



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deportes

La danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023.

Trabajo de Integración Curricular,
previo a la obtención del título de
Licenciada en Pedagogía de la
Actividad Física y Deporte.

AUTORA:

Jessica Estefania Encalada Trelles

DIRECTOR:

Lic. Jose Gregorio Picoita Quezada Mg. Sc.

Loja-Ecuador

2024

Educamos para Transformar

Certificación del director del trabajo de integración curricular

Loja, 29 de febrero del 2023

Mg.Sc. Jose Gregorio Picoita Quezada
DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

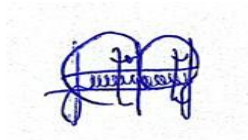
Que he revisado y orientado todo proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado La danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023., previo a la revisión del título de Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la autoría de la estudiante Jessica Estefania Encalada Trelles, con cédula de identidad Nro. 1105399859, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.



Mg. Sc. José Gregorio Picoita Quezada.
DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Encalada Trelles Jessica Estefania**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual.



Firma:

Cedula de ciudadanía: 1105399859

Fecha: 5 de noviembre del 2024

Correo electrónico: jessica.encalada@unl.edu.ec

Teléfono: 0989419915

Carta de autorización por parte de la autora, para consulta, reproducción parcial o total, y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.

Yo, **Encalada Trelles Jessica Estefania**, declaro ser autora del trabajo de Integración Curricular, denominado: **la danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023.**, como requisito para optar por el título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de la información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad. La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los cinco días del mes de noviembre del dos mil veinticuatro.



Firma:

Autor: Encalada Trelles Jessica Estefania.

Cédula: 1105399859

Dirección: Catamayo, La Primavera, calle Juan Montalvo y 12 de Octubre

Correo electrónico: jessica.encalada@unl.edu.ec

Teléfono: 0989419915

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director del Trabajo de Integración Curricular: Mg. Sc. Jose Gregorio Picoita Quezada.

Dedicatoria

En mi trabajo de integración curricular quiero dar gracias a Dios fuente de sabiduría e inspiración, por ser la luz y la fortaleza para enfrentar cada desafío que se me presenta en mi vida cotidiana.

A mi hija, la mayor motivación de mi diario vivir, este trabajo de investigación es un reflejo de mi esfuerzo y dedicación, pero también es un símbolo de amor que siento por ti, eres mi gran fortaleza y el motivo por el que no me he rendido, espero que este logro te sirva de guía y de ejemplo para que te motive a alcanzar cada uno de tus sueños.

A mi esposo y mi compañero de vida, te agradezco por tu apoyo incondicional a lo largo de este camino. Tus palabras y tu paciencia fueron de gran ayuda para llegar a este punto. A mis padres, en agradecimiento por su fundamental contribución, por sus sabios consejos, por su inquebrantable fe en mí y por enseñarme el valor del esfuerzo y perseverancia, ustedes adorados padres son una de mis mayores inspiraciones, su amor incondicional me da la fuerza para enfrentar cualquier obstáculo.

A mis suegros, a quienes he tomado un gran cariño y he considerado como mis segundos padres, su afecto, su apoyo y confianza han sido un pilar esencial para lograr mis objetivos.

Finalmente, a mis estimados amigos quienes han estado a mi lado en momentos buenos y malos brindándome aliento, alegría y compañía en cada fase de este trayecto.

Jessica Estefania Encalada Trelles

Agradecimiento

Primeramente, es un placer para mi agradecer a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, a la dirección, al personal administrativo y, especialmente, al personal docente, mi más sincero agradecimiento por permitirme formar parte de esta comunidad y por su invaluable apoyo durante mi proceso formativo.

Del mismo modo, quiero agradecer al licenciado Ramiro Correa Contenido Mg. Sc., docente de la materia de Trabajo de Integración Curricular, por su constante apoyo, orientación y dedicación, gracias a su experiencia y conocimiento fueron clave en la elaboración de este trabajo.

Mi gratitud también, al Director del Trabajo de Integración Curricular Mg. Sc. Jose Gregorio Picoita Quezada por su dedicación, dirección y apoyo, su conocimiento, y firmeza fueron necesarios para la culminación de este proyecto.

De igual manera, gracias infinitas a quien me abrió las puertas para aplicar del Trabajo de Integración Curricular al Mg.Sc., Edwin Geovanny Ochoa Granda Director del Programa de Intervención de la Actividad Física Deportiva y Recreativa, su dedicación por crear oportunidades para que las personas de todas las edades y condiciones puedan disfrutar de los beneficios del ejercicio físico es una fuente de inspiración para mí.

Por último, estimo conveniente, agradecer a cada uno de los integrantes de la comunidad universitaria de Loja, por su colaboración, amabilidad y tiempo invertido a lo largo de la aplicación del trabajo de campo del presente trabajo de integración curricular.

Gracias a aquellos que me brindaron su apoyo de manera directa e indirecta fueron fundamentales para el desarrollo del presente trabajo de investigación

Jessica Estefania Encalada Trelles

Índice de contenidos

Portada	i
Certificación del director del trabajo de integración curricular	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas:.....	x
Índice de figuras:	xi
Índice de anexos	xii
1. Título	1
2. Resumen	2
2.1. Abstract	3
3. Introducción.	4
4. Marco Teórico	6
4.1. Danza Terapia.....	6
4.1.1. Antecedentes de la danza terapia.....	6
4.1.2. Definición de Danza terapia	7
4.1.3. Objetivos de la danza terapia.....	8
4.1.4. Beneficios de la Danzaterapia	9
4.1.5. Métodos de la danza terapia	11
4.1.6. Técnicas de la danza terapia.....	12
4.1.7. Tipos de danza terapia.....	14
4.1.8. Baile.....	15

4.1.9. Manifestaciones Expresivas	18
4.1.10. Expresión Corporal.....	18
4.2. Conciencia Corporal	21
4.2.1. Antecedentes de la conciencia corporal	21
4.2.2. Definición de la conciencia corporal	23
4.2.3. Postura	23
4.2.4. Equilibrio.....	24
4.2.5. La lateralidad.....	25
4.2.6. Toma de conciencia del cuerpo	26
4.2.7. Técnicas de la conciencia corporal.....	27
4.2.8. Desarrollo del esquema corporal	28
4.2.9. Lenguaje Corporal.....	29
5. Metodología.....	30
5.1. Área de estudio.....	30
5.2. Procedimiento.....	31
5.2.1. Enfoque de investigación	31
5.2.2. Tipo de investigación	31
5.2.3. Diseño de investigación.....	31
5.2.4. Métodos	31
5.2.5. Línea de investigación.....	32
5.2.6. Técnicas para la recolección de información	33
5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de información	33
5.2.8. Población y muestra	33
5.3. Procesamiento de datos obtenidos	34
5.4. Proceso para el desarrollo del programa de danza terapia.....	35

6. Resultados..	37
6.1. Resultados de la encuesta aplicada y enfocada a evaluar los aspectos de la danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria de Loja.	38
6.2. Resultados del Test de valoración de la coordinación rítmica y conciencia corporal	47
6.3. Resultados del Test de valoración de la coordinación rítmica y conciencia corporal	48
7. Discusión.....	50
8. Conclusiones.....	53
9. Recomendaciones.....	54
10. Bibliografía.....	55
11. Anexos.....	60

Índice de tablas:

Tabla 1. <i>Diferencia entre baile y danza.....</i>	17
Tabla 2. <i>Clasificación de la Expresión Corporal.....</i>	20
Tabla 3. <i>Población y muestra del proyecto de investigación</i>	36
Tabla 4. <i>Diseño y desarrollo del programa danzaterapia.....</i>	37
Tabla 5. <i>Población que participo de la investigación</i>	39
Tabla 6. <i>¿Cuál es el nivel de estrés que produce sus actividades diarias?</i>	40
Tabla 7. <i>¿En su trabajo existe movimiento o permanece todo el tiempo sentado?</i>	41
Tabla 8. <i>¿Presenta algún nivel de ansiedad durante el trabajo?</i>	42
Tabla 9. <i>¿Usted cree que realizar actividades físicas reduce el nivel de estrés laboral?</i>	43
Tabla 10. <i>¿Cómo afecta la ansiedad a tu desempeño laboral?</i>	44
Tabla 11. <i>¿Qué medidas tomas para controlar la ansiedad en el entorno laboral?</i>	45
Tabla 12. <i>¿Cree que el cansancio en el trabajo afecta tu vida personal?.....</i>	46
Tabla 13. <i>¿Cuál es la principal fuente de estrés en su entorno laboral?</i>	47
Tabla 14. <i>Datos de la aplicación del pre-test</i>	48
Tabla 15. <i>Datos recopilados del Pos test.....</i>	50

Índice de figuras:

Figura 1. <i>Escenario de la Universidad Nacional de Loja</i>	32
Figura 2. <i>Edad y género de la población de la comunidad universitaria de Loja</i>	40
Figura 3. <i>En su trabajo existe realiza movimiento o permanece sentado</i>	42
Figura 4. <i>Presenta algún nivel de ansiedad durante el trabajo</i>	43
Figura 5. <i>Cree que realizar actividades físicas reduce el nivel de estrés laboral</i>	44
Figura 6. <i>Cómo afecta la ansiedad a su desempeño laboral</i>	45
Figura 7. <i>Medidas tomas para controlar la ansiedad en el entorno laboral</i>	46
Figura 8. <i>Cree que el cansancio en el trabajo afecta su vida personal</i>	47
Figura 9. <i>Principal fuente de estrés en su entorno laboral</i>	47

Índice de anexos

Anexo 1. <i>Oficio para la apertura a la institución.....</i>	60
Anexo 2. <i>Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular.....</i>	61
Anexo 3. <i>Informe de estructura.....</i>	62
Anexo 4. <i>Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular.....</i>	63
Anexo 5. <i>Instrumento Cuestionario.....</i>	64
Anexo 6. <i>Instrumento test</i>	66
Anexo 7. <i>Evidencias fotográficas.....</i>	67
Anexo 8. <i>Propuesta alternativa.....</i>	71
Anexo 9. <i>Certificado de traducción</i>	72

1. Título

La danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023.

2. Resumen

El presente Trabajo de Integración Curricular fue desarrollado con el objetivo de mejorar la conciencia corporal a través de un programa de danza terapia con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023.; fue un estudio mixto, de tipo correlacional y diseño cuasiexperimental. Se aplicó instrumentos diagnósticos como encuesta, y un test, a una muestra de 15 integrantes. Según los resultados obtenidos una vez aplicados los instrumentos diagnósticos, se evidencia que un 93% de la población investigada considera que las actividades físicas son una forma válida y beneficiosa de contrarrestar el estrés en el trabajo, y solo un 7% no están seguros de que las actividades físicas son la mejor manera de neutralizar el estrés laboral, además los datos obtenidos del pre test, se evidencio que los participantes se encontraban en un nivel regular tanto de coordinación como flexibilidad, Estos datos permitieron que la población encuestada considera que la actividad física es necesaria para mejorar la salud física. En base a estos resultados se diseñó y se aplicó una propuesta pedagógica basada en la danza terapia, la cual se estructuró en 10 sesiones de clase con actividades relacionadas a la coordinación, dominio motriz y combinación rítmica. Posteriormente se aplicaron instrumentos de control en los que se constató un progreso en los aspectos ya mencionados. Se concluye que la danza terapia es eficaz, permitiendo mejorar la coordinación, la flexibilidad mismo que se reflejó con un indicador de muy bueno, así como también se elevó la autoestima y la participación activa de los participantes, involucrando el cuerpo, la mente y las emociones.

Palabras clave: *Danza Terapia, Coordinación, Motivación, Técnica Terapéutica, Conciencia Corporal, Ritmo.*

2.1. Abstract

This Curricular Integration Work was developed with the objective of improving body awareness through a dance therapy program with the members of the university community, Loja, 2023; it was a mixed study, of correlational type and quasi-experimental design. Diagnostic instruments such as a survey and a test were applied to a sample of 15 members. According to the results obtained once the diagnostic instruments were applied, it is evident that 93% of the investigated population considers that physical activities are a valid and beneficial way to counteract stress at work and only 7% are not sure that physical activities are the best way to neutralize work stress, in addition to the data obtained from the pre-test, it was evident that the participants were in a regular level of both coordination and flexibility, These data showed that the surveyed population considers that physical activity is necessary to improve physical health. Based on these results, a pedagogical proposal based on dance therapy was designed and applied, which was structured in 10 class sessions with activities related to coordination, motor mastery and rhythmic combination. Subsequently, control instruments were applied in which progress in the aforementioned aspects was observed. It is concluded that dance therapy is effective, allowing to improve coordination, flexibility, which was reflected with an indicator of very good, as well as self-esteem and active participation of the participants, involving the body, mind and emotions.

Keywords: Dance Therapy, Coordination, Motivation, Therapeutic Technique, Body Awareness, Rhythm.

3. Introducción

La danza es una disciplina que utiliza el movimiento como herramienta terapéutica para promover la salud física, mental y emocional. A través de la danza, se busca mejorar la conciencia corporal de los integrantes de la comunidad universitaria de Loja, permitiéndoles explorar su cuerpo, identificar sus necesidades y expresarse libremente, asimismo, podemos conectar nuestro cuerpo, conocerlo mejor y desarrollar una mayor conciencia corporal.

Además, es un método comprensible para personas de todas las edades y no se necesita tener experiencia para ser partícipe de estas sesiones.

La importancia de la danza terapia como técnica terapéutica para los integrantes de la comunidad universitaria objeto de estudio es una forma de terapia expresiva donde se utiliza el movimiento y conciencia corporal como método para mejorar el bienestar físico, mental y emocional de las mismas, algunas habilidades frecuentes incluyen la improvisación del movimiento, el uso de música y ritmos específicos, la atención plena y una buena motivación es valiosa en la danza terapia para mejorar la conciencia corporal de los integrantes.

En base a lo mencionado, es necesario formular la siguiente pregunta: ¿Cómo influye la danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria de Loja? Esta interrogante sirvió para plantear el tema de investigación, el cual se denomina la danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023.

El Trabajo de Integración Curricular se justifica en vista que la danza terapia es «la conexión entre el cuerpo y la mente, que reconoce las experiencias emocionales y psicológicas mediante los movimientos y expresiones del cuerpo» (Bravo, 2023, pag.11). La danza terapia es un medio que permite el desarrollo personal y constituye una forma de expresión de los integrantes.

Por otro lado, Toro (2007), la danza terapia es accesible para todas las personas sin importar sus condiciones ni sus conocimientos en el campo dancístico, ya que su carácter más orgánico responde a los modelos de movimientos naturales del ser humano; movimientos capaces de incorporar armonía musical, gestos arquetípicos y movimientos realizados en profunda resonancia con el cosmos.

Para estructurar con mayor formalidad la investigación hay que recalcar que el objetivo general es: Mejorar la conciencia corporal a través de un programa de danza terapia con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023, y como objetivos específicos: Diseñar un

programa de Danza terapia para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023. Aplicar el programa de danza terapia para mejorar la conciencia corporal los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023. Se evaluó el programa de Danza terapia aplicado para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023.

Con la presente investigación se logró aplicar actividades basadas en la danza terapia que busca una mejora en la conciencia corporal de los integrantes. Sin embargo, en este proceso se presentaron algunas dificultades como: la falta de motivación, la falta de compromiso y constancia algunos participantes y la dificultad para adaptarse a los diferentes ritmos. Estos aspectos no permitieron un desempeño adecuado para mejorar la conciencia corporal a través de la danza terapia.

4. Marco Teórico

El presente trabajo de investigación denominado la danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal en los integrantes de la comunidad universitaria de Loja, 2023, se desarrollará abordando los siguientes temas que se encuentra relacionados en base a las distintas dificultades que se presentan en el ámbito social, de manera que, para profundizar en las variables de investigación se toma en cuenta como referencias aportes de diversos autores.

4.1. Danza Terapia

4.1.1. *Antecedentes de la danza terapia*

La danza es una manifestación artística que ha existido a lo largo de la historia de la humanidad, teniendo un papel fundamental en diversas culturas y sociedades, que implica el movimiento del cuerpo de manera rítmica y coordinada y a menudo acompañada de música y con elementos visuales. La danza trasciende las barreras lingüísticas y culturales, convirtiéndose en un medio de comunicación y autoexpresión universal. Para Martínez (2015) señala que, “en la antigüedad, especialmente en comunidades como la griega, la danza desempeñaba un papel esencial en la formación integral de las personas, ya que la consideraban para mantener un cuerpo saludable como para cultivar mentes bien entrenadas” (p.7). De esta manera, se puede decir que la danza es considerada una forma artística universal a lo largo de la historia humana, que ha trascendido fronteras culturales y lingüísticas, a través del movimiento rítmico y coordinado del cuerpo, desempeñado un papel importante dentro de las diversas culturas y sociedades.

Por otra parte, la danza también deja rastros en los primeros registros gráficos que se remontan al final de la última época, convirtiéndola así en una de las formas artísticas más antiguas conocidas y que siempre ha estado vinculada a actividades sociales, desde la celebración del nacimiento de un nuevo ser hasta rituales que marcan transiciones en la vida, como la pubertad, ceremonias matrimoniales, eventos de cosecha y funerales.

Sheykholya (2013) menciona que, en la década de los años cuarenta, en los Estados Unidos de América, la danzaterapia tomó forma como un método psicoterapéutico. Trudy Schoop, Mary Whitehouse, Marian Chace y Lilian Espenak se consideran las fundadoras, todas ellas bailarinas que percibieron los beneficios de la danzaterapia en personas con trastornos mentales, necesidades especiales e incluso en aquellas aparentemente normales, estas mujeres creyeron en los efectos positivos que la danza podía tener en la salud mental y emocional de las personas.

El Ministerio de Salud de Chile (2017), narra el inicio de la danzaterapia en el contexto

latinoamericano, ya que argumenta que “María Fux, una bailarina argentina, introdujo el término "danzaterapia" en la década de los años sesenta después de concluir sus clases de danza creativa con niños, jóvenes y adultos mayores con capacidades diferentes” (p.42). De esta manera el surgimiento de la danzaterapia en el contexto latinoamericano destaca el impacto pionero de María Fux, la bailarina argentina que, tras finalizar sus clases de danza creativa con diversas poblaciones, introdujo el término en la década de los sesenta. Gracias a sus contribuciones, María Fux desempeñó un papel fundamental en la consolidación y difusión del concepto de danzaterapia en Argentina y toda América del Sur.

En síntesis, la evolución de la danza desde sus raíces culturales hasta su manifestación contemporánea es una herramienta valiosa que contribuye a la comunicación y expresión emocional. Dicha estrategia, ha trascendido los escenarios convencionales al incorporarse con el sector terapéutico para dar paso a la danzaterapia. Además, pioneras como Trudy Schoop y María Fux han contribuido a establecer la danzaterapia como una disciplina respetada y cuyo reconocimiento global de la danza y la danzaterapia destaca su universalidad como formas artísticas y terapéuticas, que demuestran que el movimiento coordinado no solo puede deleitar y expresar culturalmente, sino también sanar y mejorar el bienestar general de la persona.

4.1.2. Definición de Danza terapia

La danza terapia es una disciplina atractiva que fusiona la expresión artística del movimiento con la atención terapéutica. Al utilizar la danza como medio, ofrece un espacio oportuno donde la exploración corporal se convierte en un camino hacia el autoconocimiento y el bienestar emocional. Para Bravo (2023) la danza terapia es “la conexión entre el cuerpo y la mente, que reconoce las experiencias emocionales y psicológicas mediante los movimientos y expresiones del cuerpo” (p.11). Además, cabe recalcar que se ha convertido en una herramienta eficaz para el autoconocimiento, la liberación emocional y la transformación personal, promoviendo la mejoría y el crecimiento en individuos de todas las edades. Así mismo se la puede definir como el empleo específico de movimientos gestuales y corporales sincronizados con la música que comunica de manera no verbal, que busca fortalecer la autoestima, liberar tensiones y mejorar tanto la aptitud física como la relajación, además, se utiliza para ampliar el alcance de la danza terapéutica a personas con diversas alteraciones físicas, psíquicas o sensoriales, con el propósito de lograr objetivos terapéuticos.

Por otra parte, la danzaterapia es un proceso dinámico que genera transformaciones

positivas en la personalidad o en el estilo de vida de las personas frente a desequilibrios humanos originados por diversas situaciones, pero como intervención terapéutica, busca promover en las personas una mayor sensación de libertad, independencia y bienestar, así como el desarrollo de habilidades expresivas, creativas y relacionales, logrados a través del uso del movimiento creativo y la danza en un contexto terapéutico, reconociendo al cuerpo como una herramienta clave para comprender el mundo y para intervenir de manera efectiva en él (Velazco,2018).

No obstante, a lo largo de la historia, el ser humano ha empleado el arte como un medio para explorar su mundo interior y expresarse. Al sumergirse en diversas formas artísticas, el individuo logra establecer una conexión única con su entorno, permitiéndole expresar su mundo de maneras diversas. Es probable que este hecho haya motivado el surgimiento, especialmente a partir de la segunda mitad del siglo XX, de terapias creativas que buscan abordar el complejo universo de emociones y sentimientos humanos a través de la creación y la expresión artística.

La danza terapia se sale de la técnica establecida en géneros de danza como es el ballet; que puede usar elementos de un tipo de danza, pero no se aferra a la disciplina de dicho género y carece de estructura rígida. Para Toro (2007) la danza terapia es

Accesible para todas las personas sin importar sus condiciones ni sus conocimientos en el campo dancístico, ya que su carácter más orgánico responde a los modelos de movimientos naturales del ser humano; movimientos capaces de incorporar armonía musical, gestos arquetípicos y movimientos realizados en profunda resonancia con el cosmos. (p.14)

Con base a lo expuesto, la danza terapia se presenta como una práctica inclusiva que se basa en la expresión corporal natural y universal del individuo, facilitando su participación independientemente de su experiencia o habilidades en el ámbito de la danza. Además de ser una disciplina valiosa puede ser empleada para promover la salud física y psicológica, como para lograr acceder a estados expandidos de conciencia que permiten alcanzar el autoconocimiento por medio de un viaje interior como para el desbloqueo de contenidos reprimidos en el inconsciente de las personas.

4.1.3. *Objetivos de la danza terapia*

La danza terapia es un recurso lúdico universal, accesible para todas las edades, géneros y condiciones sociales, que va más allá de movimientos coreografiados, que buscan objetivos específicos y con esto fomentar la autoexpresión, aliviar el estrés, mejorar la conciencia corporal y estimular la creatividad, como de disminuir las barreras culturales y lingüísticas, para facilitar la conexión humana a través del lenguaje universal del cuerpo en movimiento. De esta manera, la

danza terapia se determinan como herramienta terapéutica eficaz y versátil que permite promover beneficios apropiados que aporten al bienestar emocional, físico, mental como a las comunidades inclusivas.

Chaiklin y Levy (citados en Fischman, 2018) han compilado una variedad de metas, entre las que se incluyen:

- Disminuir el estrés emocional a través de la sensación de bienestar y la calma interna.
- Afrontar las problemáticas de la vida, fomentando el autocuidado y el cuidado de los demás.
- Estimular la unión comunitaria y la participación.
- Mejorar la capacidad para expresar y comprender el lenguaje no verbal o mimético.
- Facilitar la expresión de sentimientos mediante lo gestual y el movimiento simbólico
- Facilitar la manifestación de emociones en aquellos que no pueden hacerlo verbalmente.
- Contribuir a resolver problemas relacionados con la impulsividad y el control.
- Fomentar el desarrollo de la empatía en los individuos.
- Potenciar la creatividad mediante la expresión corporal.
- Estimular el desarrollo de movimientos abiertos y gestos (p.145).

Con base a lo expuesto, estos objetivos de la danza terapia se combinan para crear un enfoque integral para promover el bienestar emocional, fortalecer los lazos comunitarios, mejorar la comunicación no verbal, facilitar la expresión emocional y contribuir al desarrollo personal en aspectos clave como la empatía, la creatividad y el control de impulsos. De manera que, este conjunto de objetivos refleja nuestro compromiso con la construcción de un entorno que favorezca el crecimiento y la conexión humana a través de la expresión corporal y la manifestación emocional.

Por otro lado, la danzaterapia persigue el bienestar tanto mental como físico, buscando la integración de la persona con su entorno, la interiorización de emociones, el desarrollo de una imagen corporal y personal, con el propósito de establecer nuevas formas de fortalecer vínculos.

En consecuencia, la danza como terapia se torna como una expresión artística que mejora la calidad de vida del individuo en todos sus aspectos (Campos, 2017). De modo que, con base a estos objetivos, la danzaterapia busca el bienestar mental y físico como la integración del individuo a su entorno, la interiorización de emociones, el fortalecimiento de vínculos y de impactar positivamente en la calidad de vida del individuo en todos sus aspectos.

4.1.4. Beneficios de la Danzaterapia

La danzaterapia ofrece diversos beneficios a quienes la practican, tales como la autoexploración, el conocimiento de los límites y posibilidades del cuerpo, el aumento de la

conciencia corporal, la reducción del estrés, la estimulación del lado lúdico y creativo, el fomento de la empatía hacia la escucha, la promoción de la integración social y la mejora de la comunicación con los demás. De modo que, resulta fundamental incorporar actividades artísticas como la danzaterapia en entornos educativos, especialmente en el caso de las personas de la comunidad, de forma que, a través del movimiento, se busca motivarlos a explorar su propia identidad, fortalecer su autoestima y superar el temor de mostrarse auténticamente ante los demás.

Sin embargo, el Ministerio de Salud de Chile (2017) resalta diversas áreas que experimentan mejoras gracias a la danzaterapia. Expertos psicológicos, tras llevar a cabo sesiones de danza con sus pacientes, han evidenciado resultados como:

- Aumentar la autoconciencia, la autoestima y la autonomía personal
- Experimentar enlaces entre el pensamiento, sentimientos y acciones.
- Incrementar y practicar comportamientos que favorezcan la adaptación.
- Expresar y manejar sentimientos abrumadores o pensamientos
- Maximizar los recursos de la comunicación
- Proponer un contacto con recursos internos a través del juego que figura en el movimiento creativo
- Analizar la relación con los demás
- Vivir la realidad externa a través de los cambios internos
- Permitir cambios físicos, emocional y cognitivos
- Desarrollar relaciones de confianza (p.19).

En relación a lo expuesto, la danzaterapia se destaca como una intervención terapéutica eficaz, evidenciando mejoras significativas en áreas clave como la autoconciencia, la autoestima y la autonomía personal. A través del movimiento creativo, esta práctica facilita la conexión entre pensamientos, sentimientos y acciones, que fomenta la adaptación a las situaciones de la vida, y proporcionan un espacio para expresar y gestionar emociones, de manera que esta no solo busca el bienestar individual, sino que también promueve relaciones de confianza, contribuyendo así a un desarrollo integral y equilibrado.

Por lo tanto, la participación de la danza beneficia las cuatro áreas del desarrollo: en lo emocional fomenta la socialización, la comunicación asertiva y la expresión libre de sentimientos; en el ámbito del lenguaje, fortalece la capacidad auditiva y la comunicación; en lo motriz, mejora

la coordinación, el equilibrio, el ritmo y el conocimiento del propio esquema corporal; y finalmente, en lo cognitivo, estimula la concentración, la imaginación y la creatividad. Dada la amplia gama de beneficios que proporciona a la mente, las emociones y el cuerpo, resulta imperativo incorporar la danzaterapia como recurso pedagógico. Esta experiencia no solo es divertida, sino que también enriquecerá significativamente la vida de cada persona.

4.1.5. Métodos de la danza terapia

Para ser partícipes de las sesiones de danza terapia, no es necesario tener habilidades de bailarín. A veces, el miedo a realizar movimientos que no sean estéticamente agradables puede generar bloqueos durante la práctica del baile, por este motivo, al seguir las pautas de la técnica de danza, se puede brindar mayor seguridad a la persona. De modo que, la renombrada Asociación Alemana de Danza terapia sustenta cuatro pilares esenciales para llevar a cabo su práctica, los cuales son la técnica de danza, la imitación, la improvisación y la creación. A continuación, se destaca cuatro técnicas principales de danzaterapia desarrolladas por esta asociación, descritas en la parte posterior.

Técnica de la danza. - Busca generar movimiento al integrar emociones, pensamientos y actividad física, siendo especialmente diseñada para aquellas personas que experimentan aprehensión al bailar o perciben dificultad para realizar movimientos que consideren adecuados tanto para sí mismos como para los demás. Incluyendo gestos faciales, giros simples, saltos o deslizamientos, cualquier movimiento, incluso el más básico, se convierte en una parte esencial de la danzaterapia (Tifano, 2019).

Imitación. - se presenta como una herramienta efectiva para reconocer y expresar tanto los propios sentimientos como los de los demás. En ocasiones, expresar abiertamente las emociones internas puede resultar inhibitorio, especialmente en situaciones de confrontación. Por esta razón, la imitación de los movimientos de los demás emerge como un método valioso para comprender el mundo del otro y, al mismo tiempo, para aceptar las propias emociones. Este proceso de imitación implica una concentración tanto a nivel físico como psicológico, lo que lo convierte en un recurso significativo. Cuando un terapeuta observa que un paciente enfrenta dificultades para expresar emociones complejas, recurre a la imitación como estrategia para facilitar el cambio deseado (Astucuri, 2016).

Improvisación. - en la danzaterapia ofrece libertad total al permitir que el paciente se entregue a lo imprevisto y no planificado. En este proceso, sin pautas ni reglas, el individuo se deja

llevar por impulsos y emociones, experimentando la libertad de utilizar el cuerpo en el espacio y el tiempo de manera espontánea. La música y el ritmo guían el movimiento, facilitando la comunicación consigo mismo y con los demás. La improvisación busca liberarse de comportamientos premeditados, brindando una sensación de completa libertad y conexión emocional (Tifano,2019).

Creación. - en esta fase, se integra la técnica de la danza con la imitación, facilitando a los bailarines la búsqueda de un equilibrio armonioso entre ambas, de manera que este proceso persigue la creación de nuevos pasos de baile, al tiempo que se enfoca en la regulación precisa de los movimientos, aunque hay diversas metodologías, estas dos habilidades están intrínsecamente conectadas, siendo prácticamente inseparables. La conjunción de ambas destrezas habilita a los niños para desarrollar sus propias secuencias de baile de manera espontánea y sin limitaciones predefinidas, ya que no solo les proporciona la oportunidad de expresarse de manera única, sino que también les capacita para comunicarse con otros niños, superar el miedo y confiar plenamente en sus habilidades (Astucuri, 2016).

Por lo tanto, la danza terapia emerge como un espacio terapéutico inclusivo y efectivo, proporcionando a las personas herramientas para superar miedos, expresar emociones y experimentar una sensación de liberación única a través del movimiento. Este enfoque resuena especialmente con aquellos que buscan formas alternativas y holísticas de expresión y sanación emocional.

4.1.6. Técnicas de la danza terapia

Para que un individuo logre reconocerse y establecer conexión entre su cuerpo y mente, es esencial emplear técnicas como la respiración y estímulos táctiles, que permitan que las personas identifiquen cada parte de su cuerpo, creando así los primeros lazos corporales que sean, guiadas por el terapeuta, que busca que el individuo explore sus límites corporales, comprendiendo aspectos como el manejo del peso, la afirmación en el suelo, los desplazamientos, movimientos avanzados y retrocesos, así como las acciones de empujar y tirar. De modo que, este terapeuta jugara un rol fundamental al dirigir al paciente para que preste atención a las sensaciones corporales, las exprese verbalmente y desarrolle conciencia espacial, movilidad y desplazamiento en el espacio. Estos aspectos son esenciales para que la persona refuerce su confianza en la realidad que la rodea y mantenga un control consciente de su propio cuerpo.

Por otro lado, Murillo (2019) menciona que la danza terapia “utiliza técnicas para que el

individuo conozca sus límites corporales, en el trabajo con el peso, como afirmarse sobre el suelo, desplazarse, movimientos de avance y retroceso y de empujar y tirar” (p.12). Es decir, mediante la aplicación de estas técnicas, se busca que el individuo explore y comprenda sus límites corporales, especialmente en lo referente al manejo del peso, la afirmación en el suelo, los desplazamientos, así como los movimientos de avance y retroceso, y las acciones de empujar y tirar.

La danzaterapia también aborda el concepto de fluidez, alentando la creación de movimientos auténticos que reflejen espontaneidad, creatividad y la singularidad de cada individuo, de modo que en este proceso, se incorporan técnicas de liderazgo que permiten intercambiar y compartir la iniciativa, brindando a cada persona la oportunidad de concebir un movimiento y compartirlo con el grupo, ya que esta dinámica no solo promueve la transmisión del liderazgo a otros, sino que también otorga al individuo la responsabilidad de sus decisiones, generando así un sentido de orgullo y logro, intensificando la percepción tanto de uno mismo como de los demás. Burton (como se citó en Rodríguez, 2019) establece que:

El movimiento da paso a la comunicación de una parte de la conciencia de la persona y es una forma de expresar los sentimientos con mayor fidelidad que las palabras, sí la persona en algún momento no puede verbalizar o tiende a intelectualizar, una de las técnicas para la comunicación será su reflejo empático, en donde los participantes toman elementos de la expresión de otro e introduce imitaciones modificadoras que dan una ampliación o disminución de los movimientos del otro con una continuidad al proceso de comunicación (p.10).

Es decir, el movimiento no solo facilita la expresión de una parte consciente de la persona, sino que también se convierte en una vía más auténtica para comunicar sentimientos que las palabras. En situaciones en las que la verbalización resulta difícil o hay tendencia a la intelectualización, la técnica de reflejo empático emerge como una herramienta efectiva, donde los participantes incorporan elementos de la expresión del otro mediante imitaciones modificadoras, contribuyendo así a una ampliación o disminución de los movimientos con una continuidad en el proceso de comunicación.

La música también es otra de las herramientas y técnicas que se utilizan dentro de la danzaterapia, por lo que puede dar ritmo a los movimientos de la persona, pero también se vale de ritmos internos como la respiración, latidos del corazón o la voz, da una organización y estructura a la experiencia de la persona, sin olvidar la verbalización que es importante antes, durante y después de cada sesión. Por ende, la danza terapia se configura como un enfoque integral que no solo busca la conexión entre cuerpo y mente, sino que también promueve la expresión auténtica, el

liderazgo compartido y la comunicación profunda, ofreciendo así una vía única para el crecimiento personal y la mejora de la calidad de vida de las personas en su totalidad.

4.1.7. Tipos de danza terapia

Existen diferentes enfoques y tipos de danza terapia que se adaptan a las necesidades y preferencias individuales. A continuación, se describen:

Danzaterapia psicodinámica. – se refiere a aquella danzaterapia que se encuentra relacionada a la psicoterapia y psicología, y que se emplea para trabajar como explorar aquellas dimensiones emocionales del ser humano, procesos internos y patrones de comportamiento mediante procesos internos que se ejecutan del movimiento. En este aspecto, el profesional apoya y guía al individuo a conectar con procesar de forma eficiente con sus emociones y experiencias subconscientes a través de la danza (Mora, 2020, p.15).

Danzaterapia basada en el movimiento auténtico. - este tipo de danza se enfoca en la conexión personal y la expresión genuina del individuo a través del movimiento. Además, por medio de ella, se motiva a las personas a explorar su propio movimiento único y a seguir su intuición y sensaciones corporales. Esta forma de danzaterapia fomenta la autoconciencia, la autenticidad y la liberación de emociones reprimidas (Mora, 2020, p.15).

Danzaterapia expresiva. - se centra en la expresión creativa y artística a través del movimiento. Se alienta a las personas a utilizar la danza como un medio para comunicar sus pensamientos, emociones y experiencias internas. Este enfoque promueve la libertad de expresión, la exploración de la imaginación y la transformación personal (Mora, 2020, p.15).

Danzaterapia somática. -se refiere a aquella conexión que se origina entre el cuerpo y la mente. Además, este tipo de danza, se centra en la conciencia corporal, la respiración y la sensación física como herramientas para el autocuidado y la sanación como también ayuda a las personas a reconocer y liberar tensiones corporales, así como a fortalecer la conexión entre su experiencia interna y su experiencia corporal (Velazco, 2018, p.15).

Danzaterapia en grupo. - este tipo de danzaterapia es aplicada de manera grupal bajo un enfoque terapéutico y a través del movimiento, se fomenta la interacción, la conexión y el apoyo mutuo. La danza en grupo puede fortalecer el sentido de comunidad, promover la empatía y proporcionar un espacio seguro para la expresión emocional y la exploración conjunta. (Velazco, 2018, p.15)

Danzaterapia de Chakras. - se centra en el equilibrio y la armonización de los chakras,

los centros energéticos del cuerpo. Además, aquí se combina los principios de la danza y la terapia para promover el flujo de energía saludable en el sistema energético del individuo y cada chakra se relaciona con distintos aspectos de la experiencia humana, a fin de activar y equilibrar cada uno de los siete chakras principales, permitiendo que la energía fluya libremente y promoviendo la salud física, emocional y espiritual (Velazco, 2018, p.15).

Por lo tanto, al analizar cada tipo de danzaterapia se puede evidenciar que son muchos los beneficios que pueden brindar al desarrollo integral del ser humano, esto debido a que se pueden adaptar a las necesidades particulares de quien la necesite. Sin embargo, es necesario recalcar que la misma debe ser guía por un profesional de la danzaterapia para obtener un proceso de crecimiento como de sanación más eficiente, y se la puede aplicar a todas las personas independientemente de las edades, géneros y habilidades, ya que el movimiento y la expresión corporal son formas universales de comunicación como del ser humano.

4.1.8. Baile

El baile se presenta como un poderoso activador cerebral, incrementando la flexibilidad neuronal y promoviendo una mayor sincronización. Este impacto directo se traduce positivamente en los procesos cognitivos, ya que la actividad motora no solo no solo despierta la mente, sino que también rompe con los esquemas mentales establecidos, permitiendo la apertura a nuevas perspectivas, además, el movimiento corporal actúa como un liberador de tensiones preocupaciones, desencadenando la liberación de endorfinas, lo cual contribuye a potenciar la creatividad y el pensamiento innovador.

Sin embargo, Sabater (2022) argumenta:

Que el baile consiste en un intercambio de pasos que realizan dos personas en una pista de baile siguiendo el ritmo de la música, un baile por lo general se realiza en fiestas o en reuniones donde halla músicaailable. De modo que, no toda la música esailable, pero con la mayoría de los géneros se puede realizar un baile o una danza (p.50).

Por ende, el propósito del baile va desde ser una forma de expresión artística que comunica emociones y narrativas a través del movimiento del cuerpo, hasta desempeñar roles clave en celebraciones, rituales y momentos importantes. Además de facilitar la socialización y fortalecer conexiones sociales, y de proporciona una vía para el ejercicio físico, mejorando la salud general como contribuyendo a la preservación cultural al tener raíces profundas en la historia y tradición de diversas culturas.

Por otro lado, el baile es una fuente de entretenimiento, siendo parte integral de espectáculos

teatrales, conciertos y diversas formas de medios audiovisuales, en vista de que es una manera emocionante y social de ejercitar el cuerpo, como ejercitar el corazón y ayudar a fortalecer huesos y músculos. Bailar no solo resulta sumamente divertido, sino también permite olvidarse por completo de que se está llevando a cabo una actividad física, fusionando así los beneficios del ejercicio aeróbico con los del entrenamiento de resistencia y mejorando significativamente la salud mental y física. Entre los numerosos beneficios se encuentran: una salud óptima, fortalecimiento muscular, mayor equilibrio y coordinación, fortaleza en los huesos, reducción del riesgo de demencia, disminución del estrés, aumento de la energía y una notable mejora en el estado de ánimo (Zhingre, 2023).

En síntesis, el baile no solo se erige como un formidable impulsor cerebral que enriquece los procesos cognitivos y fomenta la creatividad, sino que también abarca diversas facetas de la vida, desde expresión artística y preservación cultural hasta entretenimiento saludable. Además, su capacidad para fusionar el ejercicio físico con la diversión, brindando una amplia gama de beneficios para la salud mental y física, lo convierte en una práctica integral y enriquecedora para todos aquellos que se sumergen en sus ritmos y movimientos.

4.1.8.1. Tipos de baile

La danza, como forma de expresión cultural y artística, abarca una diversidad de estilos y técnicas que reflejan la creatividad y la identidad de diversas comunidades alrededor del mundo. Desde movimientos folklóricos arraigados en tradiciones ancestrales hasta innovadores estilos contemporáneos, la multiplicidad de tipos de baile ofrece un fascinante viaje a través de la historia, la cultura y la evolución artística. En esta exploración, examinaremos algunos de los variados y cautivadores tipos de baile que han dejado una huella perdurable en la escena global.

De modo que, existen bailes tradicionales que marcan la cultura en todos los países, son características étnicas que se hacen a partir de algún dato histórico importante, por lo general, son parte de rituales para adorar dioses o figuras enigmáticas de los antepasados. Culturas religiosas también usan el baile como muestra de agradecimiento o benevolencia, para rendir tributo a los santos dioses que se alaban, este tipo de conductas culturales son comunes en los países de América, donde las heredaron de las costumbres indígenas locales y se desea preservarlas en el tiempo (Golde y Cheer, 2023, p.97).

El latino y su salsa le ha dado la vuelta al mundo gracias a lo popular de su baile, consiste en una hermosa sincronía de pasos acompañado de un pegajoso ritmo de proveniente de los países

del Caribe llamado salsa, también de este tipo está el merengue que es un poco más movido y no podemos dejar de mencionar el tango argentino, un baile exótico y muy erótico en el que la pasión de un hombre y una mujer con muy buenas piernas son los principales protagonistas. El baile es una de las demostraciones culturales más importantes de todo el mundo y que se ha mantenido en el tiempo por muchos años. Es ya parte de la costumbre de las sociedades que en una reunión como por ejemplo una boda, luego de los compromisos y eventos se procede a beber alcohol, consumir comida y por supuesto bailar.

4.1.8.2. Diferencia entre baile y danza

El baile y la danzaterapia son actividades que pueden ser beneficiosas para la salud, pero tienen diferentes objetivos y enfoques. A continuación, se presenta la tabla 1 con las respectivas comparaciones de estos elementos:

Tabla 1. Diferencia entre baile y danza

ASPECTOS	BAILE	DANZA
Propósito	Principalmente recreativo y social.	Puede ser recreativa, artística o ritual.
Enfoque	Suele centrarse en la expresión personal, la diversión y el entretenimiento.	Puede enfocarse en la expresión artística, la narrativa, el simbolismo o la técnica.
Formalidad	Puede ser informal o estructurado.	Tiende a ser más formal y estructurada.
Técnica	La técnica puede variar y no ser tan rigurosa.	Se enfoca en la técnica precisa y rigurosa.
Historia	Tradicionalmente asociado con la cultura popular y folclórica.	Tiene una historia más ligada a la expresión artística, cultural y ritual.
Espacio	Puede ser realizado en diversos espacios, desde clubes hasta salones de baile.	Puede realizarse en teatros, escenarios o espacios rituales específicos.
Vestuario	El vestuario puede ser variado y a menudo refleja el estilo o la ocasión.	El vestuario puede ser elaborado y diseñado específicamente para la presentación.
Audiencia	Puede ser para una audiencia general o específica.	A menudo se presenta ante una audiencia más selecta y especializada.

Ejemplos	Salsa, bachata, hip-hop, etc.	Ballet, danza contemporánea, danzas folclóricas, etc.
----------	-------------------------------	---

Nota: Cuadro comparativo ente el baile y la danzaterapia

Elaboración: Jessica Estefanía Encalada Trelles

En síntesis, la importancia de reconocer la diferencia entre baile y la danza terapia, es que así se llega a comprender cuál es el impacto positivo que se puede conseguir de cada una al momento de aplicarla, ya sea de manera individual como grupal, además de conocer los efectos que acarrearán tanto en la salud como en el desarrollo integral de las personas, resaltando a su vez que se la puede aplicar con o sin experiencia, ya que en muchos de los casos no se requiere mucho conocimiento o material especial para ser implementados.

4.1.9. Manifestaciones Expresivas

Las manifestaciones expresivas hacen referencia a la comunicación no verbal en la cual las personas tienden a utilizar el cuerpo para transmitir algún mensaje, emoción, experiencias o ideas, pero para ello se requiere, la postura, danza, gesto, mirada, dramatización, mimo y otros elementos, a fin de enviar cierta información de manera efectiva, rápida a más de clara y precisa. Para Lomas (2017) argumenta que:

Las manifestaciones expresivas se dan principalmente en el campo de la expresión corporal y son resultado de la percepción reflexiva y del movimiento expresivo. Gracias al desarrollo evolutivo, el niño logra la conciencia de su propio cuerpo, lo que posibilita la expresión y comunicación de forma intencional y creativa. El valor educativo de las manifestaciones expresivas radica en la posibilidad de actuación y en la libertad de expresión, donde la creatividad, la imaginación y la estética han de favorecerse ilimitadamente (p.5).

En síntesis, las manifestaciones expresivas hacen referencia a la capacidad que posee el cuerpo para comunicar, ideas, pensamientos o información relevante de una manera diferente pero significativa y en un lenguaje propio no verbal. Además, este tipo de manifestaciones permiten transmitir emociones que muchas de las veces las personas tienen dificultad de expresarlo y también contribuyen al desarrollo de las habilidades gruesas finas, gruesas y coordinación.

4.1.10. Expresión Corporal

4.1.10.1. Definición de Expresión Corporal

La primera forma de comunicación es la que hacemos a través del cuerpo. La expresión corporal no solo tiene como función la comunicación, también favorece la construcción de la identidad personal y la integración de los propios movimientos, emociones y percepciones. Existen

muchas definiciones acerca de este concepto que se han ido estableciendo por diferentes autores y a lo largo del tiempo.

Para Romero (2018) la expresión corporal es “un lenguaje que se convierte en materia educativa y se utiliza para el desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano, fomentando el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la exteriorización de los sentimientos internos del individuo” (p.14).

Por lo tanto, la expresión corporal es la capacidad del cuerpo para expresar al exterior acciones, gestos o palabras, a fin de comunicar y permitir conocer el propio cuerpo y sus posibilidades. Convirtiéndose, la misma en una forma de expresión que se utiliza para la comunicación como para enriquecer la expresividad, sensibilidad estética y creatividad.

4.1.10.2. Clasificación de la Expresión Corporal

La expresión corporal es el lenguaje no verbal que cotidianamente algunas personas emplean para comunicarse y lo suelen realizar mediante posturas, gestos o movimientos. Además, este tipo de técnica permite compartir mensajes, ideas, opiniones sin emplear la comunicación verbal. A continuación, en la tabla 2 se refleja la clasificación:

Tabla 2. *Clasificación de la Expresión Corporal*

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	EJEMPLOS
Intencionalidad	Espontánea	Surge de forma natural e involuntaria.	Gestos involuntarios al hablar, sonrojarse al sentir vergüenza.
Intencionada	Se realiza de forma consciente con un objetivo específico.	Bailar una coreografía, dar un abrazo de bienvenida.	
Código	Kinésica	Se basa en el movimiento del cuerpo.	Movimientos de las manos al gesticular, mímica facial.
Proxémica	Se basa en la utilización del espacio personal y la distancia interpersonal.	Distancia interpersonal al hablar con alguien, invasión del espacio personal.	

Paralingüística	Se basa en los elementos no verbales de la comunicación.	Tono de voz al expresar sorpresa, ritmo del habla al narrar una historia.	
Contexto	Cotidiana	Se utiliza en nuestro día a día para comunicarnos.	Saludo al llegar a casa, despedirse con un gesto de la mano.
Artística	Se utiliza en las artes escénicas.	Interpretación de un personaje en una obra de teatro, coreografía de una danza.	
Terapéutica	Se utiliza para mejorar la salud física y mental.	Ejercicios de movimiento para mejorar la flexibilidad, técnicas de respiración para reducir la ansiedad.	
Técnica	Libre	Se basa en la improvisación y la exploración del movimiento.	Improvisación de danza, juegos de expresión corporal.
Codificada	Se basa en técnicas y estilos específicos.	Movimientos específicos en yoga, pasos de baile en una danza tradicional.	

Nota: Clasificación de la expresión corporal

Elaboración: Jessica Estefanía Encalada Trelles

4.1.10.3. Tipos de Expresión Corporal

Para algunos autores, las manifestaciones expresivas corporales más significativas que pueden llegar a presentar las personas dentro de la asignatura de educación física tienden a ser los gestos, la postura, la mirada, el mimo, la danza y la expresión dramática. A continuación, se describen estos:

Gestos. - se refiere básicamente al movimiento expresivo del cuerpo cargado de sentido, que refleja el sentimiento, el deseo y la emoción de la persona. El gesto puede ser voluntario o involuntario. En los dos casos proporciona información al interlocutor, y por ello se debe tener en cuenta que puede ser empleado a veces para engañar al observador. Por otra parte, el mismo

evoluciona de forma paralela a la conciencia, la expresión cambia con la edad y el sistema expresivo del adulto se asienta sobre los gestos que se dan a lo largo de la infancia (González, 2018, 13).

Postura. - es aquella disposición del cuerpo que se presenta en relación a un sistema de referencia determinado y es característica particular de cada persona que nos hace diferenciarnos unos de otros, además proporciona la personalidad de cada individuo, ofrecer información sobre el estado de salud, el estado de ánimo, el grado de satisfacción, hábitos de la persona, etc., Comunicar factores de tipo cultural y social y se puede dar a conocer por medio de las diferentes actitudes que manifiesta el individuo (González, 2018, 13).

La mirada. – se refiere aquella forma de lenguaje expresivo que se emplea como un método eficaz de comunicación, además se encuentra inmersa en la parte afectiva como emocional de la persona. Mediante el tipo de expresión de la mirada las personas demuestran una activa concentración en una comunicación, establece y consolida jerarquías entre individuos, además indica el grado de lo que se dice y hace por lo tanto muchas de las veces se puede decir más las cosas con la mirada que con un lenguaje verbal (González, 2018, 14).

El mino. - hace parte del arte de saber manifestar algo invisible mediante lo visible que emplea un lenguaje corporal de excelente, además al emplearlo se debe tener presente no realizar gestos extremadamente exagerados, ya que al hacerlo se podría transmitir de manera errónea el mensaje al receptor y a su vez no. Para González (2018) el control y dominio corporal es imprescindible, ya que “el cuerpo crea imágenes que suceden y se mantienen durante un tiempo, con la intervención sucesiva, asociada y disociada de varias partes del cuerpo, y con la regulación tónica justa en cada movimiento” (p.9).

En síntesis, los tipos de expresión corporal le permiten a la persona expresarse de manera positiva mediante los gestos y movimientos, pero a su vez se deben ser realizados de manera sencilla como clara para dar a entender de forma positiva el mensaje al receptor. Además, este tipo de expresiones corporales pueden servir para desarrollar habilidades de motrices, disminuir la timidez como estimular la creatividad.

4.2. Conciencia Corporal

4.2.1. Antecedentes de la conciencia corporal

La conciencia corporal constituye el principal medio para alterar y ajustar las respuestas emocionales y motoras. Es relevante tener en cuenta que se establece un proceso de

retroalimentación, ya que el movimiento consciente contribuye, a su vez, a intensificar tanto la conciencia corporal como la relajación.

A nivel internacional se transcribe la investigación de Alcalde et al. (2019), denominada “Conciencia Corporal y desarrollo del lenguaje: Una alianza estratégica Imprescindible” (p.1). El proyecto ha establecido conexiones entre el conocimiento teórico y práctico, fomentando la interacción entre la universidad y la escuela. Las estrategias formativas incluyeron la experimentación y conciencia corporal, así como la auto-observación del enojo en el aula durante las prácticas. De manera que, este enfoque ha contribuido al desarrollo profesional del alumnado, proporcionándoles mayor conciencia y capacidad de regulación emocional, especialmente en el contexto de las relaciones profesor-alumno.

A nivel nacional, se encuentra el trabajo investigativo de Ortiz (2016), titulado “la conciencia corporal y su influencia en el proceso grafomotor, así como los problemas asociados a la escritura” (p.1). En esta investigación se identifica una problemática en estudiantes de segundo a quinto de primaria, y como respuesta, se diseña un programa de actividades psicomotrices destinado a favorecer la conciencia corporal. El objetivo es mejorar el proceso grafomotor y reducir las dificultades escriturales. Este enfoque reconoce la importancia del conocimiento del cuerpo en los procesos de aprendizaje.

A nivel local, se propone el estudio de Rodríguez (2019) que se centra en “la conciencia corporal en el desarrollo de habilidades motrices en estudiantes del primer ciclo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás” (p.1). Dicha problemática se enfocó en la inquietud de la autora al observar el desempeño de los estudiantes en diversas clases y entrenamientos, así como la falta de interés en la facultad hacia la conciencia corporal y el movimiento. La investigación destaca la importancia de estos temas y su potencial impacto tanto en los practicantes de deportes como en la facultad en general al implementar estos conocimientos en sus clases prácticas y teóricas

En conclusión, la conciencia corporal se presenta como un elemento fundamental para alterar y ajustar las respuestas emocionales y motoras, estableciendo un proceso de retroalimentación en el que el movimiento consciente contribuye a intensificar tanto la conciencia corporal como la relajación. De modo que, estos enfoques propuestos en conjunto refuerzan la relevancia de la conciencia corporal en diferentes niveles educativos y tienen un impacto positivo en el desarrollo integral de los individuos.

4.2.2. Definición de la conciencia corporal

La conciencia corporal, una noción fundamental en el ámbito de la salud y el bienestar, se refiere a la capacidad de estar plenamente consciente y conectado con nuestro propio cuerpo, ya que este abarca desde la percepción de sensaciones físicas hasta la coordinación precisa de movimientos, desempeñando un papel relevante en nuestra interacción con el entorno y en la promoción de un equilibrio integral entre mente y cuerpo.

De manera que la conciencia corporal trata de la capacidad de estar consciente y conectado con nuestro propio cuerpo, sus sensaciones, movimientos y posturas. Es un arte que permite tener una mayor comprensión de nosotros mismos y de cómo interactuamos con el entorno, puede ser desarrollada a través de diferentes prácticas y actividades, como la atención plena, la alimentación consciente, la expresión corporal y el trabajo de la voz y el movimiento. A través de la expresión corporal y el trabajo en el espacio, podemos explorar diferentes posiciones, movimientos y gestos que nos permiten expresarnos y relacionarnos con los demás (Alcalde, 2019).

Consecuentemente a lo dicho cuando nos adentramos en el concepto de conciencia corporal, estamos aludiendo a las destrezas necesarias para manejar el propio cuerpo y ejecutar movimientos conscientes y coordinados, facilitando la interacción con objetos y personas en diversos entornos y situaciones (Rodríguez, 2010, p.34). Además, se trata de una habilidad esencial para el desarrollo, ya que, a través de la experiencia del propio movimiento, constituyendo su esquema perceptivo-motriz, lo que finalmente les permite construir la identidad personal, por tanto, tomar conciencia del propio y por ende conozcan las posibilidades y limitaciones del movimiento corporal, ya que ese es el punto de partida para ejecutar acciones e interacciones en el diario vivir.

Por lo tanto, será importante resaltar que el hecho de tomar conciencia del propio cuerpo está ligado a otros aspectos, por ejemplo, se estimula el desarrollo cognitivo, que permite recibir y gestionar la información, mientras que, a nivel físico y motor, se potencia el reconocimiento de las partes del cuerpo para saber dirigir las y darles un correcto funcionamiento. Igualmente, tomar conciencia del propio cuerpo también implica factores socioemocionales, ya que se desarrolla la capacidad de regular el movimiento y los límites para interactuar con los demás de forma adecuada.

4.2.3. Postura

La postura, esencial para la salud física y bienestar general, desempeña un papel relevante en la vida cotidiana, ya que no trata de solo de mantener de pie o sentarse, sino de cómo dicha disposición impacta en la salud muscular, ósea y en la eficiencia de funciones diarias. De manera

que esta se refiera a la posición adoptada por alguien en un momento dado o en relación con algún asunto, con una asociación física relacionada con la correlación entre las extremidades y el tronco, así como las posiciones de las articulaciones. Por otro lado, "Corporal" se refiere a lo perteneciente relativo al cuerpo, entendido como el conjunto de sistemas orgánicos que conforman un ser vivo. De modo que, la postura corporal se interpreta como la disposición armoniosa del cuerpo en relación con el eje de gravedad en diversas situaciones.

Por su lado, Pérez y Marino (2011), en su obra "El poder del yo", aporta definiciones adicionales que "enriquecen la comprensión del término postura, ya que implica la manera en que se logra una posición, utilizando todo el ser para alcanzar y mantener cambios en la configuración y posición" (p.89). Es decir, según lo manifestado por los autores la postura es una acción dinámica que involucra la función neuromuscular y el conjunto cerebro-somático. Es la organización del afecto, el móvil, el gobierno y la ejecución del acto mientras se realiza.

Siguiendo esta conceptualización, la postura se convierte en una herramienta esencial que determina el comportamiento, las actitudes y aptitudes de una persona. De modo que, a lo largo de la historia personal, configura el mapa corporal, influenciado por factores genéticos, educativos o aprendizajes por imitación. Por lo tanto, la importancia de una buena postura para el buen funcionamiento del cuerpo, destacando que una postura adecuada implica utilizar toda la potencia disponible sin movimientos "parasitarios". Por el contrario, una mala postura resulta de la crianza, tensiones, temores y dudas, afectando la presencia escénica y contribuyendo a bloqueos y timidez, especialmente en el ámbito artístico. Los autores asocian su método con la mejora de la flexibilidad, equilibrio y coordinación, aliviando molestias y tensiones al liberarse de hábitos limitantes.

4.2.4. Equilibrio

Hablar sobre el equilibrio del ser humano siempre nos lleva a considerar la concepción global de las relaciones entre el individuo y el entorno que lo rodea. Por esta razón, se profundiza en su análisis desde perspectivas que abarcan lo psicobiológico, psiconeurológico, la anatomía y fisiología evolutivas, así como las ciencias del movimiento, siendo esencial señalar que esta integralidad requiere que cualquier enfoque teórico-práctico sobre el equilibrio tenga en cuenta al menos algunos de los siguientes elementos: datos relacionados con la evolución y desarrollo individual del ser humano; la explicación de los mecanismos mediante los cuales los centros del sistema nervioso central regulan y adaptan las reacciones equilibradoras; las posibles perturbaciones y su impacto en lo cognitivo; y aspectos relacionados con la vida socioemocional,

que no deben pasar desapercibidos.

No obstante, a ello, la capacidad del ser humano para mantenerse erguido y moverse en el espacio, resulta de complejas relaciones y tensiones musculares en nuestro organismo. A medida que los movimientos se vuelven más complejos, poniendo a prueba el equilibrio al dar pasos más grandes o inclinar la cabeza hacia adelante o hacia atrás, entran en juego tensiones para evitar la caída. Esta alteración del equilibrio conlleva cambios orgánicos que destacan la presencia material del actor (Hernández et al., 2013). Los autores señalan que:

El estudiante es actor, al experimentar la alteración del equilibrio, puesto que comienza a sentir impulsos internos, expandiendo su capacidad para mantener posturas y mejorando su presencia actoral. De acuerdo con Barba, la vida del actor se basa en esta alteración del equilibrio, ya que, aunque parezca que estamos inmóviles en posición erecta, utilizamos micro movimientos para distribuir el peso entre las piernas (p. 22).

La investigación en laboratorios científicos ha evidenciado la presencia de dos técnicas vinculadas al equilibrio: las convencionales y las no convencionales. Las técnicas convencionales constituyen una base moldeable destinada a mejorar la presencia del actor, mientras que las no convencionales conllevan un equilibrio más inestable que demanda un esfuerzo físico más significativo, extendiendo las tensiones corporales y proporcionando al actor una presencia dinámica previa a su expresión.

En este contexto, el equilibrio se revela como una herramienta corporal utilizada inconscientemente, y su falta de entrenamiento condiciona al cuerpo y su forma de moverse. La alteración del equilibrio se presenta como una oportunidad para dilatar la energía del cuerpo, permitiendo al espectador apreciar un cuerpo vibrante y con presencia escénica. No obstante, a medida que envejecemos, la tendencia a abandonarse a la gravedad afecta dinamismo y libertad de movimiento, acumulando tensiones innecesarias. El estudiante-actor enfrenta el desafío de iniciar un proceso de desintoxicación corporal mediante la alteración del equilibrio, esencial para el Arte de ser Actor y lograr un cuerpo vivo y consciente en escena. Este proceso lo lleva a manejar el control del peso, reconocer sus falencias corporales e imprimir la energía necesaria para el servicio de la escena.

4.2.5. La lateralidad

La lateralidad, en el ámbito de la psicología y la neurociencia, se refiere a la preferencia o dominancia de uno de los lados del cuerpo, ya sea el derecho o el izquierdo. Este fenómeno va más allá de la simple elección de usar una mano predominante y se extiende a la especialización

funcional de los hemisferios cerebrales, que se adentra en la complejidad de cómo el cerebro organiza y coordina las funciones motoras, cognitivas y emocionales, ofreciendo una ventana fascinante para comprender la singularidad de cada individuo (Lázaro, 2000). Es decir, la lateralidad corporal se refiere a la preferencia por el uso más frecuente y efectivo de una mitad lateral del cuerpo en comparación con la otra ya que se relaciona con el eje corporal longitudinal que divide el cuerpo en dos mitades idénticas.

En palabras de Mendieta et al. (2017), la lateralidad “es el predominio funcional de uno de los lados del cuerpo sobre el otro, manifestándose como diestrez o ambidestreza” (p.8). En relación a esto el cerebro tiene dos hemisferios, derecho e izquierdo, con uno de ellos dominando ciertas acciones más que el otro, se establece la preferencia manual, siendo diestros aquellos cuyo hemisferio izquierdo domina y zurdos los que tienen dominancia en el hemisferio derecho.

De modo que, el desarrollo de la lateralidad es esencial para la formación del esquema corporal. Contar con una referencia espacial clara de izquierda y derecha, en relación con el propio cuerpo, contribuye al fortalecimiento de la percepción de la ubicación en el espacio. Finalmente, será relevante que las personas definan su lateralidad de manera espontánea y no forzada, ya que esto favorecerá la creación de un sentido de seguridad presente y futuro en relación con su posición en el esquema corporal.

4.2.6. Toma de conciencia del cuerpo

La conciencia corporal puede entenderse como la percepción habitual del cuerpo: un trasfondo de la conciencia que normalmente pasa desapercibido, no molesto ni alentador, sino indiferente, capaz de experimentar alteraciones extraordinarias. Según Castillo (2022), se relaciona la toma de conciencia del cuerpo con los siguientes aspectos:

La conciencia de mi propio cuerpo es simultánea a mi existencia. Puedo verlo con mis ojos y tocarlo con mis manos.

Es la única parte del mundo que siento desde adentro y percibo en su superficie. Es un objeto para mí, y yo soy ese mismo cuerpo.

El desarrollo de la conciencia corporal es un proceso gradual y lento (p.37).

Por lo tanto, las experiencias personales son únicas e intransferibles, basadas en la vivencia de sensaciones corporales en reposo o en movimiento, incluyendo la contracción muscular, la relajación, la distensión controlada, la percepción de las sensaciones articulares, y la relación del sistema óseo con el tono muscular en situaciones estáticas y dinámicas (Aguilar, 2016).

La fase inicial del proceso de aprendizaje implica investigar cada músculo, entender sus

funciones y aprender a controlar su contracción y distensión, que se busca aislar la acción de un solo músculo que afecta una región específica del cuerpo. En relación al movimiento, es esencial descubrir de manera individual los mecanismos fisiológicos normales que lo permiten.

La relajación se presenta como un medio para eliminar tensiones, contracciones no deseadas y desvincularse de malos hábitos adquiridos en el uso del cuerpo. Esta relajación puede ser parcial o completa. La relajación integral destaca al llevar a la persona a tomar conciencia y sentir el peso de su cuerpo atrayéndolo hacia la fuerza de la gravedad, los apoyos y las superficies en contacto con el suelo. Esto se logra mediante una profunda concentración interna y un aislamiento del entorno externo, buscando lograr la máxima pasividad muscular (Avendaño, 2021). La expresión corporal, como disciplina, permite descubrir un lenguaje corporal propio mediante la exploración y el estudio del cuerpo como instrumento. Este lenguaje corporal puro se convierte en un medio de comunicación que va más allá de la expresión verbal conceptualizada. La expresión corporal no busca profundizar en códigos gestuales convencionales o espontáneos de la vida diaria, que a menudo están determinados por formas externas influenciadas por factores culturales y educativos. Lo que verdaderamente importa son las raíces profundas de la expresión, no los movimientos o posturas codificadas. Se incorpora el elemento tónico al ámbito expresivo de tres maneras: la relación entre los grados de tensión muscular y el espacio, la relación entre tonicidad y actitudes psíquicas en las posturas estáticas, y la relación entre los grados de tensión muscular y las actitudes psíquicas en el gesto y el movimiento

4.2.7. Técnicas de la conciencia corporal

Los ejercicios que fomentan la conciencia corporal despiertan la disposición del cerebro humano para ajustar, corregir y mejorar la postura, la coordinación, la flexibilidad y el movimiento. Este proceso está vinculado al desarrollo del lenguaje, que es la habilidad mediante la cual los seres humanos adquieren la capacidad de comunicarse verbalmente.

Este desarrollo tiene lugar en un período crítico que abarca desde los primeros meses de vida hasta la adolescencia, siendo los primeros cinco años especialmente fundamentales, ya que se caracterizan por una acelerada velocidad de aprendizaje y la adquisición de herramientas fundamentales para su dominio (Quispe, 2021).

Aunque este período inicial es esencial, el desarrollo del lenguaje no tiene un límite definido, ya que constantemente se experimenta un incremento en el vocabulario y un enriquecimiento con nuevas expresiones. Algunos aspectos clave de este proceso incluyen:

El lenguaje surge en el contexto de la interacción social, permitiendo que aquel que lo adquiere se comunique tanto con otras personas como consigo mismo

Por otro lado, Márquez y Celis (2017), mencionan que

las personas desarrollan el dominio del lenguaje mediante su uso activo y la resolución de problemas que encuentra en su entorno. Esta relación entre lenguaje, pensamiento y cuerpo se evidencia en los juegos y movimientos, que incluyen elementos de juegos simbólicos, el uso de material concreto y movimientos básicos relacionados con la conciencia corporal y su aplicación en la vida diaria

En síntesis, los ejercicios que fomentan la conciencia corporal desencadenan la disposición del cerebro humano para ajustar, corregir y mejorar aspectos clave como la postura, coordinación, flexibilidad y movimiento. Este proceso está intrínsecamente vinculado al desarrollo del lenguaje, una habilidad esencial en la comunicación verbal, que se forma en un período crítico desde los primeros meses de vida hasta la adolescencia, siendo los primeros cinco años particularmente fundamentales.

4.2.8. Desarrollo del esquema corporal

El desarrollo del esquema corporal, entendido como la percepción y conciencia que una persona tiene de su propio cuerpo en relación con el entorno, es un proceso que abarca la interacción compleja entre la mente y el cuerpo a lo largo del tiempo. Desde los primeros momentos de la infancia hasta la adultez, el esquema corporal se forma y evoluciona, influenciando nuestra percepción, movimientos y conexiones con el mundo que nos rodea. Este a su vez se refiere a la representación mental que tenemos de nuestro cuerpo, incluyendo sus partes y la capacidad de movimiento, tanto en situaciones estáticas como dinámicas. Esta imagen se construye gradualmente a lo largo del tiempo, resultado de nuestras experiencias, ensayos, errores y ajustes progresivos.

La construcción del esquema corporal incorpora elementos perceptivos, experimentación personal y social, desarrollo del lenguaje, representación simbólica, y aspectos motores como la independencia y coordinación motriz, tono muscular, control respiratorio, equilibrio, y estructuración espaciotemporal (Samaniego et al., 2018).

La formación del esquema corporal es un proceso que comienza en la infancia, donde el niño explora y conoce las diferentes partes de su cuerpo. Es base para que comprenda la ubicación y función de cada parte, desde la cabeza hasta los pies, e incluso introduciendo segmentos más detallados a medida que crece. Este conocimiento y dominio del cuerpo, según Ballesteros, actúa

como el fundamento sobre el cual el niño construirá otros aprendizajes.

A lo largo del crecimiento, el concepto de esquema corporal evoluciona, influenciado por el conocimiento acumulado sobre el propio cuerpo. Tasset lo define como la toma de conciencia de las diversas partes del cuerpo y sus relaciones recíprocas, tanto en situaciones estáticas como en movimiento, y su evolución en relación con el mundo exterior. En conclusión, el esquema corporal representa la representación mental que tenemos de nuestro cuerpo, incluyendo sus partes y la capacidad de movimiento en diferentes situaciones. Este concepto se forma gradualmente a lo largo del tiempo, influido por experiencias, ensayos, errores y ajustes progresivos. La construcción del esquema corporal abarca elementos perceptivos, experimentación personal y social, desarrollo del lenguaje, representación simbólica, así como aspectos motores como la coordinación, tono muscular, control respiratorio, equilibrio y estructuración espacio temporal.

4.2.9. Lenguaje Corporal

El lenguaje corporal abarca un amplio espectro que puede vincularse tanto con expresiones artísticas como la danza, el teatro o el trabajo de mimos, donde este lenguaje manifiesta la estética del arte corporal. También se relaciona con el lenguaje kinésico y la proxemia. Estos conceptos se definen como sigue: "Lenguaje kinésico", que comprende gestos, movimientos corporales, posturas y expresiones faciales utilizados por los hablantes, ya sea de manera consciente o inconsciente.

En ocasiones, estos gestos transmiten más información que las propias palabras. Por ejemplo, si alguien afirma estar interesado en un tema específico pero su rostro expresa aburrimiento, se puede concluir que la persona se contradice y no está realmente comprometida con la exposición (López, 2023).

El lenguaje corporal engloba todas nuestras expresiones a través de movimientos, posturas o gestos realizados con distintas partes del cuerpo. Como se señala, al conversar con alguien, estamos comunicando no solo con nuestras palabras, sino también con nuestro cuerpo. En este sentido, la comunicación se presenta como un elemento esencial en todos los aspectos de la vida cotidiana y como un requisito fundamental para el éxito en las relaciones humanas. El lenguaje no verbal o corporal adquiere incluso mayor relevancia que las palabras habladas, ya que son los gestos y posturas los que otorgan o niegan autenticidad y validez a nuestras expresiones verbales.

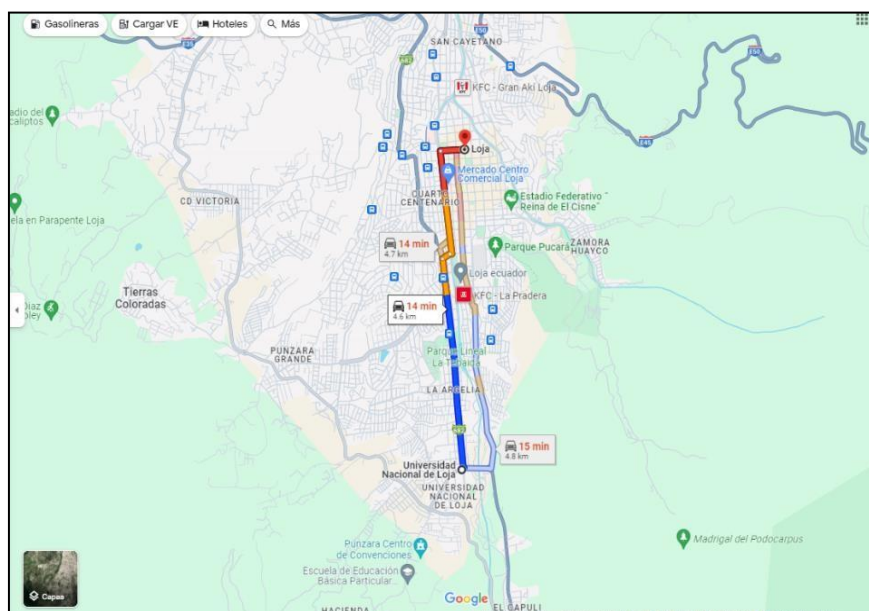
5. Metodología

Para llevar a cabo el presente trabajo de integración curricular, la metodología empleada se estableció mediante una secuencia de pasos estructurados para facilitar la dirección del proceso y con ello la investigación. El propósito central de la metodología estuvo orientado en lograr resultados favorecedores mediante las herramientas y métodos propuestos en la investigación. En otras palabras, la metodología se enfocó en describir y analizar el problema, por medio de diversas técnicas, instrumentos y criterios de análisis de resultados, que a continuación, se describen:

5.1. Área de estudio

El presente programa de danza terapia se desarrolló en las instalaciones del complejo deportivo de la Universidad Nacional de Loja, situado en la parroquia Punzara, en las intersecciones de la Avenida Reinaldo Espinoza y el Redondel Pio Jaramillo Alvarado, dentro de la ciudadela Argelia, que es una institución pública que brinda el servicio de educación superior en jornadas matutinas, vespertinas y nocturnas. Este complejo a su vez ofreció un espacio deportivo amplio idóneo para la realización de las sesiones de danza terapia, que se ejecutaron en diez semanas constituidas desde la socialización del proyecto con los integrantes de la comunidad universitaria hasta la aplicación de los instrumentos para recolectar los datos finales.

Figura 1. Universidad Nacional de Loja. Escenario en el cual se realizó la investigación



Nota: La imagen muestra la ubicación de la Universidad Nacional de Loja

Fuente: <https://www.google.com/maps/search/universidad+nacional+de+loja/@-4.0357543,-79.2054605,17z?hl=es-419&entry=ttu>

Además, en este estudio, se emplearon diversos recursos y dispositivos tecnológicos, tales

como altavoces, instalaciones deportivas, teléfonos celulares y computadoras, con el fin de llevar a cabo la implementación de la propuesta.

5.2. Procedimiento

5.2.1. Enfoque de investigación

El enfoque del trabajo de integración curricular fue de tipo de mixto, ya que permitió crear una perspectiva más amplia y profunda sobre las variables de estudio y de que facilito la recopilación y análisis tanto de datos cuantitativos como cualitativos, así como su posterior integración y tabulación conjunta. En esencia, mediante este enfoque se obtuvo información a través de rubrica de observación, encuestas, guía de entrevistas y el uso de instrumentos como cuestionarios, todos susceptibles a datos cuantificables y análisis estadístico, para describir las problemáticas relacionadas con la danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria.

5.2.2. Tipo de investigación

El Trabajo de Integración Curricular siendo de enfoque mixto se sustentó en un enfoque correlacional, para comprender las variables de estudio, describir las relaciones existentes e identificar y cuantificar asociaciones entre las variables y fenómenos evidentes, a fin de prever ciertos comportamientos, además de explorar patrones en datos complejos, validar teorías y detectar posibles factores de confusión que podrían influir en los resultados. De este modo, dicho tipo de investigación sí favoreció a la problemática, ya que permitió establecer conexiones entre los aspectos fundamentales de la danzaterapia y sus beneficios para la conciencia corporal.

5.2.3. Diseño de investigación

El diseño de la investigación fue de tipo cuasi experimental, ya que los sujetos de investigación estaban predefinidos, es decir, no se conformó el grupo de estudio específicamente para la investigación, sino que este ya se lo establecido previamente. Además, este tipo de diseño se establece cuando no es posible asignar participantes de manera aleatoria o manipular completamente las variables independientes debido a condiciones preexistentes. En sí, este diseño posibilito la observación y el análisis de conexión entre la variable dependiente y la variable independiente, ofreciendo así una solución precisa y definitiva a la problemática abordada en esta investigación.

5.2.4. Métodos

Los métodos utilizados en este trabajo investigativo son coherentes para los objetivos

definidos inicialmente. En consecuencia, el desarrollo de este trabajo de integración curricular se sustentó en los siguientes métodos teóricos.

Método deductivo. – sirvió para partir de principios generales hasta llegar a establecer hipótesis más concreta y de contribuir con transparencia y claridad la presentación de los resultados, a más de establecer relaciones lógicas entre las ideas generales y las conclusiones específicas de la problemática establecida y de las investigaciones estudiadas desde el nivel mundial hasta llegar al contexto local.

Método inductivo. – sirvió para indagar en conclusiones específicas hasta globalizar las mismas durante el desarrollo del trabajo y de permitir entender de forma clara sobre las particulares relevante de la investigación. Sin embargo, para implementación de este método fue vital considerar, aspectos claves que se relacionaban con el trabajo, pero sobre todo para comprender y profundizar sobre la problemática de estudio, como para descubrir hallazgos que sustente la información recopilada y así establecer las actividades rítmicas de danza como para evidenciar los movimientos controlados y coordinados por su propio cuerpo del grupo participante en este estudio.

Método analítico. - facilitó la ejecución sistemática de un examen detallado de cada componente estructural en el proceso del trabajo de integración curricular, especialmente en lo que respecta a la información teórica y la presentación de la problemática, además este enfoque se orientó hacia la consecución de una comprensión más profunda del tema, así como la evaluación y comparación de los resultados obtenidos en el estudio de campo.

Método sintético. - fue empleado para analizar las diferentes visiones existentes respecto al tema planteado en este caso, en relación con la propuesta de la danza terapia para mejorar la conciencia corporal, además de facilitar la indagación en investigaciones en la literatura para reflexionar de manera general y permitir la construcción de la fundamentación y la formulación de un posicionamiento científico, en esta investigación.

Método estadístico. -a través de este método de investigación, se generaron tablas y gráficos estadísticos que facilitaron la identificación, análisis e interpretación de los datos recopilados en las pruebas realizadas antes y después. Además, posibilitó la comparación de estos resultados mediante el empleo del método estadístico.

5.2.5. Línea de investigación

El Trabajo de Integración Curricular se suscribió bajo la línea de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, centrada en los procesos pedagógicos y didácticos

de la actividad física. Subrayando la importancia de la innovación en la enseñanza, siendo este el propósito fundamental de este trabajo: introducir innovaciones en el proceso de enseñanza-aprendizaje para obtener resultados más favorables para los estudiantes.

Por lo tanto, en este sentido se vincula la línea de investigación con la danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, de la Universidad Nacional de Loja.

5.2.6. Técnicas para la recolección de información

En el marco del presente trabajo de integración curricular, caracterizado por un enfoque metodológico mixto, se implementaron diversas técnicas e instrumentos para la recopilación de información como encuestas y cuestionarios. Además, se empleó el Test de coordinación espacial y rítmica, para abordar de manera efectiva los objetivos establecidos en la presente investigación como para una correcta recolección y manejo de datos eficaces y confiables en este trabajo. Las técnicas empleadas fueron:

Encuesta. - sirvió para evaluar los aspectos de la danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria de Loja

Test. – se aplicó este test como herramienta de investigación para desarrollar la propuesta denominada: La danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con de los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, y al finalizar la aplicación de la propuesta se realizó la evaluación del nivel de mejora de la conciencia corporal mediante la aplicación de un nuevo test que permitió determinar el nivel de mejora conseguido en los participantes.

5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de información

Cuestionario. - Este instrumento permitió elaborar preguntas, acorde a la investigación para obtener la información adecuada y correspondiente al tema planteado.

Test de coordinación espacial y rítmica. - este instrumento se utilizó para diagnosticar el nivel de la coordinación espacial y rítmica de los participantes, a través de movimientos rápidos y secuencias en la escalera de coordinación.

5.2.8. Población y muestra

En base algunas investigaciones realizadas sobre la metodología de investigación, la población se refiere al conjunto de elementos que se encuentra conformada por entidades o atributos comunes que pueden ser determinados en un tiempo y espacio por el investigador. En función a lo dicho, el trabajo de integración curricular involucro a 15 individuos pertenecientes a

la comunidad universitaria, conformando así la población objetivo.

Mientras que, la muestra estuvo conformada por personas de 25 a 60 años, consideradas idóneas para la presente investigación. Además, dicha muestra se logró elegir mediante el muestreo por conveniencia, el mismo que describe que la selección de los participantes se establece mediante los resultados a conseguir como de acuerdo a la conveniencia del estudio. Dicho esto, los criterios que se tomaron en cuenta para seleccionarlos fueron los siguientes:

- Predisposición de los integrantes de la comunidad universitaria.
- El periodo de tiempo para el cumplimiento de las acciones propuestas en el proyecto.
- El permiso por parte de los integrantes de la comunidad universitaria, para realización de las diferentes actividades.

Así, pues la Tabla 3 presenta de manera detallada la población y la muestra de este estudio con el objetivo de facilitar su comprensión

Población y muestra del proyecto de investigación

Tabla 3. Población y muestra del proyecto de investigación

POBLACIÓN	MUESTRA
Los integrantes de la comunidad universitaria	Participantes del programa de actividad física en el marco del proyecto de vinculación.
Mujeres	12
Hombres	3
Total	15

Nota: Datos de la población y muestra con la que se trabajó investigativo

Autora: Encalada, Jessica. (2023)

5.3. Procesamiento de datos obtenidos

Para el desarrollo de la propuesta de intervención basada en danza terapia para mejorar la conciencia corporal, se usaron elementos propios de la danza terapia como lo son el baile, ejercicios, funcionales, aeróbicos, entre otros.

Para esto, primeramente, se organizó al grupo de integrantes, en hileras que van a constarte del mismo número de participantes por hilera. Para que tengan mayor visibilidad de las actividades que se están ejecutando. Seguidamente se elaboraron planificaciones en las que constan las actividades que se van a realizar para lograr mejorar la conciencia corporal de las participantes.

Las actividades que se plantean están enfocadas en el desarrollo de la conciencia corporal de las participantes por lo cual deberán ser cumplidas a cabalidad en los periodos establecidos para asegurar la consecución de los objetivos plasmados en la propuesta.

5.4. Proceso para el desarrollo del programa de danza terapia

Objetivo 1.- Diseñar un programa de Danza terapia para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023.

Objetivo 2.- Aplicar el programa de Danza terapia para mejorar la conciencia corporal los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023.

Objetivo 3.- se evaluó el programa de Danza terapia aplicado para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023.

Distribución de actividades

Tabla 4. *Diseño y desarrollo del programa danzaterapia*

SEMANA	FRECUENCIA	ACTIVIDAD
Semana 1 (16-11-2023)	Jueves	Aplicación de la sesión de danzo terapia (Pasos básicos)
Semana 2 del 23 al 24 de 2023	Jueves	Aplicación de la sesión de danzo terapia (Pasos básicos)
	Viernes	Aplicación de la sesión de danzo terapia (secuencias rítmicas de danza)
Semana 3 del 30 de noviembre al 1 de diciembre del 2023	Jueves	Aplicación de la sesión de danzo terapia (secuencias rítmicas de danza)
	Viernes	Aplicación de la sesión de danzo terapia (secuencias rítmicas de danza)
Semana 4 (07-12-2023 al 08-12-2023)	Jueves	Aplicación de la sesión de danzo terapia (secuencias rítmicas de danza)
	Viernes	Aplicación de la sesión de danzo terapia (secuencias rítmicas de danza)
Semana 5 (14-12-2023 al 15-12-2023)	Jueves	Aplicación de la sesión de danzo terapia (secuencias rítmicas de danza)
	Viernes	Aplicación de la sesión de danzo terapia (secuencias rítmicas de danza)
Semana 6 (04-01-2024 al 05-01-2024)	Jueves	Aplicación de la sesión de danzo terapia (secuencias rítmicas de danza)
	Viernes	Aplicación de la sesión de danzo terapia (secuencias rítmicas de danza)

		rítmicas de danza)
Semana 7 (11-01-2024 al 12-01-2024)	Jueves	Aplicación de la sesión de danzo terapia (secuencias rítmicas de danza)
	Viernes	Aplicación de la sesión de danzo terapia (secuencias rítmicas de danza)
Semana 8 (18-01-2024 al 19-01-2024)	Jueves	Aplicación de la sesión de danzo terapia (secuencias rítmicas de danza)
	Viernes	Aplicación de la sesión de danzo terapia (secuencias rítmicas de danza)
Semana 9 (25-01-2024 al 26-01-2024)	Jueves	Aplicación de la sesión de danzo terapia (secuencias rítmicas de danza)
	Viernes	Aplicación del pos test

Autora: Encalada, Jessica. (2023)

6. Resultados

Los resultados que se presentan en el siguiente apartado están establecidos de acuerdo a la información recopilada de los integrantes de la comunidad universitaria de la ciudad de Loja, región sierra del Ecuador, por ende, no constituyen un resultado generalizable del país, debido al tamaño de la muestra.

A su vez es necesario resaltar que los datos se recabaron, por el nivel de conocimiento que se tiene acerca la conciencia corporal, por lo cual se pretende lograr que los integrantes de la comunidad universitaria tengan un mayor nivel de conocimiento y dominio corporal, viendo la necesidad de estas personas en mejorar el equilibrio y la coordinación, teniendo en cuenta que la misma es la capacidad para escuchar lo que el propio cuerpo manifiesta.

En este contexto, la presente investigación obtuvo los siguientes resultados, que están expresados en tabla 3, las cuales contienen aspectos relacionados con la danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal.

En este marco de ideas, a continuación, se presenta el análisis de la encuesta y el test aplicados a los integrantes de la comunidad universitaria. Test de coordinación rítmica en escalera.

A continuación, en la Tabla N°5 se presenta de forma detallada la edad y género de la población con la cual se trabajó la presente investigación:

Población que participo de la investigación

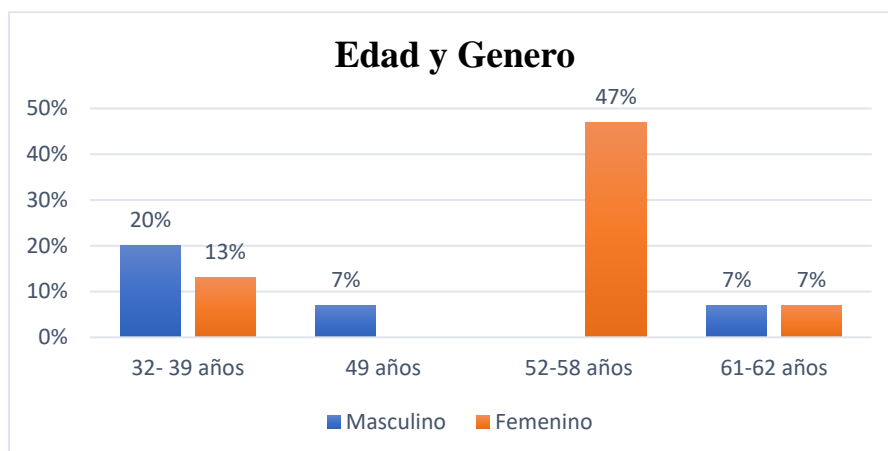
Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino			
	f	%	F	%	f	%
32- 39 años	3	20%	2	13%	5	35%
49 años	1	7%			1	7%
52-58 años			7	47%	7	50%
61-62 años	1	7%	1	7%	2	14%
Total	5	33%	10	67%	15	100%

Nota. Datos de los participantes de la comunidad universitaria de Loja

Elaborado por: Jessica Estefanía Encalada Trelles

De la misma manera en la Figura 2 se muestra la edad y género de la población seleccionada como estudio de esta investigación.

Edad y género de la población seleccionada correspondiente a los participantes de la comunidad universitaria de Loja



6.1. Resultados de la encuesta aplicada y enfocada a evaluar los aspectos de la danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria de Loja.

¿Cuál es el nivel de estrés que produce sus actividades diarias?

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
a) Malo	0	0%
b) Regular	7	53%
c) Bueno	6	40%
d) Muy bueno	1	7%
Total	15	100%

Nota. Datos obtenidos de los integrantes de la comunidad universitaria de Loja

Elaborado por: Jessica Estefanía Encalada Trelles

Gráfico N°1



Análisis e interpretación

En base a los resultados obtenidos se determina que los 15 participantes de la comunidad universitaria de Loja, ninguno presenta un nivel de estrés considerado "Malo". Sin embargo, el 53% tienen un nivel de estrés "Regular", mientras que el 40% tiene un nivel "Bueno" de estrés. Esto a su vez refiere a que una parte significativa de la población experimenta niveles de estrés moderado o tratable durante el desarrollo de sus actividades diarias. Sin embargo, el 7% de los participantes manifiestan tener un nivel de estrés "Muy bueno", lo que podría determinar que la mayoría no experimenta un nivel de estrés extremadamente bajo o incluso exagerado. De este modo la información obtenida evidencia la necesidad de abordar el estrés de los participantes mediante estrategias efectivas que promuevan el bienestar emocional como el educativo a la comunidad universitaria de Loja.

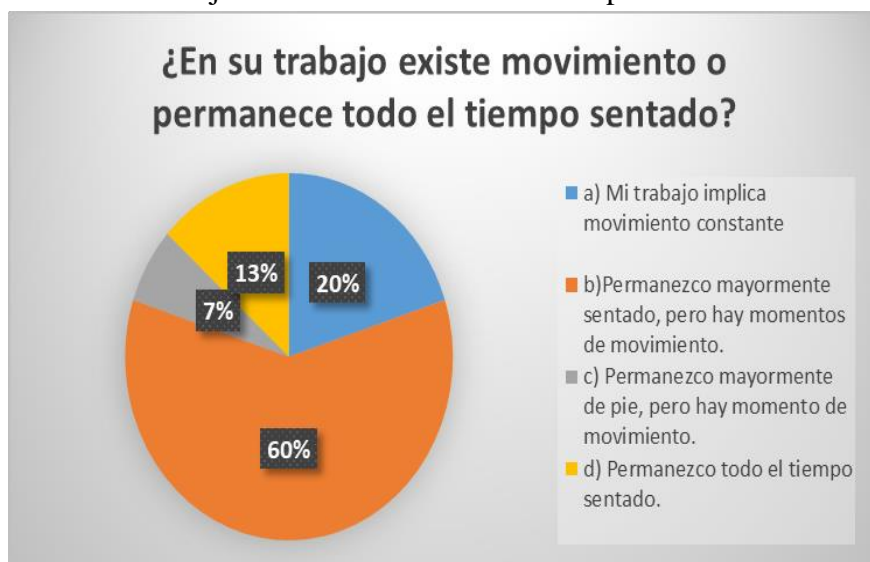
¿En su trabajo existe movimiento o permanece todo el tiempo sentado?

Variables	Frecuencia	Porcentaje
a) Mi trabajo implica movimiento constante	3	20%
b) Permanezco mayormente sentado, pero hay momentos de movimiento.	9	60%
c) Permanezco mayormente de pie, pero hay momento de movimiento.	1	7%
d) Permanezco todo el tiempo sentado.	2	13%
Total	15	100%

Nota. Datos obtenidos de los integrantes de la comunidad universitaria de Loja

Elaborado por: Jessica Estefanía Encalada Trelles

En su trabajo existe realiza movimiento o permanece sentado



Análisis e interpretación

En base a la información obtenida de la encuesta aplicada los participantes es decir el 60% de ellos pasan la mayor parte de su jornada laboral sentados, aunque de vez en cuando realizan ciertos movimientos, debido a que cuyos trabajos implican largos períodos de inactividad física, pero con interrupciones ocasionales. Mientras que el 20% del grupo mencionan estar constantemente en movimiento durante su trabajo, evidenciándose con esto menores cantidades de movimiento. Así mismo, el 7% de participantes indican que pasan la mayor parte del tiempo en su trabajo de pie, pero también experimentan algunos momentos de movimiento y el 13% señalo que permanecen en su totalidad sentados durante su jornada laboral, dichas condiciones determinan la predominancia del sedentarismo. Por lo tanto, los resultados muestran un bajo nivel de actividad física durante el trabajo, además del sedentarismo.

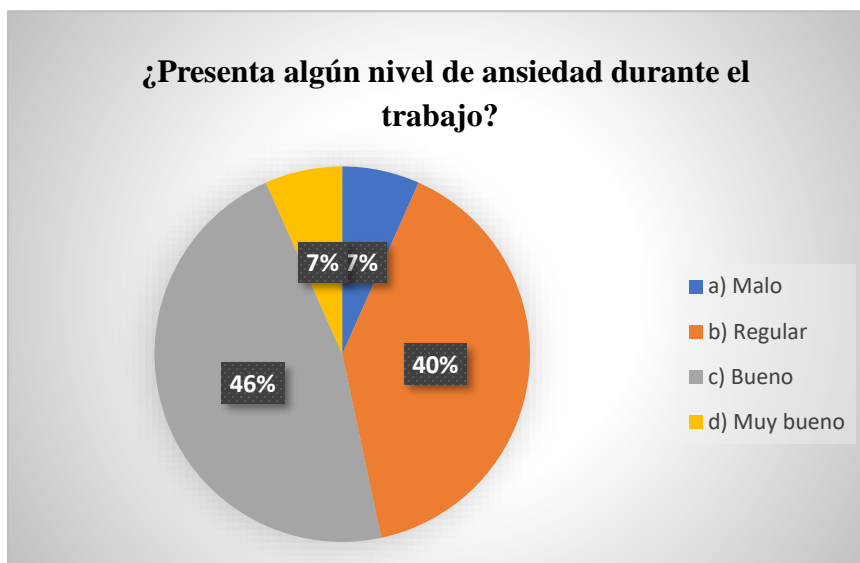
¿Presenta algún nivel de ansiedad durante el trabajo?

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
a) Malo	1	7%
b) Regular	6	40%
c) Bueno	7	47%
d) Muy bueno	1	7%
Total	15	100%

Nota. Datos obtenidos de los integrantes de la comunidad universitaria de Loja

Elaborado por: Jessica Estefanía Encalada Trelles

Presenta algún nivel de ansiedad durante el trabajo



Análisis e interpretación

En base a la información recopilada, se determina que la mayoría de los participantes experimentan niveles que van desde regulares hasta muy buenos. Específicamente, el 47% manifiesta niveles regulares de ansiedad, el 40% tiene niveles buenos, el 7% indican niveles muy buenos de ansiedad durante el trabajo. Sin embargo, el otro 7% tiene un nivel de ansiedad considerado como malo. Dichos resultados, de los participantes encuestados demuestran un grado manejable de ansiedad durante su jornada laboral, y con una proporción considerablemente menor reportando niveles excepcionalmente bajos de ansiedad.

Por lo tanto, estos datos indican un ambiente laboral equilibradamente saludable, sin embargo, es necesario la aplicación de estrategias para un afrontamiento más asertivo dentro del entorno de trabajo.

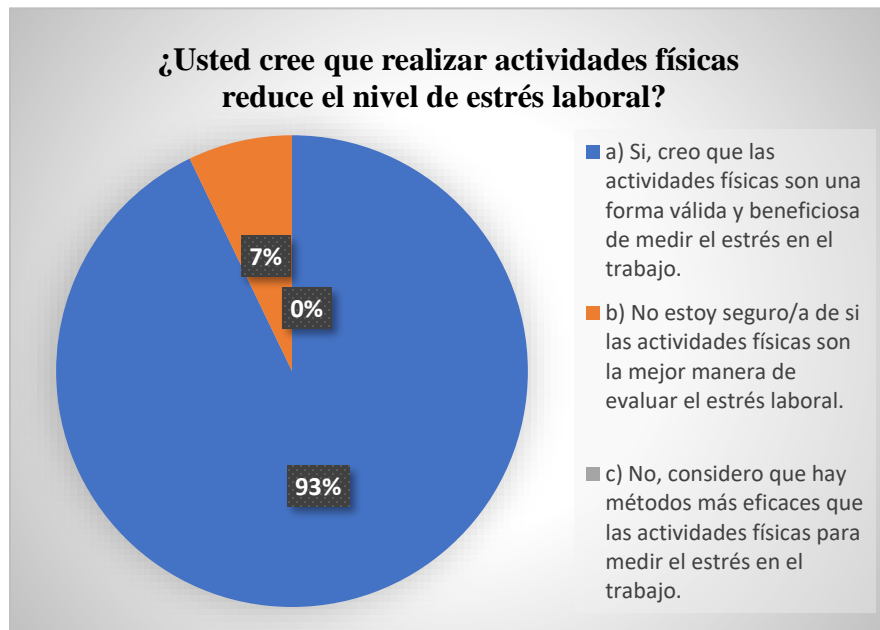
¿Usted cree que realizar actividades físicas reduce el nivel de estrés laboral?

Variables	Frecuencia	Porcentaje
a) Si, creo que las actividades físicas son una forma válida y beneficiosa de medir el estrés en el trabajo.	14	93%
b) No estoy seguro/a de si las actividades físicas son la mejor manera de evaluar el estrés laboral.	1	7%
c) No, considero que hay métodos más eficaces que las actividades físicas para medir el estrés en el trabajo.	0	0%
Total	15	100%

Nota. Datos obtenidos de los integrantes de la comunidad universitaria de Loja

Elaborado por: Jessica Estefanía Encalada Trelles

Cree que realizar actividades físicas reduce el nivel de estrés laboral



Análisis e interpretación

En base a los resultados obtenidos de la encuesta aplicada se determina que el 93% de los encuestados es decir de los participantes consideran que realizar actividades físicas puede contribuir de manera significativa a reducir los niveles de estrés laboral, aunque el 7%, de los mismos no lo asume así.

En síntesis, estos resultados reflejan el conocimiento asertivo que tienen los participantes sobre la actividad física como estrategia efectiva para contrarrestar los niveles de estrés laboral, aunque un porcentaje de ellos aún no creen en la eficacia de dichas estrategias.

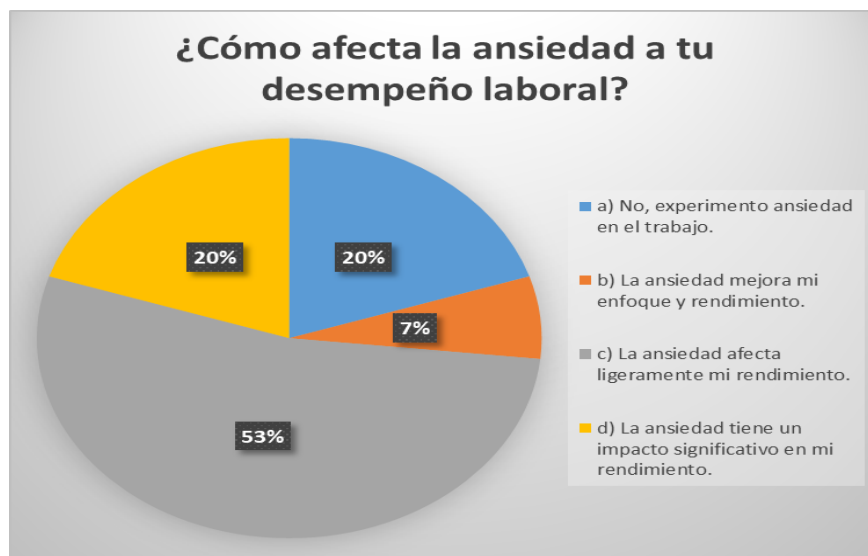
¿Cómo afecta la ansiedad a tu desempeño laboral?

Variables	Frecuencia	Porcentaje
a) No, experimento ansiedad en el trabajo.	3	20%
b) La ansiedad mejora mi enfoque y rendimiento.	1	7%
c) La ansiedad afecta ligeramente mi rendimiento.	7	53%
d) La ansiedad tiene un impacto significativo en mi rendimiento.	3	20%
Total	14	100%

Nota. Datos obtenidos de los integrantes de la comunidad universitaria de Loja

Elaborado por: Jessica Estefanía Encalada Trelles

Cómo afecta la ansiedad a su desempeño laboral



Análisis e interpretación de la información

En base a los resultados reflejados de la figura 6, se observa una variedad de percepciones sobre cómo la ansiedad influye en el desempeño laboral, ya que por una parte el 20% de encuestados afirman no experimentar ansiedad en el entorno laboral, en vista de que para algunos este factor no es relevante en su rendimiento. Sin embargo, un 7% indica que la ansiedad mejora su enfoque como su rendimiento. No obstante, a ello, el 53% determinaron que la ansiedad afecta su desempeño laboral, en virtud de que ha experimentado cierto impacto negativo en su desempeño. Por otro lado, el 20% indicó que la ansiedad tiene un impacto positivo.

En síntesis, estos datos reflejan la complejidad de la relación entre ansiedad y desempeño laboral, así como la importancia de implementar estrategias para enfrentar los efectos adversos de la ansiedad en cuanto al trabajo, a fin de promover un entorno laboral más saludable y productivo para todos los participantes y quienes están expuestos a largas horas de trabajo.

¿Qué medidas tomas para controlar la ansiedad en el entorno laboral?

Variables	Frecuencia	Porcentaje
a) Practicar técnicas de respiración y relajación.	3	27%
b) Establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal.	4	27%
c) Realizar ejercicio físico regularmente.	4	27%

d)Fomentar un ambiente laboral positivo.	3	20%
Total	15	100%

Nota. Datos obtenidos de los integrantes de la comunidad universitaria de Loja
Elaborado por: Jessica Estefanía Encalada Trelles

Medidas tomas para controlar la ansiedad en el entorno laboral



Análisis e Interpretación

En base a los resultados obtenidos se determina que 27% de encuestados realizan técnicas de relajación, el 27% establece límites claros entre el trabajo y la vida personal. Sin embargo, el 27% realiza ejercicio y el 20% para controlar la ansiedad en el entorno laboral tratan de fomentar un ambiente laboral positivo.

En síntesis, a la información obtenida se determina que la mayoría de los participantes establece límites personales y realizan ejercicio físico, para enfrentar la ansiedad y mantener un ambiente positivo, en la jornada laboral que resultan apropiados para el control de la ansiedad.

¿Cree que el cansancio en el trabajo afecta tu vida personal?

Variables	Frecuencia	Porcentaje
a) No creo que tenga un impacto significativo.	0	0%
b) Puede afectar ocasionalmente, pero no de manera considerable.	5	33%
c) Sí, siento que tiene un impacto significativo en mi vida personal.	8	53%
d) No estoy seguro/a	2	13%
Total	14	100%

Nota. Datos obtenidos de los integrantes de la comunidad universitaria de Loja
Elaborado por: Jessica Estefanía Encalada Trelles

Cree que el cansancio en el trabajo afecta su vida personal



Análisis e Interpretación

La información recopilada a partir de las respuestas a la pregunta sobre si el cansancio en el trabajo afecta la vida personal se determina una diversidad de perspectivas entre los encuestados, ya que el 0% de ellos sostienen que el cansancio laboral no tiene un impacto significativo en su vida personal, mientras que el 53% expresa que sí siente que tienen un impacto significativo el cansancio en su trabajo. Sin embargo, 34% manifiesta que el cansancio laboral puede afectar ocasionalmente su vida personal, aunque no de manera considerable. Además, un 13% de los encuestados se muestran indecisión con respecto a la pregunta.

Por lo tanto, estos resultados determinan que la mayoría reconoce la conexión entre la fatiga laboral y su vida personal, lo que resalta la necesidad de abordar la gestión del cansancio en el entorno laboral para mejorar la calidad de vida de los mismos.

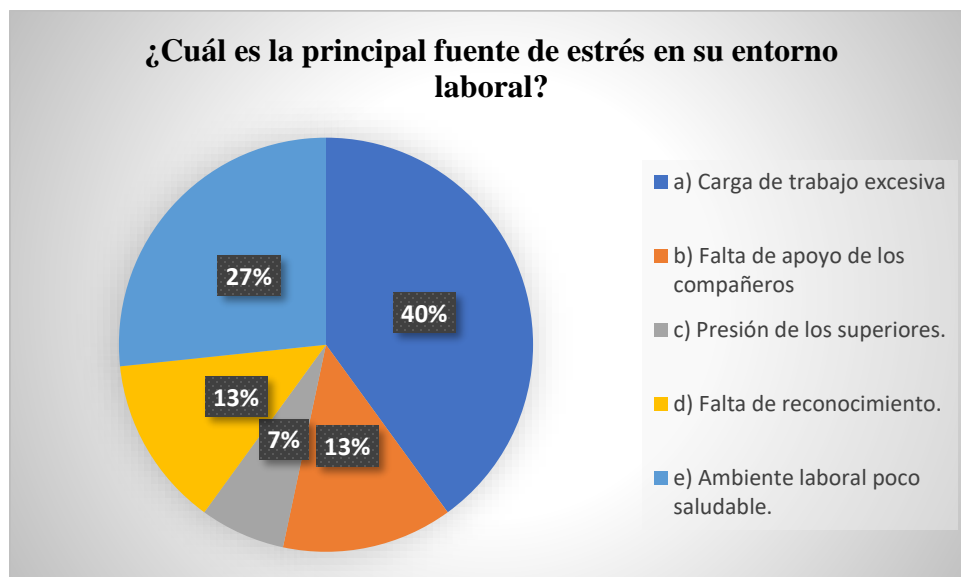
¿Cuál es la principal fuente de estrés en su entorno laboral?

Variables	Frecuencia	Porcentaje
a) Carga de trabajo excesiva.	6	40%
b) Falta de apoyo de los compañeros	2	13%
c) Presión de los superiores.	1	7%
d) Falta de reconocimiento.	2	13%
e) Ambiente laboral poco saludable.	4	27%
Total	14	100%

Nota. Datos obtenidos de los integrantes de la comunidad universitaria de Loja

Elaborado por: Jessica Estefanía Encalada Trelles

Principal fuente de estrés en su entorno laboral



Análisis e Interpretación

De acuerdo a la información recopilada de la encuesta aplicada se evidencia que la carga de trabajo excesiva es la principal fuente de estrés en el entorno laboral, ya que el 40% afirmó que la fuente principal se debe a este factor, mientras que el 27%, considera que el estrés se debe al ambiente laboral que muchas de las veces les resulta poco saludable. Por otra parte, el 13%, manifiesta que la fuente de estrés puede deberse al poco conocimiento y el 7%, a la presión de los superiores que les exigen más y más durante la jornada laboral.

Por lo tanto, estos resultados reflejan la importancia de abordar la carga de trabajo y mejorar el ambiente laboral para disminuir el estrés en el entorno laboral, considerando para ello la necesidad de formarlo en este fenómeno como de brindarle apoyo interpersonal para un equilibrio integral en la gestión del bienestar laboral.

6.2. Resultados del Test de valoración de la coordinación rítmica y conciencia corporal

Datos de la aplicación del pre-test

Test de valoración de la coordinación rítmica y conciencia corporal (PRE-TEST)																									
Ejecuta los movimientos secuencialmente					Coordina tren superior con tren Inferior					Tiene dominio motriz derecho e izquierdo					Controla la combinación rítmica del tren inferior					Maneja el lado dominante y lado no dominante.					Puntaje total
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
	X					X					X					X						X			11
	X						X				X					X						X			12
		X				X						X					X				X				13
	X					X					X					X					X				10
		X				X						X				X					X				12
	X					X					X						X					X			12
	X					X					X					X					X				10
X						X					X					X					X				9
	X						X				X						X				X				11
X						X						X					X					X			12
X						X					X					X					X				8
X						X					X					X					X				9
		X					X				X					X					X				12
	X					X						X					X				X				11
		X					X					X					X					X			15

Escala de valorización

5	Malo
10	Regular
15	Bueno
20	Muy bueno
25	Excelente

Nota: Datos obtenidos del pre test aplicado a los integrantes de la comunidad universitaria de Loja

Elaborado por: Jessica Estefanía Encalada Trelles

Análisis e Interpretación

Los resultados obtenidos del Test de valoración de la coordinación rítmica y conciencia corporal, aplicado a los participantes de 39 y 62 años, pertenecientes a la comunidad universitaria antes de implementar el programa de danza terapia y una vez realizado los cálculos correspondientes se determina que la media corresponde a un 9.33%. Lo cual quiere decir que, según la escala de valorización este valor se ubica dentro del rango 10 categorizándose como "Regular".

Por lo tanto, estos resultados sirvieron como base para evidenciar las habilidades actuales de la comunidad universitaria en cuanto a su coordinación y conciencia corporal, y que a su vez resulto esencial antes de la implementar dicho programa de danzaterapia para mejorar ciertos aspectos en grupo.

6.3. Resultados del Test de valoración de la coordinación rítmica y conciencia corporal

Datos recopilados del Pos test

Test de valoración de la coordinación rítmica y conciencia corporal (POS-TEST)																									
Ejecuta los movimientos secuencialmente					Coordina tren superior con tren Inferior					Tiene dominio motriz derecho e izquierdo					Controla la combinación rítmica del tren inferior					Maneja el lado dominante y lado no dominante.					Puntaje total
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		X					X					X					X					X			15
		X					X					X					X					X			15
			X				X						X					X			X				17
		X					X					X					X				X				14
			X									X				X					X				14
		X					X					X					X					X			15
		X				X						X					X				X				13
	X						X				X						X				X				12
		X						X				X					X					X			16
	X						X					X					X					X			16
	X					X					X					X						X			11
	X						X					X					X				X				13

		X					X				X					X			16
		X				X				X				X			X		16
			X				X							X				X	20

Escala de valorización

5	Malo
10	Regular
15	Bueno
20	Muy bueno
25	Excelente

Nota: Datos obtenidos del post test aplicado a los integrantes de la comunidad universitaria de Loja

Elaborado por: Jessica Estefanía Encalada Trelles

Análisis e Interpretación

Después de la implementación del programa de danza terapia y con respecto a los resultados del Test de Valoración de la Coordinación Rítmica y Conciencia Corporal aplicado a los participantes de la comunidad universitaria se determina un avance positivo, ya que, por medio de la evaluación sobre los movimientos específicos, como la diagonal delante y hacia atrás, la escalera completa, saltos abriendo y cerrando los pies y saltos en diagonal. Los participantes demostraron mayor habilidad en su coordinación como en la conciencia corporal contrasta en los resultados del test en donde se obtuvo como media el 14.87%, y que según la escala de valorización se categoriza como “Bueno”. Por lo tanto, estos resultados reflejan una mejoría en la coordinación y conciencia corporal de la comunidad universitaria después de la implementación del programa.

7. Discusión

El presente trabajo de integración curricular se lo desarrolló en las instalaciones del complejo deportivo de la Universidad Nacional de Loja, situado en la parroquia Punzara, en las intersecciones de la Avenida Reinaldo Espinoza y el Redondel Pio Jaramillo Alvarado. En relación a los resultados obtenidos, se realiza la siguiente discusión redactada en base a los objetivos planteados.

En relación al primero objetivo enfocado a: Diseñar un programa de Danza terapia para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023. En base a los datos obtenidos mediante la encuesta para evaluar los aspectos de la danza terapia se establece la necesidad de diseñar un programa basado en Danza Terapia que posibilite mejorar la conciencia corporal y reducir el estrés, debido al ambiente laboral y actividades diarias.

Referente a dichos acontecimientos tenemos a (Marín, 2019) quien en su investigación orienta a estudiar los efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años. Los resultados demostraron una alta influencia (99,99%) de la danza terapéutica sobre los signos de estrés, es decir este método afecta positivamente los niveles de estrés evidenciados por el cuerpo. También se verificó su nivel de significancia sobre roles conflictivos: 99,72%; sobrecarga cuantitativa del rol: 99,94%; sobrecarga cualitativa del rol: 99,71%; e influencia del líder y respaldo del grupo: 99,79%. Concluyo que el estrés puede disminuir con la práctica regular de danza terapéutica o ejercicio físico; en general, ya que el grupo experimental disminuyeron significativamente los altos grados de estrés.

Es así que, Hernández et al. (2020) recomienda que, “la danza terapia sea práctica de manera regular por las personas para así lograr alcanzar resultados más duraderos y obtener efectos positivos como: aumentar la conciencia corporal, reducir el estrés laboral y con ello favorecer la disponibilidad corporal” (p.1). Por lo tanto, la importancia de diseñar un programa que contemple movimiento y con ello actividad física como lo es la Danza Terapia, radica en un elemento positivo y favorecedor para las personas que lo practican, ya que al hacerlo obtendría múltiples beneficios tanto a nivel personal, académico como laboral y social.

De la misma manera, de acuerdo al segundo objetivo: Aplicar el programa de Danza terapia para mejorar la conciencia corporal los integrantes de la comunidad universitaria de Loja. Partiendo de los resultados obtenidos del pre test de valoración de la coordinación rítmica y conciencia corporal, aplicado a los participantes de 39 y 62 años de la comunidad universitaria se determina

que la media corresponde a 9.33%, categorizándose según la escala de valorización como “Regular”, además de observarse un dominio significativo en la combinación rítmica del tren inferior, coordinación del tren superior. Dicho de esto, con los resultados obtenidos se evidencio ciertas dificultades de los participantes en cuanto a coordinación y conciencia corporal, que resulto relevante antes de implementar el programa de danza terapia.

Considerando lo antes mencionado se contrasta con el estudio de (Bonilla, 2022) denominado “La danza como estrategia para fortalecer las movimientos corporales en relación con la lateralidad y coordinación en estudiantes de bachillerato”, concluye que luego de aplicar el Test de valoración de la coordinación rítmica y conciencia corporal los participantes presentaron un nivel de coordinación regular con promedio de 7 a 12, además de problemas en movimientos secuencias, saltos abriendo y cerrando los pies e incluso en los saltos en diagonal. Es así que, la muestra objeto de estudio de la presente investigación, comparada con la realizada por Bonilla reflejaron problemas en la conciencia corporal y coordinación antes de la implementación de la danza terapia.

Por último, en relación al tercer objetivo en cuanto a evaluar el programa de danza terapia aplicado para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, y mediante el test de Valoración de la coordinación rítmica y conciencia corporal en la comunidad universitaria, se reflejaron resultados positivamente buenos, con los participantes esto debido a que el resultado de la media fue de 14.87% equivalente a “Bueno” según la escala de valorización de la prueba. De modo que, así se determina una mejoría en la coordinación y conciencia corporal de la comunidad universitaria después del programa de danza terapia y con el resultado del test

En base a lo expuesto, se contrasta con la investigación realizada por (Chacón, 2019) titulado “La danza terapia para desarrollar la motricidad gruesa de los niños de preparatoria de la Escuela Teniente Hugo Ortiz de la ciudad de Loja, periodo 2018- 2019” (p.1). Los resultados obtenidos luego del programa de la danza terapia fueron positivos, ya que los niños mejoraron su postura corporal, la coordinación y conciencia corporal además de la motricidad gruesa y un conjunto de movimientos. De manera que, se puede corroborar que los resultados de la investigación del autor mencionado son similares a los obtenidos en el trabajo, por lo tanto, los programas basados en danza terapia, si mejoran la conciencia y postura corporal, en razón de que los participantes de ambas muestras reflejaron resultados positivos como esenciales a su bienestar físico.

En consecuencia, a lo dicho la importancia de la danza terapia se fundamenta en el hecho de que es una herramienta terapéutica y pedagógica que a la hora de trabajar mente y cuerpo de manera rítmica y relajada permite reflejar estados emocionales internos, es decir, el cambio corporal en movimientos rítmicos puede mejorar a nivel psicológico, además de promover salud, y de contribuir al desarrollo del individuo, permitiendo a éste crear y ser consciente de multitud de elementos como la actitud corporal, la mirada, los gestos, el lugar que ocupa nuestro cuerpo al bailar y sobre todo favorece a la confianza en uno mismo.

8. Conclusiones

Después de analizar los resultados obtenidos y considerar los objetivos establecidos en este trabajo de investigación, se puede concluir que

Las sesiones organizadas y progresivas de danza terapia han demostrado ser un medio terapéutico efectivo para mejorar la conciencia corporal de los participantes a lo largo del programa, hemos observado un desarrollo significativo en la conexión mente y cuerpo de las participantes, evidenciado por su mayor sensibilidad y comprensión de las sensaciones corporales.

La evaluación paulatina de la incidencia de las sesiones de danza terapia ha revelado resultados alentadores. Se ha observado un aumento en la capacidad de las participantes para reconocer y expresar emociones a través del movimiento corporal. Este progreso indica que la danza terapia no solo contribuye a la mejora de la conciencia corporal, sino también a la salud emocional y mental de los participantes.

El análisis de los resultados del programa ha destacado la relación directa entre la participación en las sesiones de danza terapia y la mejora de la conciencia corporal, las participantes han experimentado una mayor autoaceptación y han desarrollado una percepción más positiva de sus cuerpos. Además, se ha observado una disminución en la tensión muscular y una mejora en la postura, indicando un impacto positivo en la salud física.

9. Recomendaciones

Considerando las conclusiones alcanzadas, se ofrecen algunas recomendaciones vinculadas al tema abordado en esta investigación:

Se recomienda continuar con las sesiones de danza terapia, dada la evidencia de los beneficios observados, se recomienda mantener y expandir el programa de danza terapia, la consistencia en la participación es clave para obtener resultados a largo plazo.

Se recomienda incorporar la danza terapia en programas de bienestar, considerando la integración de la danza, terapia en programas de bienestar más amplios para abordar de manera holística la salud física y mental de los participantes.

Se recomienda personalizar las sesiones según las necesidades individuales, es decir, observar las respuestas individuales y ajustar las sesiones según las necesidades específicas de cada participante para maximizar los beneficios terapéuticos.

Por último, se recomienda implementar dentro del programa de actividad física de la Universidad Nacional de Loja la danza terapia, debido a los beneficios observados en la mejora de la conciencia corporal de los participantes, esta forma de ejercicio no solo promueve la conexión entre la mente y el cuerpo, sino que también fortalece aspectos emocionales y sociales, al integrar la danza terapia en el programa, se brinda a los participantes una herramienta efectiva para expresar emociones, fomentar la autoexpresión y mejorar la autoestima.

10. Bibliografía

- Aguilar, C. (2016). Cuerpo, corporeidad y educación una mirada reflexiva desde la Educación Física, *Revista de Educación*, volumen (35), pp.413-421. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/62035/41748>
- Alcalde Centeno, C.M., Panes Corvalán, D.I & Valenzuela Marín, M.A. (2019). La conciencia corporal y desarrollo del lenguaje: Una alianza estratégica imprescindible. *Revista de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano*, volumen (1), pp.1-105.
- Almagro Bartolomé.J., Sáenz López, M., González Cutre. D., & Moreno Murcia, J.A (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación. *Revista Internacional De Ciencias Del Deporte*, volumen (5), pp.250-265.
- Avendaño Roa, J.A. (2021). *Conciencia corporal potencializadora de trascendencia en el ser humano* [Tesis de pregrado]. Universidad Pedagógica Nacional <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/16411/PCP%20JAIR%20ALEJANDRO%20AVENDA%C3%91O%20DOCUMENTO%20FINAL%20sep%202021.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Bonilla Quintero, A. (2022). *La danza como estrategia para fortalecer los movimientos corporales en relación con la lateralidad y coordinación en estudiantes de bachillerato* [Tesis de posgrado]. Fundación Universitaria Los Libertadores https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/5707/Bonilla_Garces_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Caiza López, A. J., Mestre Gómez, U., Andino Jaramillo, R. A., & Chela Coyago, O. F. (2022). Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases educación física para educación primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, volumen (3), pp.33-70. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2470
- Castillo Lapo, J.P. (2022). *Rondas infantiles y el esquema corporal en los niños de inicial II en la Escuela de Educación Básica 18 de noviembre de la ciudad de Loja, periodo académico 2021-2022* [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional de Loj. https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25836/1/JessicaPaola_CastilloLapo.pdf
- Chacón Largo, S.P.(2019). *LA DANZA TERPIA PARA DESARROLLAR LA MOTRICIDAD GRUESA DE LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA ESCUELA TENIENTE HUGO*

- ORTIZ DE LA CUIDAD DE LOJA, PERIODO 2018- 2019 [Tesis de pregrado].
 Universidad Nacional de Loja.<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22269/1/SORAYA.pdf>
- Coordinación Nacional de Educación Inclusiva. (2019). *Educación Inclusiva; Fundamentos y Prácticas para la inclusión.*
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/discapacidad_visual_0.pdf.
- Fischman, D. (2018). *La mejora de la capacidad empática en profesionales de la salud y la educación a través de talleres de Danza Movimiento Terapia* [Tesis de posgrado].
 Universidad de Palermo.
<https://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/1770/Fischman%20Diana%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández Padilla, N.M. (2013). *El juego y su influencia en el desarrollo del esquema corporal de los niños /as del nivel de educación inicial dos de la Escuela Fiscal “María Magdalena alajo” de la Parroquia Guangaje Cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi*. [Tesis de pregrado].
 Universidad Técnica de Ambato.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6328/1/FCHE-CEP-497.pdf>
- Hernández Sotelo, M.K., Hurtado Zeledón, Y.Y., Canales García, J.D., & Solís Zúniga.F.(2020). Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, volumen (34), pp.1-13
- Jiménez Vaquerizo, E. (2019). Educación Física y desarrollo cognitivo. *Revista de deportes*, volumen (257). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>
- Lázaro Lázaro, A. (2000). El equilibrio humano: Un fenómeno Complejo. *Revista Das menschiche*, pp.80-86.
<http://www.ardilladigital.com/DOCUMENTOS/EDUCACION%20ESPECIAL/PSICOMOTRICIDAD%20>
- Lomas Lorences, A. (2017). *ECLECTICISMO METODOLÓGICO EN LA APLICACIÓN DEL CONTENIDO DE EXPRESIÓN CORPORAL EN PRIMARIA*. [Tesis de fin de grado].
 ¿Universidad de Valladolid? <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/22965/TFG-B.968.pdf?sequence=1>
- López Revelo, J.E., & Cuaspa Burgos, H., Y (2018). Resistencia aeróbica en los futbolistas durante

- el periodo competitivo. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, volumen (2), pp. 22-40
- Lugo, J.B., & Espina (2014). Factores Determinantes para el Desarrollo de la Actividad Emprendedora: Un Estudio Correlaciona. *Revista de MarketEconomicsandBusinessJournal*, volumen (45), pp.161-174
<https://revistasinvestigacion.esic.edu/esicmarket/index.php/esicm/article/view/176/366>.
- Marín Mejía, F. (2019). EFECTOS DE LA DANZA TERAPÉUTICA EN EL CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL EN ADULTOS ENTRE 25 Y 50 AÑOS. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, volumen (1), pp.156-174.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-65772011000100012&lng=en&tlng=es.
- Martínez, L., Pérez, E. y Ramírez, C. (2015). *La danza como estrategia pedagógica para disminuir la agresividad en los niños de preescolar de la I.E.D El Tequendama sede Santa Rita* [Tesis de maestría, Fundación Universitaria los Libertadores].
<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/116/Mart%c3%adnezBenavidesLeadyAzucena.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Mendieta, L., Mendieta, R. y Vargas, T. (2017). *Psicomotricidad infantil*. Sello Editorial Cide.
<http://repositorio.cidecuador.org/jspui/bitstream/123456789/54/1/Psicomotricidad%20Infantil.pdf>
- Ministerio de Salud de Chile. (2017). Danzaterapia. Terapia Complementaria en la Atención de Salud Orientaciones Técnicas. *Revista de MINSAL*, pp.1-41.
<https://www.studocu.com/cl/document/universidad-mayor/aprender-a->
- Monroy Antón, A.J. (2018). *LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN INFANTIL* [Trabajo de fin de grado]. Universidad de Valladolid. España
- Mora Paz.L.(2020). *La danza y el movimiento como recurso terapéutico para el tratamiento social*. [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar].
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrzd/2018/05/42/Velasco-Brigette.pdf>
- Murillo, J. (2019). *Danza folklórica ecuatoriana y convivencia escolar de las niñas y niños de 3 a 5 años del Centro de Desarrollo Infantil “San Andrés” del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo lectivo 2018-2019* [Tesis de licenciatura]. Universidad Central del Ecuador





- <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/19624/1/T-UCE-0010-FIL-538.pdf>
- Ortiz, C., Tonato, T., Herrera, S., Velozo, A. y Suarez, J. (2021) La hipoterapia en el control postural de niños con parálisis cerebral. *Revista de Estudiantes de Terapia Ocupacional*, volumen (2), pp. 45-58. <http://www.reto.ubo.cl/index.php/reto/article/view/127/110>
- Posso Pacheco, R. J., Otáñez Enríquez, N. R., Córdor Chicaiza, J. D. R., Córdor Chicaiza, M. G., Lara Chala, L. D. R., Posso Pacheco, R. J., Otáñez Enríquez, N. R., Córdor Chicaiza, J. D. R., Córdor Chicaiza, M. G., & Lara Chala, L. D. R. (2021). Educación Física remota: Juegos motrices e inteligencia kinestésica durante la pandemia COVID-19. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, volumen (2), pp.564-575.
- Quispe, Y. (2021). *Las infantiles y su relación con el esquema corporal en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial “305 Almirante Miguel Grau Seminario, Distrito Las Piedras, Región Madre de Dios, 2020*. [Tesis de grado, Universidad Nacional Amazónica De Madre De Dios]. Archivo digital. <https://repositorio.unamad.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14070/718/004-4-5-035.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez Vergara, H.M. (2010). La Conciencia Corporal: Una visión fenomenológica-Cognitiva. *Revista de ideas y Valores*, volumen (142), pp.25-47. <https://www.redalyc.org/pdf/809/80914956002.pdf>
- Rodríguez, L. (2019). *Pre- danza como estrategia lúdico pedagógica para fomentar la convivencia escolar en los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa “Los Comuneros” de la ciudad de Popayán*. [Tesis de licenciatura]. Fundación Universitaria de Popayán
- Samaniego, C. V., Rivera Sosa, J., Ramos Jiménez, A., Cervantes Borunda, M., López, J. y Hernández Torres, R. (2018). Métodos de evaluación del equilibrio estático y dinámico en niños de 8 a 12 años. *Edición impresa*. volumen (37), pp.793-801. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/67809/45790>
- Sheykholya, A. (2013). *El corazón danzado, psicoterapia de la danza*. Estados Unidos de América: Palibrio.
- Soler Ortiz, A. E. (2016). *La conciencia corporal y su influencia en el proceso grafomotor y los problemas en la escritura* [Tesis de posgrado]. ¿Universidad Libre.<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8260/Tesis%20Andres%2>

0Soler%20%20abril%5B1%5D.pdf? sequence=1

Zhingre López, A L. (2023). *Danzaterapia y convivencia escolar en los niños de preparatoria de la Escuela de Educación Básica Dra. Matilde Hidalgo de Procel de la ciudad de Loja, periodo 2022-2023* [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional de Loja https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/26608/1/AngelaLizbeth_ZhingreLopez.pdf

11. Anexos

Anexo 1. Oficio para la apertura a la institución

		Universidad Nacional de Loja	Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
1859 Loja, 18 de octubre de 2023			
Mg. Sc. Edwin Geovanny Ochoa Granda COORDINADOR DEL PROYECTO DE VINCULACIÓN Ciudad.			
De mi consideración:			
Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.			
Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice a la señorita estudiante ENCALADA TRELLES JESSICA ESTEFANIA , con CI: 1105399859 , que actualmente cursa el 8° ciclo de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte , en la Universidad Nacional de Loja , para que realice su trabajo de investigación en el programa de actividad física de la ciudadela universitaria, que se ejecutara dentro de las actividades del proyecto de vinculación de la carrera, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular.			
De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los docentes y estudiantes de manera presencial en la institución educativa.			
Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes de expresarle mis sentimientos de alta consideración y estima.			
Atentamente,			
		 Edwin Ochoa 20. oct. 2023	
Mg.Sc. Ramiro Andrés Correa Contento RESPONSABLE DE PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR, DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado", Sector La Argelia · Loja - Ecuador 072-547234			

Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Carrera de
Cultura Física
y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00307M.
Loja, 27 de octubre del 2023

Magister,
Jose Gregorio Picoita Quezada
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE. FEAC-UNL.
De mi consideración.

Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **La danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con madres de familia de la ciudadela universitaria Loja, 2023**, de la aspirante señorita. **Jessica Estefanía Encalada Trelles**, alumna del **Ciclo octavo, paralelo B**, periodo académico **octubre 2023 - marzo 2024**, de la Carrera. Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne **emitir el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo**, pedido que lo formulo basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que **emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto**. El informe será remitido al Director de Carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto”

Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.

Mag. José Gregorio Picoita Quezada
**DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FISICA Y DEPORTES.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**



Aut.JP./Elb. Mcy.
C/C.-Archivo.
c/c. Estudiante . Srta. Jessica E Encalada Trelles

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072-54 5997
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconí Espinosa",
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador

Anexo 3. Informe de estructura.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 10 de noviembre de 2023

Mg. Sc.

José Gregorio Picoita Quezada.

DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

Ciudad.

De mi consideración:

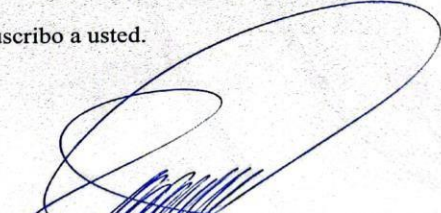
En correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por la estudiante **JESSICA ESTEFANIA ENCALADA TRELLES**; para lo cual me permito informar lo siguiente.

Que en base al **Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00307M**. Donde se me solicita se emita el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del tema, **La danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023**. de autoría de la Estudiante Jessica Estefanía Encalada Trelles; y en correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por la estudiante para lo cual me permito informar lo siguiente.

Que luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular con el tema denominado **La danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023.**, a fin de que se continúe con el trámite respectivo.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.


Mg. Sc. José Gregorio Picoita Quezada

DOCENTE ASESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR



Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular



UNL

Universidad Nacional de Loja

Carrera de Cultura Física y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00367M.
Loja, 24 de noviembre del 2023

Magister,

José Gregorio Picoita Quezada

DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE FEAC. UNL.

De mi consideración.

Asunto. Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular. C. P.A.F.D.

Es grato dirigirme a usted y desearte éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, en lo referente **Art. 228**, que expresa: "El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como **Director del Trabajo de Integración Curricular** titulado: **La danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023.**, de la autoría de la señorita. **Jessica Estefania Encalada Trelles**, estudiante del **Ciclo Octavo, Paralelo B**, correspondiente al período académico: **Octubre 2023 - Marzo 2024.**

Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente a la estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente.

José Gregorio Picoita Quezada
Mag. José Gregorio Picoita Quezada
DIRECTOR DE LA CARRERA.

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

Aut.P. JP./Elb. P.Mcy.
C/c. Estudiante.
C/C.-Archivo.



Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072-54 5997
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa",
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador

Anexo 5. Instrumento Cuestionario.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS INTEGRANTES DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA, LOJA.

Estimados señores (as), la siguiente encuesta tiene como finalidad evaluar los aspectos de la danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023.

1. ¿Cuál es el nivel de estrés que produce sus actividades diarias?
 - a) Malo
 - b) Regular
 - c) Bueno
 - d) Muy buena
2. ¿En su trabajo existe movimiento o permanece todo el tiempo sentado?
 - a) Mi trabajo implica movimiento constante.
 - b) Permanezco mayormente sentado, pero hay momentos de movimiento.
 - c) Permanezco mayormente de pie, pero hay momentos de movimiento.
 - d) Permanezco todo el tiempo sentado.
3. ¿Presenta algún nivel de ansiedad durante el trabajo?
 - a) Malo
 - b) Regular
 - c) Bueno
 - d) Muy buena
4. ¿Usted cree que realizar actividades físicas reduce el nivel de estrés laboral?
 - a) Sí, creo que las actividades físicas son una forma válida y beneficiosa de medir el estrés en el trabajo.
 - b) No estoy segura/a de si las actividades físicas son la mejor manera de evaluar el estrés laboral.
 - c) No, considero que hay métodos más eficaces que las actividades físicas para medir el estrés en el trabajo.
5. ¿Cómo afecta la ansiedad a su desempeño laboral?
 - a) No experimento ansiedad en el trabajo.
 - b) La ansiedad mejora mi enfoque y rendimiento.
 - c) La ansiedad afecta ligeramente mi desempeño.

- d) La ansiedad tiene un impacto significativo en mi desempeño. ()
6. ¿Qué medidas toma para controlar la ansiedad en el entorno laboral?
- a) Practicar técnicas de respiración y relajación. ()
 - b) Establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal. ()
 - c) Realizar ejercicio físico regularmente. ()
 - d) Fomentar un ambiente laboral positivo ()
7. ¿Cree que el cansancio en el trabajo afecta a su vida personal?
- a) No creo que tenga un impacto significativo. ()
 - b) Puede afectar ocasionalmente, pero no de manera considerable. ()
 - c) Sí, siento que tiene un impacto significativo en mi vida personal. ()
 - d) No estoy segura. ()
8. ¿Cuál es la principal fuente de estrés en su entorno laboral?
- a) Carga de trabajo excesiva. ()
 - b) Falta de apoyo de los compañeros. ()
 - c) Presión de los superiores. ()
 - d) Falta de reconocimiento. ()
 - e) Ambiente laboral poco saludable. ()

Gracias por su colaboración

Anexo 6. Instrumento test



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Test de coordinación rítmica en escalera.

En el proyecto de investigación denominado la danza terapia como técnica terapéutica paramejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, este instrumentose utilizará para diagnosticar el nivel de la coordinación espacial y rítmica de los participantes.

OBJETIVO

Evaluar la coordinación rítmica y conciencia corporal a través de movimientos rápidos y secuenciasde movimientos en la escalera de coordinación.

ÁREA / PUNTOS		CRITERIOS DE VALORACIÓN / PUNTUACIÓN
Diagonal delante y hacia atrás (se lo realiza por los dos lados de la escalera)	2 repeticiones	Ejecuta los movimientos secuencialmente
		Coordina tren superior con tren superior
Escalera completa (se desplaza por todos los escalones de izquierda a derecha)	1 repetición	Tiene dominio motriz derecho e izquierdo
Salto abriendo y cerrando los pies	1 repetición	Controla la combinación rítmica del tren inferior
Salto en diagonal (coloca un pie en el escalón y el otro fuera desde ahí salta avanzando y combinando los pies)	1 repetición	Maneja el lado dominante y lado no dominante.

La evaluación de este test se lo realizara por medio de una escala de valorización.

5	Malo
10	Regular
15	Bueno
20	Muy bueno
25	Excelente

Anexo 7. *Evidencias fotográficas*









Anexo 8. Propuesta alternativa

Link de la propuesta: https://drive.google.com/file/d/1crh8-49HuvnX6DQTcWSjuPSt2ewGBbP2/view?usp=drive_link.

Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deportes



Tema:
La danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023.

Proponente:
Jessica Estefania Encalada Trelles

Asesor:
Mg. Sc. Jose Gregorio Picoita Quezada

Anexo 9. *Certificado de traducción*

Loja, 27 de febrero del 2024

La suscrita Priscila Anabel Collaguazo Medina

Capacitada ocupacional de ingles avanzado

A petición de la parte interesa y en forma legal.

CERTIFICA:

Que la señorita **Jessica Estefania Encalada Trelles** con cedula de identidad número **1105399859**,estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, completó satisfactoriamente la presente traducción de español a inglés del resumen del Trabajo de Integración Curricular denominado: **La danza terapia como técnica terapéutica para mejorar la conciencia corporal con los integrantes de la comunidad universitaria, Loja, 2023.**

Traducción que fue guiada y revisada minuciosamente por mi persona. En consecuencia, se da validez a la presentación de la misma. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**PRISCILA ANABEL
COLLAGUAZO MEDINA**

Priscila Anabel Collaguazo Medina
Capacitada ocupacional de ingles avanzado

Email: prianabel66@gmail.com

Celular: 0983096515