

## **Resumen**

La bailoterapia es una modalidad grupal que es una fusión de gimnasia aeróbica y danza que tiene un fin tanto terapéutico como preventivo que a través del movimiento la música y la interacción social permite a las personas desconectarse de la rutina y las presiones sociales ; y a través de éste proyecto de investigación realizado en un grupo de mujeres de 35 a 55 años de edad en conjunto con todos los datos obtenidos, se pudo comprobar el efecto positivo que tiene la utilización de la bailoterapia además de ser considerada como un método efectivo para combatir y disminuir los niveles altos de estrés, brindando a las personas una herramienta más para contribuir con su desarrollo integral ; el grupo de mujeres sedentarias que formaron parte del estudio y fueron constantes en este proyecto en busca de resultados , bajaron sus niveles de estrés entre el pre y Postest aplicado al principio y al final del programa de bailoterapia que se ejecutó durante cuatro meses; además de haber mejorado su actitud demostrando la gran acogida y aceptación que tuvo esta propuesta alternativa.

### **Palabras clave:**

- **BAILOTERAPIA**
- **ESTRÉS AGUDO**
- **RUTINAS**
- **ESTRÉS PERCIBIDO**

## **Abstract**

Bailoterapia is a group modality that is a fusion of aerobic gymnastics and dance that has both a therapeutic and preventive purpose that through music movement and social interaction allows people to disconnect from routine and social pressures; and through this research project carried out in a group of women between 35 and 55 years of age in conjunction with all the data obtained, it was possible to verify the positive effect of the use of bailoterapia in addition to being considered as an effective method for combat and reduce high levels of stress, providing people with another tool to contribute to their integral development; the group of sedentary women who were part of the study and were constant in this project in search of results, lowered their stress levels between the pre and post test applied at the beginning and at the end of the dance therapy program that was executed for four months; In addition to having improved their attitude demonstrating the great reception and acceptance that this alternative proposal had.

### **Keywords:**

- **BALLO THERAPY**
- **ACUTE STRESS**
- **ROUTINES**
- **YOU ARE PERCEIVED**