por alcance explicativo, por obtención de datos de campo y de corte longitudinal. Además, se aplicó el método analítico sintético para la fundamentación teórica del estudio. Para el desarrollo práctico de la investigación y obtención de resultados se aplicó el método hipotético deductivo.

Según (Vega-Malagón, 2014) menciona que el **enfoque cuantitativo** se basa en una recolección de datos con los cuales se podrá aprobar una hipótesis, teniendo en cuenta que siempre se aplicará en el uso de la estadística y la medición numérica y así poder fijar con veracidad los resultados a obtener.

(Agudelo Viana, 2008) señala que el **diseño experimental** estudia un campo único y propio como es el educativo, al igual que en este diseño el investigador es quien utiliza

las variables de acuerdo a lo que se va investigar, al igual que se trabaja con un solo grupo de estudiantes utilizando métodos de enseñanza en el entorno escolar.

Para la **investigación de campo** manifiesta (López, 2002) que la investigación se realiza fuera de laboratorios o lugar de trabajo debido a que los datos se recopilan en lugares reales donde se pueda observar e interactuar con el entorno natural.

(Rodríguez, 2018) refiere que **la investigación por corte longitudinal** es un estudio observacional que tiene como propósito de conocer un proceso de cambio a través del tiempo al igual que tiene un campo específico para su aplicación.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO**

La población de estudio correspondió a un total de 60 estudiantes pertenecientes a la Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa "Dr. Alonso Castillo".

Se aplico un muestreo no probabilístico por conveniencia del investigador se seleccionó una muestra de 24 estudiantes pertenecientes a 10mo año de Educación General Básica Superior paralelo " A ", características de la cual se puede observar a continuación:

**Tabla 5**  
Caracterización de la muestra de estudio

VARIABLES	MASCULINO N:(14-58,3%)		FEMENINO N:(10-41.7%)		TOTAL N:(24-100%)	
	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar
Edad (años)	13,79	0,80	13,60	0,84	13,71	±0,81
Peso (Kg)	48,07	11,08	43,60	7,09	46,21	±9,70

Estatura (m)	1,55	0,11	1,49	0,06	1,52	±0,09
--------------	------	------	------	------	------	-------

En la siguiente muestra de estudio, se incluyó una variable para determinar el impacto del género. Se verificó que el grupo de sexo masculino tenía un porcentaje superior del 58,3%, que corresponde a 14 estudiantes, mientras que el 41,7% restante corresponde a 10 estudiantes del grupo de sexo femenino, lo que dio como resultado una muestra total de 24 estudiantes. Se tomó en cuenta tres variables para caracterizar la muestra de estudio: edad, estatura y peso. Pude observar que la edad promedio entre los dos géneros tanto masculino como femenino, era de 13 años de edad. En lo que respecta a la altura, la altura promedio en metros fue de 1,52 para ambos géneros. Y en cuanto al peso, el peso promedio en kilogramos fue del 46,21kg en los dos grupos.

### **TÉCNICA E INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

En el presente trabajo de investigación se aplicó la técnica de la observación y se utilizaron diferentes técnicas en relación a las variables de estudio como técnica se aplicó una encuesta y como instrumento una escala en la que determino el estado emocional de los estudiantes denominado el test Dass-21.

**Tabla 6.**  
Técnica e instrumento de investigación

<b>Técnica</b>	<b>Instrumento</b>
Encuesta	Determinación del peso corporal (Bascula digital marca onoff, de un material de plástico y vidrio negro con líneas blancas y consta de una capacidad máxima de 180kg).

---

Determinación de la estatura (cinta métrica).

Escala DASS 21 evalúa el estado emocional.

Es un test que se encuentra validado desde el año 1995 por Lovinbond y Lovinbond.

---

### **PROCEDIMIENTO PARA LA EJECUCIÓN DEL PROCESO INVESTIGATIVO**

El proceso de ejecución de la investigación se realizó siguiendo los siguientes pasos:

El proceso de ejecución de la investigación se realizó siguiendo los siguientes pasos:

- 1: Selección de la muestra de estudio.
- 2: Aplicación de técnicas e instrumentos para el diagnóstico del estado emocional en los estudiantes de Educación General Básica Superior.
- 3: Aplicación de la propuesta basado en el estado emocional posterior a la aplicación de un programa de Bailoterapia en los estudiantes de Educación General Básica Superior.
- 4: Aplicación de técnicas e instrumentos para la evaluación del estado emocional posterior a la aplicación de un programa de Bailoterapia en los estudiantes de Educación General Básica Superior.



5: Análisis de la diferencia entre el estado inicial del estado emocional y posterior a la intervención de la Bailoterapia en estudiantes de Educación General Básica Superior.

6: Redacción de las conclusiones y recomendaciones de estudio.

7: Redacción del informe de investigación.

### **TRATAMIENTO ESTADÍSTICO DE LOS RESULTADOS**

El tratamiento estadístico de los resultados alcanzados en la investigación, se desarrolló aplicando el software estadístico SPSS versión 26, determinado un análisis descriptivo de las variables cuantitativas y una análisis frecuencial y porcentual de las variables cualitativas. En la comprobación estadística general se utilizó la prueba de normalidad Shapiro-Wilk que determino una distribución anormal de los datos y la aplicación de la prueba no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionadas para el proceso de comprobación de hipótesis de estudio.

## CAPÍTULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

El baile como una forma de sentirse libre y emocionalmente sano, es decir la bailoterapia, esta misma busca ayudar a quienes desean mejorar su vida social y afectiva, expresando sus sentimientos y soltando los mismos, con el fin de llevar una vida sana tanto físicamente como mentalmente. Bajo este antecedente, se presenta el siguiente apartado los análisis de los resultados conseguidos en la investigación

**Resultados del diagnostico inicial del estado emocional de los estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa "Dr. Alonso Castillo" de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.**

De acuerdo a las fases de la investigación, la primera parte se realizó el pre test este llamado DASS 21, con el fin de determinar el nivel del estado emocional de los estudiantes antes de la intervención de la bailoterapia.

**Tabla 7**

Resultados del análisis del estado emocional a través del test Dass 21 en el periodo PRE intervención en la muestra de estudio.

<b>Prueba PRE intervención</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
Me ha costado mucho descargar la tensión		0	3	1,17	±0,70
Me di cuenta que tenía la boca seca	24	0	3	1,17	±0,82
No podía sentir ningún sentimiento positivo		0	3	1,08	±1,01
Se me hizo difícil respirar		0	3	0,67	±0,82

---

Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	3	1,42	±0,97
Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	3	1,38	±0,92
Sentí que mis manos temblaban	0	3	1,46	±1,06
He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía	0	3	1,62	±0,97
Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	3	1,87	±1,04
He sentido que no había nada que me ilusionara	0	3	1,17	±0,92
Me he sentido inquieto	0	3	1,83	±0,87
Se me hizo difícil relajarme	1	3	1,62	±0,82
Me sentí triste y deprimido	0	3	1,58	±0,93
No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo	0	3	1,13	±0,85
Sentí que estaba al punto de pánico	0	3	1,00	±0,89
No me pude entusiasmar por nada	0	3	1,25	±0,94
Sentí que valía muy poco como persona	0	3	1,38	±1,14
He tendido a sentirme enfadado con facilidad	0	3	1,61	±0,89

---

Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	3	1,17	±1,09
Tuve miedo sin razón	0	3	1,38	±1,01
Sentí que la vida no tenía ningún sentido	0	3	1,67	±1,13

Al analizar la tabla anterior se puede identificar un estudio estadístico general con la escala realizada en el periodo PRE intervención que forma parte del test Dass 21.

En base a la prueba realizada se pudo calcular los resultados por tipos del estado emocional.

**Tabla 8.**  
Tipos de Estados emocionales

Estados emocionales	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Depresión	24	2,00	17,00	9,54	±4,24
Ansiedad		1,00	17,00	8,71	±4,55
Estrés		2,00	16,00	10,42	±3,58

La tabla desarrollada en el punto anterior muestra los puntajes del estado emocional en el periodo PRE intervención, donde se muestra un mínimo de 1 y un máximo de 17.

La desviación estándar conseguida en los resultados es de 4,24 - 4,55, esto refiere que

todos los resultados presentan similitudes en sus respuestas. Es decir que el grupo de estudiantes tienen problemas similares en su estado emocional.

A continuación, se presentará la división por niveles de estados emocionales para diagnosticar en qué estado se encuentran los estudiantes:

**Tabla 9.**

Nivel de depresión en el periodo PRE intervención en la muestra de estudio

<b>Nivel de depresión</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
No tiene depresión	9	37,5	37,5	37,5
Depresión Leve	2	8,3	8,3	45,8
Depresión Moderada	7	29,2	29,2	75,0
Depresión Severa	5	20,8	20,8	95,8
Depresión Extremadamente severa	1	4,2	4,2	100,0
<b>Total</b>	24	100,0	100,0	

De acuerdo al nivel de depresión, 9 estudiantes que representan el 37,5% no tienen depresión, mientras que 2 estudiantes que representan el 8,3% presentan depresión leve, por otra parte, existen 7 estudiantes que representan 29,2% presentan depresión moderada, también hubo 5 estudiantes que representan el 20,8% presentan depresión

severa y por último hay un estudiante que representa el 4,2% este presenta depresión extremadamente severa.

**Tabla 10.**

Nivel de ansiedad en el periodo PRE intervención en la muestra de estudio

<b>Nivel de ansiedad</b>	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No tiene Ansiedad	3	12,5	12,5	12,5
Ansiedad Leve	1	4,2	4,2	16,7
Ansiedad Moderada	6	25,0	25,0	41,7
Ansiedad Severa	4	16,7	16,7	58,3
Ansiedad Extremadamente severa	10	41,7	41,7	100,0
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

Tras analizar el nivel de ansiedad se pudo evidenciar que 3 estudiantes que representan el 12,5% no tienen ansiedad, seguido hubo un estudiante que representa el 4,2% que tiene ansiedad leve, al igual que 6 estudiantes que representan el 25,0 % que pertenecen a ansiedad moderada, 4 estudiantes que representan el 16,7% con ansiedad severa, y 10 estudiantes que representan el 41,7% con ansiedad extremadamente severa.

**Tabla 11.**

Nivel de estrés en el periodo PRE intervención en la muestra de estudio

<b>Nivel de estrés</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
No tiene Estrés	4	16,7	16,7	16,7
Estrés Leve	4	16,7	16,7	33,3
Estrés Moderado	11	45,8	45,8	79,2
Estrés severo	5	20,8	20,8	100,0
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

Se pudo constatar que en el nivel de estrés que 4 estudiantes que representan al 16,7% no tuvieron estrés, al igual que 4 estudiantes que representan el 16.7% pertenecen a estrés leve, mientras que 11 estudiantes que representan el 45,8% a estrés moderado, finalmente 5 estudiantes que representan el 20,8 pertenecen a estrés severo.

**Resultados de la evaluación del estado emocional posterior a la intervención de la bailoterapia en los estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa "Dr. Alonso Castillo" de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.**

Como se menciona en el diseño de la investigación, ya puesto en práctica la intervención de la bailoterapia a los estudiantes, se volvió a realizar el post test DASS

21. Ante esto los resultados se muestran en la siguiente tabla:

**Tabla 12**

Resultados del análisis del estado emocional a través del test Dass 21 en el periodo POST intervención en la muestra de estudio

<b>Prueba Post Intervención</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>
Me ha costado mucho descargar la tensión.		0	0	0,00	0,00
Me di cuenta de que tenía la boca seca.		0	1	0,21	0,42
No podía sentir ningún sentimiento positivo.		0	1	0,33	0,48
Se me hizo difícil respirar.		0	1	0,21	0,42
Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas.	24	0	1	0,17	0,38
Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones.		0	1	0,08	0,28
Sentí que mis manos temblaban.		0	1	0,29	0,46
He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía.		0	1	0,13	0,34
Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo.		0	1	0,38	0,50
He sentido que no había nada que me ilusionara.		0	1	0,17	0,38
Me he sentido inquieto.		0	1	0,13	0,34
Se me hizo difícil relajarme.		0	1	0,08	0,28
Me sentí triste y deprimido.		0	1	0,25	0,44



No toleraré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo.	0	2	0,50	0,59
Sentí que estaba al punto de pánico.	0	1	0,25	0,44
No me pude entusiasmar por nada.	0	1	0,17	0,38
Sentí que valía muy poco como persona.	0	1	0,25	0,44
He tendido a sentirme enfadado con facilidad.	0	1	0,29	0,46
Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico.	0	1	0,25	0,44
Tuve miedo sin razón.	0	1	0,25	0,44
Sentí que la vida no tenía ningún sentido.	0	1	0,13	0,34

Al analizar la tabla anterior se puede identificar un estudio estadístico general con la escala realizada en el periodo POST intervención que forma parte del test Dass 21.

En base a la prueba realizada se pudo calcular los resultados por tipos del estado emocional.

**Tabla 13**  
Tipos de estados emocionales

<b>Estado emocional</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>
<b>Post intervención</b>					
DEPRESION	24	0,00	4,00	1,46	±1,21

ANSIEDAD	24	0,00	4,00	1,83	±1,05
ESTRES	24	0,00	3,00	1,21	±1,02

Al analizar los resultados de la tabla anterior podemos darnos cuenta que hubo un gran cambio estadístico en el periodo POST intervención.

Se presentará la división por niveles del estado emocional.

**Tabla 14**

Nivel de depresión en el periodo POST intervención en la muestra de estudio.

<b>Nivel de Depresión</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
No tiene Depresión	24	100,0	100,0	100,0

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos decir que en el periodo POST intervención hubo un gran cambio ya que los 24 estudiantes que representan el 100% no tienen depresión.

**Tabla 15**

Nivel de ansiedad en el periodo POST intervención en la muestra de estudio.

<b>Nivel de Ansiedad</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
No tiene Ansiedad	23	95,8	95,8	95,8
Ansiedad Leve	1	4,2	4,2	100,0

Total	24	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

De acuerdo a los resultados presentados en el periodo Post intervención podemos manifestar 23 estudiantes que representan el 95,8 % no tienen ansiedad y un estudiante que representa 4,2% presenta ansiedad leve.

**Tabla 16**

Nivel de estrés en el periodo POST intervención en la muestra de estudio.

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No tiene estrés	24	100,0	100,0	100,0

Al analizar los resultados obtenidos, puedo decir que en el periodo Post intervención se ha visto un cambio notorio en lo que respecta a los resultados ya que podemos evidenciar que 24 estudiantes que representan el 100% no tienen estrés.

**Resultados del análisis de la diferencia del nivel inicial del estado emocional y posterior a la intervención de la bailoterapia en estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa "Dr. Alonso Castillo" de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.**

**Resultados**

**Tabla 17**

Tabla cruzada nivel de depresión Post y PRE intervención

Nivel de depresión POST intervención
---

			No tiene depresión	Total
<b>Nivel de depresión PRE intervención</b>	No tiene depresión		9	9
	Depresión leve		2	2
	Depresión moderada		7	7
	Depresión severa		5	5
	Depresión extremadamente severa		1	1
<b>Total</b>			24	24

Al analizar los resultados de la tabla cruzada del nivel de depresión PRE y POST intervención podemos evidenciar que en el periodo Pre intervención hubo 9 estudiantes que no tenían depresión, como también 2 estudiantes presentaron depresión leve, seguido 7 estudiantes depresión moderada, igual 5 estudiantes depresión severa y por ultimo un estudiante presento depresión extremadamente severa, en cambio en el periodo POST intervención como lo podemos evidenciar el resultado 24 estudiantes no tienen depresión, claramente podemos notar los cambios que existieron en los resultados de cada intervención.

**Tabla 18**

Tabla cruzada nivel de ansiedad Post y PRE intervención

		Nivel de ansiedad POST intervención	Total
--	--	-------------------------------------	-------

		No tiene ansiedad	Ansiedad leve	
<b>Nivel de ansiedad PRE intervención</b>	No tiene ansiedad	3	0	3
	Ansiedad leve	1	0	1
	Ansiedad moderada	5	1	6
	Ansiedad severa	4	0	4
	Ansiedad extremadamente severa	10	0	10
<b>Total</b>		23	1	24

En la presente investigación se puede observar una tabla cruzada del nivel de ansiedad en el periodo PRE y POST intervención, podemos decir que en el periodo Pre intervención no tuvieron ansiedad 3 estudiantes, mientras que en el periodo Post intervención 23 estudiantes no tienen ansiedad, al igual que 5 estudiantes presentaron ansiedad leve, así como el periodo POST intervención un estudiante presento ansiedad leve, también en el periodo PRE intervención hubo 5 estudiantes que presentaron ansiedad moderada, seguido 4 estudiantes con ansiedad severa y finalmente 10 estudiantes presentaron ansiedad extremadamente severa. Aquí también podemos darnos cuenta que hubo un cambio notorio en el periodo POST intervención.

**Tabla 19**

Tabla cruzada nivel de estrés Post y PRE intervención

		<b>Nivel de estrés POST intervención</b>		<b>Total</b>
		No tiene estrés		
<b>Nivel de estrés Pre intervención</b>	No tiene estrés	4	4	4
	Estrés leve	4	4	4
	Estrés moderado	11	11	11
	Estrés severo	5	5	5
<b>Total</b>		24	24	24

Se puede evidenciar que la siguiente tabla cruzada del nivel de estrés PRE y POST intervención, podemos inferir que el periodo PRE intervención 4 estudiantes no tienen estrés, mientras que 4 estudiantes presentaron estrés leve, así también 11 estudiantes estrés moderado y por último 5 estudiantes estrés severo, por otra parte en el periodo POST intervención se pudo evidenciar grandes cambio en el estado emocional ya que 24 estudiantes no presentan estrés, es decir existió una mejoría en su estado emocional.

### 3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

El proceso de verificación de las hipótesis de estudio planteadas en la investigación, se realizó aplicando la prueba no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionadas, con el objetivo de identificar diferencias significativas entre los resultados por periodos de estudio:

#### **Tabla 20**

Verificación estadística de las hipótesis de estudio

Estados emocionales	N	PRE intervención		Post intervención		P
		Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	
Depresión	24	9,54	±4,24	1,46	±1,21	0,000*
Ansiedad		8,71	±4,55	1,83	±1,05	0,000*
Estrés		10,42	±3,58	1,21	±1,02	0,000*

**Nota:** Diferencia significativas en un valor de  $P \leq 0,05$  (\*).

Tras analizar los resultados se determina que existe diferencias significativas en los resultados de PRE y POST intervención, y al ser los resultados del periodo POST intervención mejores que el del periodo Pre intervención, se acepta la hipótesis la hipótesis alternativa y rechaza la hipótesis nula, esto quiere decir que la bailoterapia **si incide** en el estado emocional de los Estudiantes de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa "Dr. Alonso Castillo" de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 CONCLUSIONES

La aplicación de las técnicas e instrumentos de investigación, el análisis de los resultados obtenidos bajo el cumplimiento de los objetivos de estudio, permitieron llegar a las siguientes conclusiones:

- Se diagnosticó que el estado emocional en los Estudiantes de Educación General Básica Superior muestra de estudio, evidenciando que el 37,5% no presenta depresión es decir que se encuentra en un nivel alto, seguido depresión leve con 8,3% así también depresión moderada con 29.2% al igual que se encontró un nivel medio en depresión severa con 20,8% y en un nivel bajo tenemos a depresión extremadamente severa con 4,2%. Con la variable ansiedad en relación con la muestra de estudio se encontró con 12,5% que no tienen ansiedad, mientras que en un nivel alto se encontró con un 41,7% en ansiedad extremadamente severa, seguido de 25,0% con ansiedad moderada, en un nivel medio se encuentra ansiedad severa con 16,7%, seguido de un nivel bajo ansiedad leve con 4,2%. Con la variable estrés en relación con la muestra de estudio se encontró un nivel bajo de 16,7% que no hay estrés y estrés leve, mientras que en un nivel alto con 45,8% con estrés moderado, seguido de un nivel medio con 20,8% con estrés severo.
- Se evaluó el estado emocional posterior a la intervención de la bailoterapia en estudiantes de Educación General Básica Superior muestra de estudio, evidenciando que la variable de depresión tenemos un nivel alto con el 100%



que no tienen depresión. En la variable ansiedad observamos que la mayor muestra de estudio se encuentra en un nivel alto 95,8% y en un nivel bajo con 4,2% ansiedad leve. Finalmente, en la variable estrés se pudo analizar que aquí se tuvo un nivel alto en el 100% que no tienen estrés.

- Se analizó la relación entre el estado emocional inicial y el estado posterior a la intervención de la bailoterapia en los estudiantes de Educación General Básica Superior muestra de estudio, y así se pudo establecer que en relación a la variable de Depresión la mejora total de un 100% en los escolares ya que mejoraron de un nivel bajo a un nivel alto. En la variable Ansiedad se observó el mismo fenómeno al igual que en la variable Estrés. Como verificación a todo lo mencionado anteriormente se pudo aceptar la hipótesis alternativa que determinó que la intervención de la bailoterapia incide en el estado emocional de los estudiantes, obteniendo resultados estadísticos en un nivel de significación de  $P \leq 0,05$ .

## **4.2 RECOMENDACIONES**

Al haber realizado la investigación y las conclusiones a las cuales se llegó permitieron plantear las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda diagnosticar e informarse de la importancia del estado emocional antes de la intervención de la bailoterapia para así poner en práctica en las clases de Educación Física y de esa manera los docentes podremos intervenir de mejor manera con actividades de acuerdo a las necesidades de los estudiantes.

- Se recomienda evaluar el estado emocional posterior a la intervención de la bailoterapia mediante ello podremos saber si es efectivo la propuesta planteada y sino mejorarla de la misma manera.
- Se recomienda analizar la relación que hay entre el estado emocional inicial y el estado posterior a través de la aplicación de la bailoterapia, mediante este análisis sabremos si hubo una mejora positiva en el estado emocional de los estudiantes y así se podrá intervenir con mejores clases o incluso implementar mas actividades de este tipo y ayudar a la salud emocional de todos los estudiantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agudelo Viana, L. G. (2008). *Diseños de investigación experimental y no-experimental*.
- Aguirre Lora, M. E. (2001). *Enseñar con textos e imágenes. Una de las aportaciones de Juan Amós Comenio*. <https://www.redalyc.org/pdf/155/15503101.pdf>
- Alcoba González, J. (2013). Organización de los métodos de enseñanza en función de las finalidades educativas: El alineamiento . *Profesorado* . , 241-255.
- Alvarez C., A., & Orellano E., E. (1979). *Revista Latinoamericana de Psicología. Desarrollo de las funciones básicas para el aprendizaje de la lectoescritura según la teoría de Piaget.*, 249-259.
- Andes, U. d. (2003). Formación de docentes en el uso de recursos didácticos para construir conceptos. Iniciar con pequeñas metas . *educere*, 100-106.
- Andrade, S. (2014). *El desarrollo de la inteligencia emocional en el proceso de enseñanza - aprendizaje de los niños de séptimo año de educación básica de la unidad educativa Santana de la ciudad de Cuenca en el año lectivo 2013-2014*. Universidad Politécnica Saleciana. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6663/1/UPS-CT003295.pdf>
- Aponte, H. (2014). *LA MEMORIA Y SU RELACIÓN CON EL DIBUJO EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS*. <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/144/TL%20EI%20Ei%20H83%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arévalo, M., & Pacheco, A. (2022). Expresión corporal, danza y esclerosis múltiple: beneficios emocionales en una intervención durante la contingencia de la COVID-19. *Retos*, 34 - 42. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8238011>

- Arteaga Maria, J. R. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA:. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.
- Ávila, J. (2021). *Inteligencia emocional durante la pandemia por COVID 19 en adolescentes de la unidad educativa bilingüe Cristiano Israel de Cuenca - Azuay período 2021*. Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/37832/1/Trabajo%20de%20Titulaci%C3%B3n.pdf>
- Ballesteros, S. (1999). MEMORIA HUMANA: INVESTIGACIÓN Y TEORÍA. *Psicothema*, 705-723.
- Balmaseda, B. (2010). La bailoteria, una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de las personas de cualquier edad. *Podium*, 165-175. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6174056>
- Barros, C. (2011). *La bailoterapia y sus influencia en el estilo de vida de los pacientes del centro geriatrico Nueva Esperanza*. Universidad Politécnica Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1231/14/UPS-CT002003.pdf>
- Benalcázar Francis Ortizv, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6777230.pdf>
- Bermúdez, V. (2018). ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia. Relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada. *Cuestiones Pedagógicas*, 37-52. [https://institucional.us.es/revistas/cuestiones/26/03.%20MO%2003\\_26%20DEFINITIVO.pdf](https://institucional.us.es/revistas/cuestiones/26/03.%20MO%2003_26%20DEFINITIVO.pdf)
- Bernardes, M. (2011). Influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima de personas adultas. *Eureka*, 241 - 253. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v8n2/a09.pdf>
- Bisquerra, R. (2020). *Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar RIEEB*. La inteligencia emocional según Salovey y Mayer:

<https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>

Bonet, J., Parrado, E., & Capdevilla, L. (2017). Efectos agudos de ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, 85-100. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54250121006.pdf>

Cagigal, J. (1984). ¿La educación física, ciencia? -*educación física y deporte*, 6, 49-49. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3642172.pdf>

Castellanos Jackelin, S. M. (2015). *Formación de la actividad gráfica en pre-escolares: aportes desde la neuropsicología*. [https://www.researchgate.net/profile/Maria\\_Jimena\\_Sarmiento\\_Bolanos/publication/307750478\\_FORMACION\\_DE\\_LA\\_ACTIVIDAD\\_GRAFICA\\_EN\\_PRE-ESCOLARES\\_APORTES\\_DESDE\\_LA\\_NEUROPSICOLOGIA\\_HISTORICO-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-ACTIVIDAD-GRAFI](https://www.researchgate.net/profile/Maria_Jimena_Sarmiento_Bolanos/publication/307750478_FORMACION_DE_LA_ACTIVIDAD_GRAFICA_EN_PRE-ESCOLARES_APORTES_DESDE_LA_NEUROPSICOLOGIA_HISTORICO-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-ACTIVIDAD-GRAFI)

Collelledemont, E. (2010). La memoria visual de la escuela. *Educatio Siglo XXI*, 133-156.

Colomb, J., & Fernandez, B. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 235-242. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>

Diccionario APA de psicología. (2023). *Psicología*. Psicología: <https://dictionary.apa.org/psychology>

Escuela Superior de Artes Escénicas. (2013). *¿Qué es la coreografía en baile? ¿Qué es la coreografía en baile?*: <https://www.esaem.com/noticias/la-coreografia-en-el-baile/>

- EUROINNOVA. (2023). *EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION*.  
La Expresión Corporal en la Educación Física:  
<https://www.euroinnova.co/blog/expresion-corporal-educacion-fisica>
- Fátima, J. (2022). *Los elementos de la danza para la creación coreográfica y su conocimiento en*. Encuentro nacional de Gestión cultural.  
[https://encuentro.rugcmx.org/wp-content/uploads/2022/11/ENGC22\\_00081.pdf?189db0&189db0](https://encuentro.rugcmx.org/wp-content/uploads/2022/11/ENGC22_00081.pdf?189db0&189db0)
- Fernández Ruiz, J. A. (2002). Fundamentos y metodología de la maquetación digital. 91.
- Fernandez, A. (2006). Género y canción infantil. *scielo*, parr 6.  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-77422006000200003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422006000200003)
- Freundt, A., & Alvarado, P. (2022). *El espacio en las creaciones coreográficas*. INDE.  
[https://www.inde.com/es/productos/detail/pro\\_id/445](https://www.inde.com/es/productos/detail/pro_id/445)
- Gimeno, A. (29 de mayo de 2015). *Psicología y mente*. Bailar: 5 beneficios psicológicos del baile: <https://psicologiaymente.com/vida/beneficios-psicologicos-bailar>
- González, B. (2013). Procesos cognitivos: De la prescripción curricular. *Revista de* , 49-67.
- Haro, C. (2016). *La baioterapia en el estrés laboral de los trabajadores del GAD Municipalidad de Ambato*. Universidad Técnica de Ambato.  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25178/1/CARMEN%20EULALIA%20HARO%20ROMERO%201804057634.pdf>
- Hayman, J., Chila, J., & Castro, J. (2023). Juegos recreativos para el desarrollo de la coordinación motriz en estudiantes de educación física. *evista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, IV(1), 3928-3955.  
<https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/537/703>

- Jiménez, J., Días, R., & Amed, Á. (2015). Programa de bailoterapia y su incidencia en la vulnerabilidad a estrés. *Universidad y sociedad*, 79-87. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v7n3/rus11315.pdf>
- Lalama, J. (2016). *La bailoterapia en la salud Física de los estidiantes del octavo año del colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua*. Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/19711/1/Tesiss%20Jorge%20Lalama.pdf>
- Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, genero y diferencia sexual. *Redalyc*, 2. <https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>
- Laudadío, M. J., & Da Dalt, E. (2014). Estudio de los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en la universidad. *Educación y Educadores*, pp. 483-498.
- Lema, S. (2020). *Las emociones en e proceso de aprendizaje aplicado a los estudiantes de educación inicial subnivel 2*. Universida Técnica de Cotopaxi. <https://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/7431/1/MUTC-000884.pdf>
- Leñero, M. (2009). *Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar*. Mexico: ISBN. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf>
- Lizarraga, I. (2015). El espacio en el análisis del movimiento de Rudolf Laban. *Diagonal*. <http://www.revistadiagonal.com/articles/analisi-critica/espacio-rudolf-laban/>
- López, A. E. (2002). *metodología de la investigación contable*. Editorial Paraninfo.
- Lucas, F. M. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Malusin, K. (2022). *La bailoterapia en la coordinación ritmica de en los estudiantes de Educación media*. Universidad Técnica de Amabato. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34377/1/10.%20EST.%20MALUSIN%20TITE%20KEVIN%20ALEXIS%20TESIS%20.pdf>

- Marín, A., & Patiño, H. (2021). Efectividad de normalistas: estudio sobre el estado de ánimo y la inteligencia emocional. *Revista latinoamericana de estudios sociales*, 45-70. <https://rlee.iberomx/index.php/rlee/article/view/390/1099>
- Martínez, A., Moya, F., & Garcés, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, XIII(1), 105-112. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n1/art10.pdf>
- Mera Segovia Carlota Mónica, D. B. (12 de Marzo de 2020). *Neurofunciones en la enseñanza preescolar: importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y la atención de salud*. <http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3369>.
- Merchán Price María Susana, J. H. (2011). Influencia de la percepción visual en el aprendizaje. *Dialnet*, 93-101.
- Ministerio del Deporte . (6 de abril de 2023). *Ecuador Ejercítate pondrá en movimiento al país*. Ecuador Ejercítate pondrá en movimiento al país: <https://www.deporte.gob.ec/ecuador-ejercitate-pondra-en-movimiento-al-pais/>
- Ministerio del Deporte. (2015). *Coordinación Zonal 1- salud*. Bailoterapia, una alternativa de acción saludable: <http://www.saludzonal.gob.ec/cz1/index.php/sala-de-prensa/394-districto-de-atacames-fortalece-la-participacion-ciudadana-en-salud-2>
- Molina, M., & Palma, M. (2022). DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA A TRAVÉS DE MANUAL DE ACTIVIDADES. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*, VI(11), 104-118. <https://editorialibkn.com/index.php/Yachasun/article/view/233/396>
- Moreno, F. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación. *Vivat Academia*, 12-25.



- Moreno, L. F. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Mujica, F. (2018). Percepción de las emociones y su atribución en la formación del docente de educación física. *Educatio Siglo XXI*, XXXVI(3), 397-416. <https://doi.org/https://doi.org/10.6018/j/350061>
- Munzón, P., & Jarrín, S. (2021). Las actividades lúdicas y la coordinación motriz en las clases de educación física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, VI(2), 483-503. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7953200.pdf>
- Muñoz, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. *Revista Digital - Buenos Aires*, 1-11. [https://www5.uva.es/guia\\_docente/backup/2013/400/40274/1/Documento25.pdf](https://www5.uva.es/guia_docente/backup/2013/400/40274/1/Documento25.pdf)
- Neuropcion Centro Psicológico. (2023). *Neuropcion Centro Psicológico*. ¿Qué son los trastornos emocionales?: <https://neuropcion.com/que-son-los-trastornos-emocionales/>
- Ochoa , V. (2006). El baile: representación social y práctica saludable. *Revista investigación y educación en enfermería*, 54 - 63. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105215402005>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de noviembre de 2021). 2021. Salud Mental del Adolescente: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Panamericana de la Salud. (10 de noviembre de 2018). *Salud Mental del Adolescente*. Datos y cifras: <https://argentina.campusvirtualsp.org/salud-mental-del-adolescente>
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Actividad Física*. ¿por que es importante la actividad física?: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

- Ortega, I. S., & Ruetti, E. (2014). La memoria del niño en la etapa preescolar. *Anuario de Investigaciones*, 267-276.
- Palomera, R., Sagüero, J., & Ruiz, D. (2012). La percepción emocional como predictor estabde del ajuste psicosocial en la adolescencia. *Psicología Conductual*, XX(1), 43-58.  
<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/20964/EmotionalPerceptionStable.pdf?sequence=2>
- Pellicer, P. P. (2017). Estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil . *Universitat Jaume* , 1-86.
- Pérez. (2012). Ritmo y Orientación musical. *El Artista*, sn(9), 78-100.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4099946.pdf>
- Pérez, F., & Soto, A. (7 de abril de 2021). *Gaceta CCH UNAM*. LA COREOGRAFÍA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA: <https://gaceta.cch.unam.mx/es/la-coreografia-en-la-educacion-fisica#:~:text=La%20coreograf%C3%ADa%20es%20el%20arte,de%20las%20actividades%20f%C3%ADsico%2Dart%C3%ADsticas>.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (2004). el impacto de la Actividad Física y el Deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico, una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 67-75.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
- Recinto Universitario de Mayagüez. (sf). *Universidad de Puerto Rico*. Trastornos Mentales o Emocionales: <https://www.uprm.edu/cms/index.php/page/196#:~:text=El%20t%C3%A9rmino%20de%20trastornos%20mentales,conducta%20funcional%20y%20relaciones%20personales>.
- Rivera, J., Arras, A., Tarango, J., Mendoza, G., & López, S. (2021). Educación física: Referentes y nociones conceptuales del personal docente en Educación Primaria. *Retos*(39), 298-305.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7595358>

- Rodríguez, J., & Madroñero, E. (2020). La danza y la expresión corporal, un mecanismo para representar el mundo interno e imaginativo. *Huellas 12*, 40 - 44. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/rhuellas/article/view/5756/6489>
- Rodríguez, M. &. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *21*(3), p. 141-146.
- Rojas Rodríguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.
- Sainz, R. (1992). Historia de la educación física. *Educación*(5), 27-47. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/34628719/historia-libre.pdf?1409841253=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DHISTORIA\\_DE\\_LA\\_EDUCACION\\_FISICA.pdf&Expires=1699797791&Signature=JKkPPPxfuanLk~tUc7bQo8-dsdKpxyjMH91YvtVTn70QN9S2dHFogIUu3CIIQM](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/34628719/historia-libre.pdf?1409841253=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DHISTORIA_DE_LA_EDUCACION_FISICA.pdf&Expires=1699797791&Signature=JKkPPPxfuanLk~tUc7bQo8-dsdKpxyjMH91YvtVTn70QN9S2dHFogIUu3CIIQM)
- Salgado, J. (2020). *Contacto y las emociones en la educación física y e deporte*. Sevilla: Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/ereader/uta/175864>
- Salguero, J., Ruiz, D., & Palomera, R. (2012). La percepción emocional como predictor estable del ajuste psicosocial en la adolescencia. *BehavioraÑ Psychology*, XX(1), 43-58. [https://www.researchgate.net/publication/249992796\\_La\\_percepcion\\_emocional\\_como\\_predictor\\_estable\\_del\\_ajuste\\_psicosocial\\_en\\_al\\_adolescencia/link/0c96052148083b27b7000000/download?\\_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0](https://www.researchgate.net/publication/249992796_La_percepcion_emocional_como_predictor_estable_del_ajuste_psicosocial_en_al_adolescencia/link/0c96052148083b27b7000000/download?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0)
- Saltos, E. (2023). *Los deportes colectivos en el estado emocional en estudiantes de bachillerato general unificado*. Universidad Técnica de Ambato. [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38953/1/EST.%20SALTO%20S%20CUZME%20EDGAR%20RODOLFO%20c%20TESIS%20FINAL%20-%20Copia-signed1\\_firmado.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38953/1/EST.%20SALTO%20S%20CUZME%20EDGAR%20RODOLFO%20c%20TESIS%20FINAL%20-%20Copia-signed1_firmado.pdf)

- Sánchez, A., & León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hllazgos*, IX(8), 189-205.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>
- Segovia, M., & Torres, E. (2011). Funcionalidad del adulto mayor y el ciudadano enfermo. *Gerokosmos*, 162 - 166.  
<https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v22n4/comunicacion2.pdf>
- Soler, L., Peraza, C., Acosta, Y., Robles, Y., & Gonzales, J. (2015). La bailoterapia una alternativa para el mejoramiento del trabajo aeróbico en los alumnos del centro mixto "Rodolfo Carballosa". *Edu-física*, 60-74.  
<https://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/download/1011/787/2664>
- Toala, M., García, A., Zambrano, S., Escobar, D., & Delgado, J. (2019). *PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE ESCOLAR. ÁREA DE INNOVACIÓN Y DESARROLLO*, S.L.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17993/Med.2019.67>
- Trujillo Nelcy, Torres Akira. (25 de Abril de 2013). La musica y el enfoque de género en niños y niñas. *Revista Cubana de Enfermería*, 29.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192013000100003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000100003)
- Ubilluz, D. (2013). *La bailoterapia en el estado anímico de los adultos mayores en la pastoral de la salud en la vicaria de Baños de Agua Santa*. Universidad Técnica de Ambato.  
[https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4855/1/tma\\_2013\\_1002.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4855/1/tma_2013_1002.pdf)
- UNICEF. (9 de junio de 2023). *Salud mental en la adolescencia y la juventud: qué saber*. Principales problemas y transtornos de salud menta en adolescentes:  
<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/salud-mental-en-la-adolescencia-y-la-juventud-qu%C3%A9-saber>

- UNIR. (7 de junio de 2023). *¿Cuáles son las ramas de la psicología? ¿Cuáles son las ramas de la psicología?:* <https://ecuador.unir.net/actualidad-unir/ramas-psicologia/>
- Vega-Malagón, G. Á.-M.-M.-C.-S.-A. (2014). Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo. *European Scientific Journal*, 10, 15.
- Vernia, A., Gustems, J., & Calderón, C. (2016). Ritmo y procesamiento temporal. Aportaciones de Jaques-Dalcroze al lenguaje musical. *Magister*, 36-41. <https://www.elsevier.es/es-revista-magister-375-pdf-S0212679616300032>
- Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J. J., & Ortiz Palacios. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la educación* . <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>
- Zambrano, F. (2023). Influencia de la bailo actividad como método antidepresivo en los adolescentes. *Mentor*, 1135-1159. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6588/5511>

## ANEXOS

### ANEXO 1





## ANEXO 2



### DASS-21

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación *durante la semana pasada*. La escala de calificación es la siguiente:

**0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.**

1.	Me ha costado mucho descargar la tensión .....	0	1	2	3
2.	Me di cuenta que tenía la boca seca .....	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo .....	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar .....	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas .....	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones .....	0	1	2	3
7.	Sentí que mis manos temblaban .....	0	1	2	3
8.	He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía .....	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo .....	0	1	2	3
10.	He sentido que no había nada que me ilusionara .....	0	1	2	3
11.	Me he sentido inquieto .....	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil relajarme .....	0	1	2	3
13.	Me sentí triste y deprimido .....	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo.....	0	1	2	3
15.	Sentí que estaba al punto de pánico .....	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada.....	0	1	2	3
17.	Sentí que valía muy poco como persona .....	0	1	2	3
18.	He tendido a sentirme enfadado con facilidad .....	0	1	2	3
19.	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón .....	0	1	2	3
21.	Sentí que la vida no tenía ningún sentido.....	0	1	2	3



Cra 9 bis No. 61 - 38 - Tel 57+1 3472311- [franciscoj.ruizi@konradlorenz.edu.co](mailto:franciscoj.ruizi@konradlorenz.edu.co) / [mariaib.garciam@konradlorenz.edu.co](mailto:mariaib.garciam@konradlorenz.edu.co) - [http:// http://cliniqlab.konradlorenz.edu.co](http://http://cliniqlab.konradlorenz.edu.co)



### Depression Anxiety and Stress Scale - 21 (DASS-21)

**Referencia original:** Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment, 10*, 176-181. doi: 10.1037/1040-3590.10.2.176

**Validación en Colombia:** Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., & Odrózola-González, P. (2017). The hierarchical factor structure of the Spanish version of Depression Anxiety and Stress Scale - 21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 17*, 97-105.

**Modo de corrección:** el DASS-21 posee tres subescalas, Depresión (ítems: 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21), Ansiedad (ítems: 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20) y Estrés (ítems: 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18). Para evaluar cada subescala por separado, se deben sumar las puntuaciones de los ítems correspondientes a cada una. Pueden obtenerse un indicador general de síntomas emocionales sumando las puntuaciones de todos los ítems.

**Interpretación:** a mayor puntuación general, mayor grado de sintomatología.

**Puntos de corte comúnmente utilizados:**

**Depresión:**

5-6 depresión leve  
7-10 depresión moderada  
11-13 depresión severa  
14 o más, depresión extremadamente severa.

**Ansiedad:**

4 ansiedad leve  
5-7 ansiedad moderada  
8-9 ansiedad severa  
10 o más, ansiedad extremadamente severa.

**Estrés:**

8-9 estrés leve  
10-12 estrés moderado  
13-16 estrés severo  
17 o más, estrés extremadamente severo.



## **ANEXO 3**

### **Propuesta**

La bailoterapia en el estado emocional de estudiantes de Educación General Básica Superior.

#### **Fundamentación**

La bailoterapia es una actividad en la que se mezcla la música con el movimiento del cuerpo, a partir de dicha acción ayuda a la persona tanto física como mentalmente incluso mejorando la condición física del ser humano.


Mi propuesta trata en aplicar la Bailoterapia en una clase de Educación Física para determinar y al mismo tiempo ayudar en el estado de ánimo de los estudiantes, ya que es una actividad que no tiene género y a la cual podemos incluir todo el ritmo que deseamos, para que de esta forma se logre llegar a las personas e involucrase en sus emociones ya que aquí expresamos lo que sentimos y lo desahogamos mediante el baile.

#### **Objetivo General**

- Determinar el desarrollo del estado emocional en los estudiantes de Educación General Básica Superior, mediante la aplicación de la bailoterapia.

#### **Objetivos Específicos**

- Diagnosticar el nivel inicial del estado emocional en estudiantes de Educación General Básica Superior.
- Evaluar el nivel del estado emocional posterior a la intervención de la bailoterapia de los estudiantes de Educación General Básica Superior.
- Analizar si existió una mejora del estado emocional en base a la aplicación de la bailoterapia en los estudiantes de Educación General Básica Superior.

 Ministerio de Educación		<b>ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA DR ALONSO CASTILLO</b> HUACHI GRANDE			AÑO LECTIVO 2023 - 2024	
<b>PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR TRIMESTRAL</b>						
<b>1. DATOS INFORMATIVOS</b>						
<b>DOCENTE</b>	Lic. Paola Changoluisa	<b>NIVEL</b>	EGB	<b>SUBNIVEL</b>	SUPERIOR	
<b>ÁREA</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>ASIGNATURA</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>JORNADA</b>	MATUTINA	
<b>GRADO/CURSO</b>	DECIMO	<b>PARALELOS</b>	A	<b>TRIMESTRE</b>	PRIMERO	
<b>TIEMPO</b>						
<b>Carga horaria semanal</b>	<b>N° semanas de trabajo</b>	<b>N° PLAN</b>	<b>FECHA INICIO</b>	<b>FECHA FIN</b>		
2	8	1				

<b>FASE PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR</b>			
<b>EJES DE APRENDIZAJE</b>			
Socioemocional Cultura de aprendizaje			
<b>APRENDIZAJE DISCIPLINAR</b>			
O.EF.4.3. Reconocerse capaz de participar de manera eficaz y confortable en prácticas corporales individualmente y con otras personas. O.EF.4.7. Distinguir las diferencias individuales y culturales presentes en el colectivo, para construir espacios de consenso que le permitan participar en diferentes prácticas corporales. O.EF.4.6. Experimentar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar personal, acorde a sus intereses y necesidades.			
<b>SEMANA 1</b> Del 23 al 27 de octubre del 2023			
<b>DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO</b>	<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUATIVAS</b>

<p>Prácticas corporales expresivo-comunicativas  <b>BAILO TERAPIA:</b>  <b>EF.4.3.1.</b>          Expresar y comunicar percepciones, sensaciones y estados de ánimos en composiciones expresivas (individuales y colectivas), incorporando recursos (música, escenografía, luces, combinación de prácticas, tipos de lenguajes, etc.) que permitan una construcción escénica para ser presentada ante un público (de pares, institucional o comunitario).</p>	<p><b>I.EF.4.1.1.</b> Participa individualmente y con pares en diferentes categorías de juegos, reconociendo lógicas, características, orígenes, demandas y conocimientos corporales que le permitan mejorar cooperativamente y de manera segura las posibilidades de resolución de tácticas y estrategias colectivas. (J.1., S.4.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivar la clase a las practicas corporales.</li> <li>- Realizar el calentamiento físico, de articulaciones y muscular.</li> <li>- Conversar sobre actividades lúdicas (<b>BAILO TERAPIA-AERÓBICOS</b>).</li> <li>- Explicar la importancia y beneficios que aporta la bailo terapia en nuestra salud.</li> <li>- Dialogar sobre la actividad y el estilo de música que se tratara en la clase.</li> <li>- Realiza evaluaciones formativas durante la clase, proporcionando feedback continuo</li> <li>- Concientizar la actividad con un valor humano.</li> </ul> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cb3wLHDeSVU&amp;ab_channel=DJTONGA">https://www.youtube.com/watch?v=Cb3wLHDeSVU&amp;ab_channel=DJTONGA</a></p>	<p><b>TÉCNICAS:</b>          Lista de cotejo          Observación directa  <b>INSTRUMENTOS:</b>          Registro          Cuestionarios</p>
<p><b>SEMANA 2</b>  <b>Del 30 de octubre al 01 de noviembre del 2023</b></p>			
<p><b>DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO</b></p>	<p><b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b></p>	<p><b>ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE</b></p>	<p><b>ACTIVIDADES EVALUATIVAS</b></p>
<p>Prácticas corporales expresivo-comunicativas  <b>BAILO TERAPIA:</b>  <b>EF.4.3.2.</b>          Reconocer diferentes prácticas corporales expresivo comunicativas (danzas, teatralizaciones o circo), como rasgos representativos de la identidad cultural de un grupo o región.</p>	<p><b>I.EF.4.4.2.</b>          Recrea diferentes prácticas corporales expresivo-comunicativas, utilizando diferentes recursos y reconociendo la pertenencia cultural de las mismas a sus contextos de origen (grupos, regiones, etc.). (I.3., S.2.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivar la clase a las practicas corporales.</li> <li>- Realizar el calentamiento físico, de articulaciones y muscular.</li> <li>- Conversar sobre actividades lúdicas (<b>BAILO TERAPIA-SALSA</b>).</li> <li>- Explicar la importancia y beneficios que aporta la bailo terapia en nuestra salud.</li> <li>- Dialogar sobre la actividad y el estilo de música que se tratara en la clase.</li> <li>- Realizar una breve reseña del estilo de música que se va a implementar.</li> <li>- Realiza evaluaciones formativas durante la clase, proporcionando feedback continuo</li> <li>- Concientizar la actividad con un valor humano.</li> </ul> <p><a href="https://youtu.be/F6s6viFOfil?si=5K3plKbvxQj6sFSL">https://youtu.be/F6s6viFOfil?si=5K3plKbvxQj6sFSL</a></p>	<p><b>TÉCNICAS:</b>          Lista de cotejo          Observación directa  <b>INSTRUMENTOS:</b>          Registro          Cuestionarios</p>

SEMANA 3 Del 06 al 10 de noviembre del 2023			
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
Prácticas corporales expresivo-comunicativas BAILO TERAPIA: <b>EF.4.3.1.</b> Expresar y comunicar percepciones, sensaciones y estados de ánimos en composiciones expresivas (individuales y colectivas), incorporando recursos (música, escenografía, luces, combinación de prácticas, tipos de lenguajes, etc.) que permitan una construcción escénica para ser presentada ante un público (de pares, institucional o comunitario).	<b>I.EF.4.4.2.</b> Recrea diferentes prácticas corporales expresivo-comunicativas, utilizando diferentes recursos y reconociendo la pertenencia cultural de las mismas a sus contextos de origen (grupos, regiones, etc.). (I.3., S.2.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivar la clase a las practicas corporales.</li> <li>- Realizar el calentamiento físico, de articulaciones y muscular.</li> <li>- Conversar sobre actividades lúdicas (<b>BAILO TERAPIA-ZUMBA</b>).</li> <li>- Explicar la importancia y beneficios que aporta la bailo terapia en nuestra salud.</li> <li>- Dialogar sobre la actividad y el estilo de música que se tratara en la clase.</li> <li>- Realiza evaluaciones formativas durante la clase, proporcionando feedback continuo</li> <li>- Concientizar la actividad con un valor humano.</li> <li>- <a href="https://youtu.be/-5Dxp1MF-IY?si=NI_Ih9E4OK6O0kfg">https://youtu.be/-5Dxp1MF-IY?si=NI_Ih9E4OK6O0kfg</a></li> </ul>	<b>TÉCNICAS:</b> Lista de cotejo Observación directa <b>INSTRUMENTOS:</b> Registro Cuestionarios
SEMANA 4 Del 13 al 17 de noviembre del 2023			
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS

<p>Prácticas corporales expresivo-comunicativas BAILO TERAPIA: <b>EF.4.3.2.</b> Reconocer diferentes prácticas corporales expresivo comunicativas (danzas, teatralizaciones o circo), como rasgos representativos de la identidad cultural de un grupo o región.</p>	<p><b>I.EF.4.1.1.</b> Participa individualmente y con pares en diferentes categorías de juegos, reconociendo lógicas, características, orígenes, demandas y conocimientos corporales que le permitan mejorar cooperativamente y de manera segura las posibilidades de resolución de tácticas y estrategias colectivas. (J.1., S.4.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivar la clase a las practicas corporales.</li> <li>- Realizar el calentamiento físico, de articulaciones y muscular.</li> <li>- Conversar sobre actividades lúdicas (<b>BAILO TERAPIA-MERENGUE</b>).</li> <li>- Explicar la importancia y beneficios que aporta la bailo terapia en nuestra salud.</li> <li>- Dialogar sobre la actividad y el estilo de música que se tratara en la clase.</li> <li>- Realiza evaluaciones formativas durante la clase, proporcionando feedback continuo</li> <li>- Concientizar la actividad con un valor humano.</li> <li>- <a href="https://youtu.be/UNFtelcVdUI?si=HgeV-mRr72OQeYwS">https://youtu.be/UNFtelcVdUI?si=HgeV-mRr72OQeYwS</a></li> </ul>	<p><b>TÉCNICAS:</b> Lista de cotejo Observación directa <b>INSTRUMENTOS:</b> Registro Talleres Cuestionarios</p>
<p><b>SEMANA 5</b> <b>Del 13 al 17 de noviembre del 2023</b></p>			
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
<p>Prácticas corporales expresivo-comunicativas BAILO TERAPIA: <b>EF.4.3.1.</b> Expresar y comunicar percepciones, sensaciones y estados de ánimos en composiciones expresivas (individuales y colectivas), incorporando recursos (música, escenografía, luces, combinación de prácticas, tipos de lenguajes, etc.) que permitan una construcción</p>	<p><b>I.EF.4.4.2.</b> Recrea diferentes prácticas corporales expresivo-comunicativas, utilizando diferentes recursos y reconociendo la pertenencia cultural de las mismas a sus contextos de origen (grupos, regiones, etc.). (I.3., S.2.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivar la clase a las practicas corporales.</li> <li>- Realizar el calentamiento físico, de articulaciones y muscular.</li> <li>- Conversar sobre actividades lúdicas (<b>BAILO TERAPIA-BACHATA</b>).</li> <li>- Explicar la importancia y beneficios que aporta la bailo terapia en nuestra salud.</li> <li>- Dialogar sobre la actividad y el estilo de música que se tratara en la clase.</li> <li>- Realiza evaluaciones formativas durante la clase, proporcionando feedback continuo</li> <li>- Concientizar la actividad con un valor humano.</li> <li>- <a href="https://youtu.be/MXQYBjMd2Vs?si=fj_2wRxwvVAwOgvV">https://youtu.be/MXQYBjMd2Vs?si=fj_2wRxwvVAwOgvV</a></li> </ul>	<p><b>TÉCNICAS:</b> Lista de cotejo Observación directa <b>INSTRUMENTOS:</b> Registro Cuestionarios</p>

escénica para ser presentada ante un público (de pares, institucional o comunitario).			
---	--	--	--

SEMANA 6 Del 13 al 17 de noviembre del 2023			
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
Prácticas corporales expresivo-comunicativas BAILO TERAPIA: <b>EF.4.3.2.</b> Reconocer diferentes prácticas corporales expresivo comunicativas (danzas, teatralizaciones o circo), como rasgos representativos de la identidad cultural de un grupo o región.	<b>I.EF.4.1.1.</b> Participa individualmente y con pares en diferentes categorías de juegos, reconociendo lógicas, características, orígenes, demandas y conocimientos corporales que le permitan mejorar cooperativamente y de manera segura las posibilidades de resolución de tácticas y estrategias colectivas. (J.1., S.4.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivar la clase a las practicas corporales.</li> <li>- Realizar el calentamiento físico, de articulaciones y muscular.</li> <li>- Conversar sobre actividades lúdicas (<b>BAILO TERAPIA-AERÓBICOS</b>).</li> <li>- Explicar la importancia y beneficios que aporta la bailo terapia en nuestra salud.</li> <li>- Dialogar sobre la actividad y el estilo de música que se tratara en la clase.</li> <li>- Realiza evaluaciones formativas durante la clase, proporcionando feedback continuo</li> <li>- Concientizar la actividad con un valor humano.</li> <li>- <a href="https://youtu.be/13f7QuD7E1U?si=sks4agHMOJg6ZjuY">https://youtu.be/13f7QuD7E1U?si=sks4agHMOJg6ZjuY</a></li> </ul>	<b>TÉCNICAS:</b> Lista de cotejo Observación directa <b>INSTRUMENTOS:</b> Registro Talleres Cuestionarios

SEMANA 8 Del 13 al 17 de noviembre del 2023			
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
Prácticas corporales expresivo-comunicativas BAILO TERAPIA:	I.EF.4.1.1. Participa individualmente y con pares en	- Motivar la clase a las practicas corporales. - Realizar el calentamiento físico, de articulaciones y muscular.	<b>TÉCNICAS:</b> Lista de cotejo
<b>EF.4.3.1 DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO</b> Expresar y comunicar percepciones, sensaciones y estados de ánimo en composiciones expresivas (individuales y colectivas), utilizando recursos (música, coreografía, luces, combinación de prácticas, tipos de lenguajes, etc.) que permitan una construcción escénica para ser presentada ante un público (de pares, institucional o comunitario).	<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b> diferentes categorías de juegos, reconociendo lógicas, características, orígenes, usos y conocimientos corporales diferentes prácticas corporales operativamente comunicativas las posibilidades de restitución de prácticas y estrategias de lecturas culturales de las mismas a sus contextos de origen (grupos, regiones, etc.). (I.3., S.2.)	<b>ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE</b> - Conversar sobre actividades lúdicas (BAILO TERAPIA-AERÓBICO-ENSAYO INSTRUMENTOS). - Explicar la importancia y beneficios que aporta la bailo terapia en el calentamiento físico, de articulaciones y muscular. - Dialogar sobre la actividad y el estilo de música que se trabajara sobre actividades lúdicas (BAILO TERAPIA-SALSA, MERENGUE, BACHATA). - Explicar la importancia y beneficios que aporta la bailo terapia en las actividades con un valor humano. - Conversar sobre la actividad y el estilo de música que se tratara en la clase. - Realiza evaluaciones formativas durante la clase, proporcionando feedback continuo - Concientizar la actividad con un valor humano. <a href="https://youtu.be/UNFtelcVdUI?si=h8HNw2MsdITUS1jt">https://youtu.be/UNFtelcVdUI?si=h8HNw2MsdITUS1jt</a>	<b>ACTIVIDADES EVALUATIVAS</b> Observación directa <b>INSTRUMENTOS:</b> Registro Técnicas Listas de cotejo Observación directa <b>INSTRUMENTOS:</b> Registro Talleres Cuestionarios

ELABORADO POR		REVISADO		APROBADO	
<b>DOCENTE(S):</b>	Lic. Paola Changoluisa	<b>COORDINADOR/A C.T.P:</b>	Lic. Dilma Vargas	<b>TUTOR:</b>	Lic.
<b>FIRMA:</b>		<b>FIRMA:</b>		<b>FIRMA:</b>	
<b>FECHA:</b>	Ambato, 16 de octubre del 2023	<b>FECHA:</b>	Ambato, 16 de octubre del 2023	<b>FECHA:</b>	Ambato, 16 de octubre del 2023

PLAN DE CLASE

DATOS INFORMATIVOS:

<b>Docente:</b>	Lic. Paola Changoluisa	<b>Curso:</b> DECIMO	Paralelo: A	<b>Número de estudiantes:</b> 24	<b>Número de periodos:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Tema:</b>	Bailo terapia Aeróbicos con instrumentos.					
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	O.EF.4.7. Distinguir las diferencias individuales y culturales presentes en el colectivo, para construir espacios de consenso que le permitan participar en diferentes prácticas corporales.					
<b>Eje transversal</b>	Socioemocional Cultura de aprendizaje					

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
EF.4.3.1. Expresar y comunicar percepciones, sensaciones y estados de ánimos en composiciones expresivas (individuales y colectivas), incorporando recursos (música, escenografía, luces, combinación de prácticas, tipos de lenguajes, etc.) que permitan una construcción escénica para ser presentada ante un público (de pares, institucional o comunitario).	<b>Conceptual:</b> Prácticas Corporales Bailo terapia <b>Procedimental:</b>  Método Directo  Explicación  Demostración  Formación de grupos	<b>PRE REQUISITOS</b> <a href="#">Mover todas las articulaciones del cuerpo.</a> <a href="#">Flexionar y extender la de cabeza</a> <a href="#">Rotar Hombros Interna y externa.</a> <a href="#">Flexionar y extender las de rodillas.</a> <a href="#">Topar los talones con los dedos de la mano.</a> <a href="#">Eleva las rodillas y toparlas con la palma de las manos.</a> <a href="#">Topar los bordes internos de los pies con los dedos de la mano</a> <a href="#">Realizar patada de tijera.</a> <a href="#">Realizar ejercicios de coordinación</a> <a href="#">Realizar saltos de tijera.</a> <a href="#">Realizar estiramiento.</a> <b>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</b>	Humanos:  Docente- Estudiantes  Materiales:  Silbato	I.EF.4.4.1. Crea diversas prácticas corporales expresivo-comunicativas, expresando y comunicando percepciones, sensaciones y estados de ánimos en escenarios individuales y grupales, identificando recursos necesarios y elementos que favorecen y obstaculizan su participación, otorgándole sentidos y significados a su creación. (J.4., I.1.)	¿Qué beneficios tiene la bailo terapia en nuestra vida?  Participar de manera activa en la clase.



	<p>Ejecución</p> <p>Corrección de errores</p> <p><b>Actitudinal:</b></p> <p>Fomentar la importancia de la actividad física para mejorar la salud y bienestar, el respeto hacia los demás, conciencia social y el autocuidado de nuestro cuerpo.</p>	<p>Enunciar el tema de estudio.</p> <p>Dialogar sobre los beneficios de la bailoterapia para la salud física y mental.</p> <p>Comunicar sobre la historia y la cultura detrás del uso de instrumentos en la danza y la actividad física.</p> <p>Realizar demostraciones prácticas de los movimientos y rutinas aeróbicas que se llevarán a cabo en la clase.</p> <p>Realizar demostraciones prácticas de los movimientos y rutinas que incorporan los instrumentos.</p> <p>Diseñar variaciones de movimientos que aprovechen al máximo los instrumentos.</p> <p>Fomentar la creatividad y la expresión personal al permitir que los participantes experimenten con los instrumentos.</p> <p>Enfatizar la importancia de integrar los movimientos con la música.</p> <p>Explicar los principios básicos de la actividad aeróbica y cómo la música puede potenciar la experiencia.</p> <p>Proporcionar feedback individualizado y sugiere áreas de mejora para fomentar el desarrollo continuo.</p> <p>Realizar estiramiento</p> <p><b>TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO</b></p> <p>Fomentar los beneficios que para la salud que genera la bailoterapia.</p> <p>Concientizar el bienestar emocional.</p> <p>Fomentar la participación grupal e individual.</p> <p>Señalar normas de higiene y aseo.</p>	<p>Ulas</p> <p>Bastones</p> <p>Cancha</p> <p>Parlante.</p>		<p>Generar una buena comunicación en la clase.</p> <p>Fomentar el uso de instrumentos para en la práctica.</p> <p>Fomentar el trabajo grupal e individual.</p>
--	---	---	--	--	--

PLAN DE CLASE

DATOS INFORMATIVOS:

<b>Docente:</b>	Lic. Paola Changoluisa	<b>Curso:</b> DECIMO	Paralelo: A	<b>Número de estudiantes:</b> 24	<b>Número de periodos:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Tema:</b>	Bailo terapia Aeróbicos					
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	O.EF.4.7. Distinguir las diferencias individuales y culturales presentes en el colectivo, para construir espacios de consenso que le permitan participar en diferentes prácticas corporales.					
<b>Eje transversal</b>	Socioemocional Cultura de aprendizaje					

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
EF.4.3.1. Expresar y comunicar percepciones, sensaciones y estados de ánimos en composiciones expresivas (individuales y colectivas), incorporando recursos (música, escenografía, luces, combinación de prácticas, tipos de lenguajes, etc.) que permitan una construcción escénica para ser presentada ante un público (de pares, institucional o comunitario).	<b>Conceptual:</b> Prácticas Corporales Bailo terapia <b>Procedimental:</b>  Método Directo  Explicación  Demostración  Formación de grupos	<b>PRE REQUISITOS</b> <a href="#">Mover todas las articulaciones del cuerpo.</a> <a href="#">Flexionar y extender la de cabeza</a> <a href="#">Rotar Hombros Interna y externa.</a> <a href="#">Flexionar y extender las de rodillas.</a> <a href="#">Topar los talones con los dedos de la mano.</a> <a href="#">Eleva las rodillas y toparlas con la palma de las manos.</a> <a href="#">Topar los bordes internos de los pies con los dedos de la mano</a> <a href="#">Realizar patada de tijera.</a> <a href="#">Realizar ejercicios de coordinación</a> <a href="#">Realizar saltos de tijera.</a> <a href="#">Realizar estiramiento.</a> <b>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</b>	Humanos:  Docente- Estudiantes  Materiales:  Silbato	I.EF.4.4.1. Crea diversas prácticas corporales expresivo-comunicativas, expresando y comunicando percepciones, sensaciones y estados de ánimos en escenarios individuales y grupales, identificando recursos necesarios y elementos que favorecen y obstaculizan su participación, otorgándole sentidos y significados a su creación. (J.4., I.1.)	¿Qué beneficios tiene la bailo terapia en nuestra vida?  Participar de manera activa en la clase.

	<p>Ejecución</p> <p>Corrección de errores</p> <p><b>Actitudinal:</b></p> <p>Fomentar la importancia de la actividad física para mejorar la salud y bienestar además del respeto y la empatía hacia los demás.</p>	<p>Enunciar el tema de estudio.</p> <p>Dialogar sobre los beneficios de la bailoterapia para la salud física y mental.</p> <p>Explicar los principios básicos de la actividad aeróbica y cómo la música puede potenciar la experiencia.</p> <p>Realizar demostraciones prácticas de los movimientos y rutinas aeróbicas que se llevarán a cabo en la clase.</p> <p>Proporcionar instrucciones claras sobre la técnica adecuada, la postura y la intensidad de los movimientos.</p> <p>Explicar la importancia de la selección musical en una clase de bailoterapia aeróbica.</p> <p>Animar a los estudiantes a comprender cómo la música puede afectar su rendimiento y disfrute durante la actividad aeróbica.</p> <p>Mostrar variaciones en la intensidad de los movimientos para adaptarse a diferentes niveles de condición física.</p> <p>Introducir rutinas coreografiadas que combinen movimientos aeróbicos con elementos de danza.</p> <p>Fomentar la participación activa de los estudiantes durante toda la clase.</p> <p>Animar a los estudiantes a expresar cómo se sienten durante y después de la actividad.</p> <p>Proporcionar feedback individualizado y sugiere áreas de mejora para fomentar el desarrollo continuo.</p> <p>Realizar estiramiento.</p> <p><b>TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO</b></p> <p>Fomentar los beneficios que para la salud que genera la bailoterapia.</p> <p>Concientizar el bienestar emocional.</p> <p>Fomentar la participación grupal e individual.</p> <p>Señalar normas de higiene y aseo.</p>	<p>Cancha</p> <p>Parlante.</p>		<p>Generar una buena comunicación en la clase.</p> <p>Fomentar el trabajo grupal e individual.</p>
--	---	---	--------------------------------	--	--

PLAN DE CLASE

DATOS INFORMATIVOS:

<b>Docente:</b>	Lic. Paola Changoluisa	<b>Curso:</b> DECIMO	Paralelo: A	<b>Número de estudiantes:</b> 24	<b>Número de periodos:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Tema:</b>	Bailo terapia Salsa-Merengue-Bachata					
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	O.EF.4.7. Distinguir las diferencias individuales y culturales presentes en el colectivo, para construir espacios de consenso que le permitan participar en diferentes prácticas corporales.					
<b>Eje transversal</b>	Socioemocional Cultura de aprendizaje					

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
EF.4.3.1. Expresar y comunicar percepciones, sensaciones y estados de ánimos en composiciones expresivas (individuales y colectivas), incorporando recursos (música, escenografía, luces, combinación de prácticas, tipos de lenguajes, etc.) que permitan una construcción escénica para ser presentada ante un público (de pares, institucional o comunitario).	<b>Conceptual:</b> Prácticas Corporales Bailo terapia <b>Procedimental:</b>  Método Directo  Explicación  Demostración  Formación de grupos	<b>PRE REQUISITOS</b> Mover todas las articulaciones del cuerpo. Flexionar y extender la de cabeza Rotar Hombros Interna y externa. Flexionar y extender las de rodillas. Topar los talones con los dedos de la mano. Eleva las rodillas y toparlas con la palma de las manos. Topar los bordes internos de los pies con los dedos de la mano Realizar patada de tijera. Realizar ejercicios de coordinación Realizar saltos de tijera. Realizar estiramiento. <b>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</b>	Humanos:  Docente- Estudiantes  Materiales:  Silbato	I.EF.4.4.1. Crea diversas prácticas corporales expresivo-comunicativas, expresando y comunicando percepciones, sensaciones y estados de ánimos en escenarios individuales y grupales, identificando recursos necesarios y elementos que favorecen y obstaculizan su participación, otorgándole sentidos y significados a su creación. (J.4., I.1.)	¿Qué beneficios tiene la bailo terapia en nuestra vida?       Lograr la interacción de toda la clase.

	<p>Ejecución</p> <p>Corrección de errores</p> <p><b>Actitudinal:</b></p> <p>Fomentar la importancia de la actividad física para mejorar la salud y bienestar además de crear conciencia sobre el respeto y empatía que tiene que existir con los miembros de la clase.</p>	<p>Enunciar el tema de estudio.</p> <p>Dialogar sobre los beneficios de la bailoterapia para la salud física y mental.</p> <p>Introducir a la clase con una breve reseña sobre la cultura, historia y evolución de la salsa, el merengue y la bachata.</p> <p>Realizar demostraciones prácticas de los pasos básicos de salsa, merengue y bachata.</p> <p>Introducir coreografías simples que combinen pasos básicos de salsa, merengue y bachata.</p> <p>Animar a los estudiantes a comprender cómo la música puede afectar su rendimiento y disfrute durante la actividad.</p> <p>Mostrar variaciones en la intensidad de los movimientos para adaptarse a diferentes niveles de condición física.</p> <p>Animar a los estudiantes a expresar cómo se sienten durante y después de la actividad.</p> <p>Proporcionar feedback individualizado y sugiere áreas de mejora para fomentar el desarrollo continuo.</p> <p>Realizar estiramiento</p> <p><b>TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO</b></p> <p>Fomentar los beneficios que para la salud que genera la bailoterapia.</p> <p>Concientizar el bienestar emocional.</p> <p>Fomentar la participación grupal e individual.</p> <p>Señalar normas de higiene y aseo.</p>	<p>Cancha</p> <p>Parlante.</p>		<p>Participar de manera activa en la clase.</p> <p>Generar una buena comunicación en la clase.</p> <p>Fomentar el trabajo grupal e individual.</p>
--	--	---	--------------------------------	--	--