La bailoterapia y su influencia en la autoestima en mujeres en el gimnasio Danilo's fitness club.

Caiza Tibanquiza, Britanny Anahí y Falcón Gallardo, Dilan Alexander

Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Trabajo de integración curricular, previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Psc. Yépez Herrera, Emerson Roberto, PhD.

05 de agosto del 2026

Informe de análisis
Compilatio Magister+ | ESPE-ECU

tesis final 2222
ID : 021af57beb9e41ebdc86a4058380 5f87cc026952

10% Textos sospechosos

Nombre del fichero : tesis final 2222.txt
Tamaño del archivo original : 125.17 kB
Número de palabras : 5835

Depositante : PRISCILA VIVIANA REVELO SANCHEZ
Fecha de depósito : 23 de julio de 2026
Tipo de carga : interface
fecha de fin de análisis : 23 de julio de 2026

Resumen (sección 1/3)

Localización de los textos sospechosos en el documento :



Incluido en el porcentaje de textos sospechosos :

Similitudes 2%

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.



Detección de IA 7%

Textos estilísticamente próximos a un texto generado por una IA.
Este índice es un indicador y no una prueba. Comprueba con el autor si domina los conocimientos mencionados en el documento.



Idiomas no reconocidos 3%

Pasajes en los que parte del vocabulario utilizado no forma parte del diccionario de la lengua.
Puede tratarse de un intento del autor de modificar el texto para evitar ser detectado.



No incluido en el porcentaje de textos sospechosos :

Textos entre comillas <1%

Pasajes entre comillas, a menudo indicativos de una cita.



Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Certificación

Certifico que el trabajo de integración curricular: "**La bailoterapia y su influencia en la autoestima en mujeres en el gimnasio Danilo's fitness club**" fue realizado por los señores **Caiza Tibanquiza, Britanny Anahí y Falcón Gallardo, Dilan Alexander,** el mismo que cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE; habiéndose efectuado una revisión integral de forma y de fondo conforme a los lineamientos y formatos institucionales vigentes. Además, fue revisado y analizada en su totalidad por la herramienta de prevención y verificación de similitud de contenidos; razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que se lo sustente públicamente.

Sangolquí, 30 de julio del 2026

EMERSON ROBERTO YEPEZ HERRERA

Psc. Yépez Herrera, Emerson Roberto, PhD.

Director

C.C.: 0603158585

Código de documento: UDED-FOR-2026-VS-016
Código de proceso: GDOC-ATAD-1

Rev. UPDI:2026-Feb-25

Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Responsabilidad de Autoría

Nosotros, **Caiza Tibanquiza, Britanny Anahí y Falcón Gallardo, Dilan Alexander**, con cédulas de ciudadanía n° **1751554880** y **1751555499**, declaramos que el contenido, ideas y criterios del trabajo de integración curricular: **"La bailoterapia y su influencia en la autoestima en mujeres en el gimnasio Danilo's fitness club"** es de nuestra autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos, y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 8 de julio del 2026

Caiza Tibanquiza, Britanny Anahí
C.C.: 1751554880

Falcón Gallardo, Dilan Alexander
C.C.: 1751555499

ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Autorización de Publicación

Nosotros, **Caiza Tibanquiza, Britanny Anahí y Falcón Gallardo, Dilan Alexander**, con cédulas de ciudadania n° **1751554880** y **1751555499**, autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de integración curricular: **"La bailoterapia y su influencia en la autoestima en mujeres en el gimnasio Danilo's fitness club"** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra responsabilidad.

Sangolquí, 8 de julio del 2026

Caiza Tibanquiza, Britanny Anahí
C.C.: 1751554880

Falcón Gallardo, Dilan Alexander
C.C.: 1751555499

Dedicatoria

En primer lugar, dedico a Dios por la valentía y esfuerzo que me ha dado cada día para lograr todos mis objetivos y culminar mi etapa agradecida por que sin él no fuera nada posible.

A mis padres José Caiza, Amparo Tibanquiza, que esto no hubiese sido posible sin su apoyo, a mis hermanos y mi sobrino que siempre han sido una inspiración para lograr muchas cosas, por nunca dejarme sola y estar siempre conmigo apoyándome en cada paso que he dado, todo esto que he logrado es para ustedes.

A mis fieles compañeros de cuatro patas, por su compañía en cada momento difícil y ser mi inspiración para ser mejor cada día y tener un propósito por el cual seguir adelante.

A mi compañero de aventuras, amigo, novio, “Cosa” quien estuvo presente en todo momento y me ayudo a creer en mí, por ayudarme que este camino no sea tan difícil, estar presente en cada desafío, este logro también es parte de nosotros.

Caiza, Britanny

Quiero agradecer profundamente a mis padres, quienes han sido un pilar fundamental en toda mi vida. Gracias por su amor infinito, por su sacrificio realizado para brindarme una educación y por enseñarme a ser valiente y perseverar en busca de mis metas. Este logro es por ustedes. Gracias por ser mis padres.

Quiero expresar mi agradecimiento a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE ya todos mis maestros por ser parte de mi desarrollo como persona, donde aprenderá conocimientos técnicos, a cuestionar y a crecer integralmente.

A, mi familia, que hizo posible desde mi niñez que pudiera lograr mis diferentes etapas de la educación hasta llegar a este punto, gracias por apoyarme.

A mis compañeros de aula y amigos que formaron en el camino, Ezequiel, Daniel y Johan, nuestra amistad y nuestras ganas de superarnos fueron clave para formar un equipo excepcional de trabajo.

Y, finalmente, quiero agradecer a todas aquellas personas que en algún punto formaron parte de mi vida y que, con pequeños o grandes gestos, dejaron una huella en ella. Algunos compartieron una etapa importante; Otras me dejaron enseñanzas valiosas. Siempre guardaré con aprecio su amabilidad y calidad humana con la que me trataron. Cierro con las palabras de JMV: “Dicen que nada es imposible”.

Falcón, Dilan

Agradecimiento

A Dios por nunca dejarme sola, y siempre ha estado conmigo en cada momento difícil, y ha logrado que salga adelante y nunca me dé por vencida.

A toda mi familia, en especial a mi mejor amiga, mi compañera, mi madre que sin ella sin su esfuerzo esto no hubiera sido posible, por creer en mí, por nunca dejarme sola, este logro es parte de nosotros y muchos que nos esperan.

A mis compañeros que hicieron que no fuera tan pesado todo este camino, de risas tristezas y alegrías por siempre estar conmigo a pesar de las adversidades

A mi tutor de tesis que es un excelente profesor, que tiene vocación por lo que hace y, motivando con su conocimiento a cada uno de sus alumnos.

Finalmente, a la universidad de las fuerzas armadas “ESPE” ya que conocí excelentes personas, me regalo los años más felices y caóticos de toda mi vida, me hizo conocer a una excelente persona de la cual estoy muy orgullosa “cosa”, por permitirme dar todo mi potencial en lo que me gusta, y de ahora en adelante ser una excelente profesional.

Caiza, Britanny

Quiero dedicar esta tesis a mis padres, que han sido parte fundamental en mi vida desde los primeros momentos. Siempre han sabido guiarme y darme fortaleza para culminar todo lo que me propongo. Gracias por su paciencia y sus sacrificios, por su perseverancia, que me han enseñado a superar cualquier obstáculo, por la educación que me dieron, que es el legado más importante que llevará toda mi vida, y por permitirme alcanzar este logro profesional.

A mis hermanos, que han estado presentes en toda esta etapa y me ayudaron de distintas formas. Su apoyo ha sido incondicional, y los amo con todo mi corazón. Cada logro mío también es de ustedes.

También a mis mascotas, cuyo apoyo emocional ha sido esencial en toda mi vida. A mi gato Galleto, que ha estado cada día y noche desde hace 9 años formando parte de mi vida; a

mi perro Falcon, que ha sido el mejor regalo para acompañarnos y cuidarnos; a mi hermosa Nina y a su hermana Ossi, que son parte de mis momentos de superación. Y, sobre todo, a mi Malcon y Terry, que estuvieron en los momentos más difíciles de mi vida. Los extraños cada día.

A mi pareja, que es un refugio donde encontré paz y amor, gracias por ayudarme a encontrar mi camino y recordarme que tenía un propósito que cumplir.

Falcón, Dilan

Índice

Dedicatoria 6

Agradecimiento 8

Índice 10

Índice de tablas 12

Índice de Figuras 13

Resumen 14

Abstract 15

Capítulo I 16

Planteamiento del problema 16

Pregunta de investigación 17

Delimitación del problema 17

Objetivos 17

Objetivo General 17

Objetivos especifico 17

Justificación e importancia 17

Capitulo II 19

Estado de arte 19

Marco Teórico 21

Fundamentos Fisio pedagógicos de la Bailoterapia y la Actividad Física 21

Teoría de la Autoeficacia y Percepción Corporal 21

Estructura Biopsicosocial de la Autoestima Femenina 22

Presión Social, Estándares de Belleza y Autoestima Femenina 22
La Bailoterapia como Catalizador de Liberación Emocional y Catarsis 23
Integración Grupal, Sentido de Pertenencia y Cohesión Social 23
Beneficios Neurobiológicos y Fisiológicos del Ejercicio Rítmico 24
Marco Conceptual 24
Variable independiente 24
Variable dependiente 26
Hipótesis 28
Hipótesis Alternativa 28
Hipótesis Nula 28
Capitulo III 29
Métodos de Investigación 29
Población 30
Criterios de inclusión 30
Instrumentos para la investigación 30
Validez y confiabilidad 32
Capitulo IV 60
Análisis de resultados 60
Capitulo V 65
Conclusiones 65
Recomendaciones 66
Referencias 67

Índice de tablas

Tabla 1 Calificación del test RSE 31

Tabla 2 Escala de autoestima de Roserberg (RSE) 31

Tabla 3 Sección 1 de bailoterapia 34

Tabla 4 Sección 2 de bailoterapia 37

Tabla 5 Sección 3 de bailoterapia 40

Tabla 6 Sección 4 de bailoterapia 43

Tabla 7 Sección 5 de bailoterapia 47

Tabla 8 Sección 6 de bailoterapia 50

Tabla 9 Sección 7 bailoterapia 53

Tabla 10 Sección 8 de bailoterapia 56

Tabla 11. Datos descriptivos del pretest (RSE) 60

Tabla 12 Datos descriptivos del postest (RSE) 61

Tabla 13 Datos Descriptivos del Cuestionario BD26 62

Tabla 14 Prueba T de una sola muestra 64

Índice de Figuras

Figura. 1 Niveles de autoestima (Pretest) 60

Figura. 2 Niveles de la autoestima (Postest) 62

Figura. 3 Cuestionario BD26 63

Resumen

El presente estudio cuasiexperimental de enfoque mixto y alcance correlacional analizó la influencia de la bailoterapia en la autoestima de 20 mujeres usuarias del gimnasio Danilo's Fitness Club. La problemática parte del deterioro en la salud integral y el autoconcepto femenino ocasionado por presiones sociales y el sedentarismo. Como respuesta, se diseñó e implementó el programa de bailoterapia BD26, estructurado en ocho sesiones con diversos géneros musicales aeróbicos combinados con espacios de retroalimentación y expresión corporal.

La evaluación del nivel de autoestima se realizó mediante la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE), aplicada antes y después de la intervención. En el diagnóstico inicial (pretest), el 45% de la muestra presentó autoestima baja y el 40% autoestima media, evidencia de un nivel crítico en el bienestar psicológico del grupo. Tras la aplicación del programa (postest), la media general de la escala RSE aumentó de 25.80 a 28.40 puntos, logrando que la autoestima alta se duplicara del 15% al 30% y reduciendo la autoestima baja al 25%.

El análisis estadístico con la Prueba T para una sola muestra arrojó un valor de significancia bilateral de .000 ($p < 0.05$). Esto permitió rechazar la hipótesis nula y confirmar la hipótesis alternativa: la práctica sistemática de la bailoterapia influye de manera significativa y positiva en la autoestima de las participantes. En conclusión, la actividad física rítmica combinada con la interacción social fortalece el autoconcepto, reduce el estrés y promueve la salud mental femenina.

Palabras clave: Bailoterapia, Autoestima, Expresión corporal, Escala de Roserberg, Ejercicio aeróbico.

Abstract

This quasi-experimental study, employing a mixed-methods approach and a correlational scope, analyzed the influence of dance therapy on the self-esteem of 20 female members of Danilo's Fitness Club. The study addresses the decline in holistic health and female self-concept caused by social pressures and a sedentary lifestyle. In response, the BD26 dance therapy program was designed and implemented; it was structured into eight sessions featuring various aerobic musical genres combined with opportunities for feedback and body expression.

Self-esteem levels were assessed using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE), administered before and after the intervention. The initial assessment (pre-test) revealed that 45% of the sample had low self-esteem and 40% had moderate self-esteem, indicating a critical level of psychological well-being within the group. Following the program (post-test), the overall mean RSE score rose from 25.80 to 28.40 points; the percentage of participants with high self-esteem doubled from 15% to 30%, while the percentage with low self-esteem dropped to 25%.

Statistical analysis using a one-sample t-test yielded a two-tailed significance value of .000 ($p < 0.05$). This result led to the rejection of the null hypothesis and the confirmation of the alternative hypothesis: the systematic practice of dance therapy has a significant, positive influence on the participants' self-esteem. In conclusion, rhythmic physical activity combined with social interaction strengthens self-concept, reduces stress, and promotes women's mental health.

Keywords: Dance therapy, Self-esteem, Body expression, Rosenberg Scale, Aerobic exercise.

Capítulo I

Planteamiento del problema

En la actualidad, se ha visto afectada la salud integral de la mujer, lo cual se da por las presiones sociales y también por la falta de actividad física. Según la (OMS, 2024) manifiesta que la falta de actividad física es el principal factor para enfermedades crónicas por ende recomienda realizar actividad física aeróbica moderada de 150min a 300min a la semana o 75min a 150min.

Por ende, a realizar actividad física ayuda a prevenir las enfermedades crónicas, por otra parte, se observa que pocas personas priorizan el ejercicio, por cual esto debilita su autoestima, de la misma forma, las presiones sociales impactan en la autoestima de las mujeres o las inseguridades afectado esto en su vida diaria.

Por otra parte, los gimnasios son aquellos que ayudan a los individuos a acondicionar su cuerpo para una pérdida de peso y un mejor rendimiento en el sistema cardiorrespiratorio además estos centros de acondicionamiento físico no solo se trata en mejorar su estado físico sino también en ayudar a las personas a mejorar su confianza, reducción del estrés y a socializar.

Según (Báez y otros, 2021) manifiesta a la actividad física como una disciplina de desarrollo integral de las mujeres, de la misma forma explica las actividades aeróbicas combinadas con las expresiones rítmicas, como un canal de liberación emocional para las personas. Por lo tanto, en el gimnasio Danilo´s Fitness Club, se ha observado una muestra de 20 de mujeres en donde se encuentra con una baja autoestima, a través de, esta necesidad se plantea un programa de bailoterapia con el objetivo principal de determinar el impacto que llega a tener la bailoterapia como estrategia en su desarrollo integral, cognitivo y física.

A partir de esta, observación surge la necesidad de investigar las siguientes variables ya mencionadas en donde se planteará el impacto que tiene un programa de bailoterapia en las mujeres del Gimnasio Danilo´s Fitness Club, con el fin de mejorar la autoestima mediante las

actividades realizadas durante el periodo de investigación permitiendo así que las mujeres fortalezcan su amor propio, al mirarse a un espejo y además a socializar con las personas del gimnasio.

Pregunta de investigación

¿Cómo influye la bailoterapia en la mejora de la autoestima de las mujeres que asisten al gimnasio Danilo`s Fitness Club?

Delimitación del problema

Delimitación Espacial. Instalaciones del Gimnasio Danilo´s Fitness Club

Delimitación temporal. Periodo académico abril hasta junio

Delimitación poblacional. 15-20 Mujeres del Gimnasio Danilo´s Fitness Club

Objetivos

Objetivo General

Analizar la influencia de la bailoterapia mediante actividades de expresiones corporales para la mejora de la autoestima de las mujeres.

Objetivos especifico

- Evaluar la autoestima de las mujeres del gimnasio Danilo's fitness club.
- Desarrollar un programa de bailoterapia que contribuya al fortalecimiento de la autoestima en mujeres mediante sesiones rítmicas, dinámicas y participativas.
- Comparar los resultados del pretest y postest de la autoestima de las mujeres después de la realización del programa de bailoterapia en el gimnasio Danilo 's fitness club.

Justificación e importancia

La presente investigación se justifica ante la necesidad de mejorar la autoestima de las mujeres del Gimnasio Danilo´s Club en donde su bienestar físico y emocional mejore periódicamente. Por lo tanto, en el entorno social y practico de la investigación se plantea realizar actividades de expresiones corporales enfocadas a la bailoterapia. Por lo cual, al

enfocarse en un problema de sus usuarias el Gimnasio Danilo´s Club plantea que sus usuarias recuperen sus niveles autoestima, un mejor desenvolvimiento en su vida diaria y además un mejor desarrollo social.

Además, esta investigación plantea demostrar a nivel teórico la importancia de la bailoterapia mediante ejercicios aeróbicos e interacción social demostrando que las actividades de movimientos rítmicos, favorecen a los individuos a una mejor autoestima, reducir el estrés y mayor confianza entre ellos mismos y etc. A pesar de, que hoy en día los gimnasios se centran más en su estado físico como en la pérdida de peso y en su rendimiento cardiovascular y están más enfocados a los métodos tradicionales de entrenamiento como trabajar en más repeticiones y peso para un aumento de masa muscular.

Bajo esta perspectiva, la investigación se justifica por la creciente prevalencia de problemas relacionados con el autoconcepto y la seguridad personal en el género femenino. Por lo tanto, la bailoterapia, fomenta las actividades lúdicas en trabajos grupales, además ayuda a la autoestima siendo un apoyo saludable.

Por ende, en el gimnasio Danilo´s Fitness Club, a través de ritmo se potenciará las capacidades coordinativas, además, esto le beneficiará a la muestra tomada en una mejor confianza al momento de hacer cualquier tipo de actividad en su vida cotidiana, también beneficia al gimnasio a no solo ser un centro de acondicionamiento físico si no también que se convierta en un espacio social y comunicativo.

Y, por último, estudio busca aportar conocimiento científico y práctico en el desarrollo de las actividades de bailoterapia, ya que los resultados obtenidos permitirán identificar la importancia de realizar estas actividades, por sus principales beneficios en desarrollo integral de la mujer, un mayor control en las emociones por lo tanto el gimnasio se enriquecerá con conocimiento científico al aplicar estos programas.

Capitulo II

Estado de arte

A nivel internacional, la investigación sobre la bailoterapia ha demostrado ser una herramienta sumamente eficaz para el fortalecimiento del bienestar emocional, psicológico y físico en diversas poblaciones. Pizarro et al. (2023) “señalan que la práctica de actividades físico-recreativas incide de manera directa y positiva en los niveles de autoestima, facilitando estrategias de afrontamiento que previenen el deterioro afectivo y promueven un envejecimiento y desarrollo saludable” (p.3), promoviendo que exista una relación entre las actividades que requieran actividad física y el desarrollo personal logrando que desde nuestro cerebro logremos tener un cambio sobre la autoestima y que nos ayuda a afrontar el deterioro afectivo para el envejecimiento.

En el ámbito del fitness y la composición corporal, Palacios et al. (2021) “ un programa de ejercicios físicos bien orientado y acompañado de adecuadas recomendaciones nutricionales, disminuye el peso y la grasa corporal” (p.6), manifestando que los géneros bailados dentro de programas aeróbicos integrados (como la zumba) generan adaptaciones cardiorrespiratorias favorables en mujeres con sobrepeso, al tiempo que potencian la aceptación de la imagen corporal y reducen los niveles de ansiedad social.

En el contexto regional y nacional de Ecuador, la evidencia resalta tanto el impacto terapéutico como los condicionantes de su aplicación en recintos deportivos y comunitarios. Ilbay y Bertheau (2021) examinaron la incidencia de la bailoterapia en la autoestima de adultos, concluyendo que existe una correlación positiva sustancial; no obstante, advierten que factores del entorno físico (acústica, espacio) y prejuicios sobre el desempeño motor pueden actuar como moderadores de la experiencia afectiva. Asimismo, investigaciones locales desarrolladas por Romero et al. (2014) confirman que la práctica sistemática del baile rítmico modula favorablemente el estilo de vida, reduciendo factores de riesgo cardiovascular y promoviendo la

liberación endógena de neuroquímicos (como las endorfinas y la serotonina) que fortalecen las redes de apoyo interpersonal y la salud mental femenina.

Desde la perspectiva pedagógica de la cultura física, Martínez (2019) concibe a la bailoterapia no únicamente como un método de acondicionamiento físico enfocado en el gasto calórico, sino como un recurso terapéutico y educativo orientado al desarrollo de la autonomía funcional y el empoderamiento personal. Durante la ejecución de movimientos guiados por estructuras rítmicas, los sujetos experimentan un proceso de adaptación fisiológica progresiva que resulta sumamente incluyente para personas con diversos grados de aptitud física.

En esta misma línea, Fernández et al. (2024) resaltan “la práctica del baile como una estrategia de promoción de la salud efectiva teniendo en cuenta la importancia de la dosificación del ejercicio o dosis de ingrediente activo" (p.10), señalando que las intervenciones que superan las ocho semanas de duración sistemática logran consolidar cambios duraderos en el autoconcepto físico y las funciones ejecutivas de las mujeres. Por el contrario, intervenciones de corta duración tienden a generar mejoras transitorias sin una reestructuración profunda de las creencias autoevaluativas.

Veloz (2024) reafirma que cuando la bailoterapia se aplica de forma planificada en el ámbito de los gimnasios y centros de acondicionamiento físico, actúa directamente sobre la percepción de autoeficacia de las usuarias, transformando la autovaloración corporal en un factor protector de la salud integral.

Marco Teórico

Fundamentos Fisio pedagógicos de la Bailoterapia y la Actividad Física

La bailoterapia combina el ejercicio de impacto aeróbico moderado a continuo con patrones dancísticos populares no competitivos. Fisiológicamente, estimula el consumo de oxígeno (VO_2) y mejora la respuesta hemodinámica, mientras que en el plano neurológico favorece la memoria cinestésica y la coordinación motriz (Moran et al., 2023). Como señala la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), "la actividad física aeróbica moderada de 150 min a 300 min a la semana ayuda a prevenir las enfermedades crónicas y fortalece la salud mental integral" (p. 3), evidencia que la práctica sistemática de actividad física aeróbica de intensidad moderada no solo contribuye a la disminución del riesgo de desarrollar enfermedades crónicas , como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y obesidad, sino que también desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud mental.

En el marco pedagógico, la inclusión de géneros musicales diversos exige una constante adaptación perceptivo-motriz, al respecto, Barros (2011) fundamenta el impacto del baile en el rendimiento orgánico indicando lo siguiente:

Cuando se baila de forma sistemática y programada, la persona incrementa notablemente la flexibilidad del cuerpo y optimiza su calidad de vida. Esta práctica ayuda al individuo a coordinar movimientos complejos, mantener los reflejos despiertos y ejercitar la memoria visual, permitiendo además una mayor oxigenación celular y la reducción del aislamiento social. (p. 24).

Teoría de la Autoeficacia y Percepción Corporal

El marco explicativo que conecta el ejercicio rítmico con la autoestima se apoya en la Teoría de la Autoeficacia. Cuando las mujeres superan progresivamente la complejidad de las coreografías del programa BD26, experimentan una sensación de logro motriz que reestructura la autopercepción de su cuerpo (Veloz, 2024). Asimismo, la liberación endógena de endorfinas

atenuada por la música colectiva reduce la ansiedad y consolida la autoaceptación (Palacios et al., 2021).

Estructura Biopsicosocial de la Autoestima Femenina

La autoestima es concebida como la dimensión valorativa del esquema personal. De acuerdo con Capuz y Flores (2023), es preciso diferenciar el autoconcepto de la autoestima. Mientras que el autoconcepto representa “la estructura de creencias cognitivas (quién soy), la autoestima constituye la vivencia afectiva (cómo me valoro)”. (p.2) el autoconcepto y la autoestima son conceptos relacionados, pero diferentes. El autoconcepto hace referencia a las creencias y percepciones que una persona tiene sobre sí misma, mientras que la autoestima representa la valoración emocional que realiza de esas características. En conjunto, ambos constructos influyen en el bienestar psicológico y en el desarrollo personal del individuo.

Para explicar la dinámica psicométrica de la variable, Capuz y Flores (2023) sintetizan el modelo triádico de la autoestima de la siguiente manera, “El componente cognitivo constituye el sistema de creencias y la representación mental que el individuo construye sobre sí mismo, abarcando el juicio crítico acerca de sus propias capacidades” (p.115) el componente afectivo se refiere al nivel de apreciación emocional que surge como resultado de dicha evaluación, provocando sentimientos de orgullo o rechazo. Finalmente, el componente conductual representa la manifestación externa de la autoestima a través del actuar asertivo, la toma de decisiones y la persistencia ante las adversidades del entorno social.

Presión Social, Estándares de Belleza y Autoestima Femenina

El contexto sociocultural contemporáneo ejerce una constante exigencia sobre el colectivo femenino respecto al modelo de imagen corporal aceptable. Las construcciones sociales sobre la estética y el rendimiento físico suelen generar una insatisfacción persistente cuando no se alcanza la expectativa impuesta.

Según expresan Capuz y Flores (2023), “la autoestima constituye la vivencia afectiva (cómo me valoro)” (p. 2), por lo que las opiniones externas distorsionan profundamente la

autoevaluación afectiva y la percepción del valor propio. En los recintos deportivos, como el gimnasio Danilo's Fitness Club, dicha vulnerabilidad se evidencia en la comparación constante y en la baja seguridad personal. Por consiguiente, es imprescindible integrar disciplinas inclusivas que desvíen la atención del juicio estético hacia el disfrute motriz.

La Bailoterapia como Catalizador de Liberación Emocional y Catarsis

Más allá de sus beneficios cardiorrespiratorios, la bailoterapia funciona como una vía de drenaje de tensional dad acumulada. La estructuración de movimientos guiados por el ritmo musical propicia un estado de inmersión perceptiva que facilita la liberación de cargas afectivas retenidas.

Al respecto, Báez et al. (2021) definen a la expresión corporal como “una forma fundamental de comunicación no verbal constituida por un conjunto de acciones motrices” (p. 85). Esta dimensión expresiva permite que las participantes traduzcan emociones complejas en desplazamientos y gestos libres de juzgamiento, favoreciendo el desahogo emocional y la reconexión con su esquema corporal en un entorno seguro y comprensivo.

Integración Grupal, Sentido de Pertenencia y Cohesión Social

La salud mental y la percepción de valía no se desarrollan de forma aislada, sino en estrecho vínculo con las interacciones colectivas. Las actividades físico-recreativas grupales fortalecen el tejido social, rompen el aislamiento y estimulan la empatía entre las usuarias del gimnasio.

Barros (2011) “sostiene que el baile sistemático contribuye significativamente a la salud afectiva, permitiendo además una mayor oxigenación celular y la reducción del aislamiento social” (p. 24). El ambiente dinámico y participativo de la bailoterapia consolida redes de apoyo donde el logro individual es celebrado de manera comunitaria, retroalimentando positivamente la confianza personal y el sentido de autoeficacia en cada participante.

Beneficios Neurobiológicos y Fisiológicos del Ejercicio Rítmico

Desde el punto de vista psicofisiológico, el ejercicio aeróbico coordinado estimula la neuroquímica cerebral asociada al bienestar psicológico. La ejecución de pasos a distintas cadencias musicales no solo optimiza el consumo de oxígeno (VO_2), sino que incrementa la liberación de endorfinas y serotonina.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) fundamenta que “la actividad física aeróbica moderada ayuda a prevenir las enfermedades crónicas y fortalece la salud mental integral” (p. 3). Esta regulación hormonal reduce los estados de ansiedad y el estrés percibido, generando un estado de placidez física y mental que impacta de manera directa en una actitud positiva hacia una misma.

Marco Conceptual

Variable independiente

Bailoterapia

La bailoterapia se ha consolidado como una actividad física aeróbica de relevante gasto energético, la cual puede practicarse de manera programada y dirigida, o bien desarrollarse de forma libre. “Esta disciplina no solo contribuye al mantenimiento de la aptitud física, sino que previene afecciones cardiovasculares y optimiza el tono muscular”. Al respecto, Moran et al. (2023) la describen como una alternativa terapéutica en la que se fusionan diversos géneros musicales (tales como el merengue, la salsa, el vallenato, el folclor latinoamericano y la samba), estimulando de manera progresiva el sistema cardiorrespiratorio del participante.

Por su parte, Barros (2011) señala que la práctica del baile incrementa la flexibilidad corporal y optimiza la calidad de vida, favoreciendo la coordinación motriz, la agudeza de los reflejos y la memoria visual. Asimismo, el autor destaca entre sus principales beneficios la oxidación de grasas, la mejora en la oxigenación sistémica y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

Expresiones corporales

La expresión corporal deriva del latín expresio, término que alude a la manifestación o declaración de una idea o sentimiento. En este sentido, constituye el lenguaje integral del cuerpo a través del cual el individuo exterioriza emociones, afectos, rasgos de personalidad y estados de ánimo mediante movimientos, posturas y gestualidad facial. Al respecto, Báez et al. (2021) la definen como "una forma fundamental de comunicación no verbal constituida por un conjunto de acciones motrices que conectan o canalizan pensamientos, sensaciones y vivencias afectivas" (p. 85). Asimismo, la expresión corporal trasciende las barreras idiomáticas y culturales, consolidándose como un código de comunicación universal. Por esta razón, en el campo de las artes escénicas (como la danza, el teatro y el cine), se sitúa como un recurso indispensable para la transmisión de ideas, la representación dramática y la comunicación emotiva con el espectador.

Actividades rítmicas

Las actividades rítmicas corresponden a "un conjunto de habilidades motrices ejecutadas de forma organizada bajo un patrón temporal determinado" (Rivero, 2012, p. 96) estas actividades permiten al individuo sincronizar sus segmentos corporales mediante estímulos auditivos y visuales, mejorando la respuesta motora general.

De igual forma, Barrera y Guzmán (2017) señalan que las actividades rítmicas comprenden todo movimiento corporal estructurado a partir del sonido, favoreciendo la salud cardiovascular, cognitiva y osteomuscular. Sus efectos principales se reflejan en el desarrollo psicomotriz y en el bienestar psicológico necesario para el desarrollo integral. En esta línea, Mazabanda (2021) sostiene que el ritmo actúa como una estrategia metodológica clave para el perfeccionamiento de la coordinación, mientras que Báez et al. (2021) afirman que estas dinámicas potencian la expresión motriz en un espacio-tiempo determinado.

El baile y ejercicios aeróbicos

El baile es concebido como el arte de ejecutar una secuencia de movimientos coordinados y adaptados a un ritmo musical específico. Según Barros (2011), el baile representa una "manifestación artística y cultural mediante la cual las personas movilizan su cuerpo al compás de la música para comunicar emociones, relatar historias o transmitir tradiciones" (p. 63).

A lo largo de la historia, el baile ha estado presente en rituales, festividades y eventos comunitarios. Entre sus características principales destacan la ejecución de pasos, giros, desplazamientos y saltos articulados con la estructura musical. Más allá de su carácter recreativo, constituye un canal expresivo capaz de transmitir energía, sentimientos y valores culturales.

Actividades físico recreativas

Las actividades físico-recreativas corresponden a aquellas prácticas no competitivas ejecutadas de manera voluntaria durante el tiempo libre (Morejón et al., 2017). Dichas actividades favorecen la desconexión de las presiones laborales o cotidianas, promoviendo el desarrollo cognitivo y físico, la autorregulación emocional y una mejor calidad de vida integral.

Variable dependiente

Autoestima

La autoestima se define como la autovaloración global que cada persona realiza sobre sí misma. Según Capuz y Flores (2023), abarca el conjunto de percepciones y sentimientos relativos al comportamiento, la apariencia física, las habilidades, los logros y las limitaciones personales, pudiendo oscilar en una escala de altamente positiva a negativa. Resulta fundamental distinguir la autoestima del autoconcepto: el autoconcepto constituye la estructura descriptiva y mental de "quién es" la persona (creencias e ideas), mientras que la autoestima representa el juicio afectivo y valorativo que el sujeto le otorga a esa descripción.

Una autoestima descendida o vulnerable suele estructurarse desde las primeras etapas del desarrollo infantil debido a experiencias desfavorables. En la vida adulta, esta condición "se manifiesta mediante inseguridad persistente, temor a emprender nuevos proyectos y sentimientos de incapacidad" Capuz y Flores (2023).

Tipos de Autoestima

La autoestima condiciona la manera en que el individuo interactúa con el entorno, toma decisiones y resuelve problemas cotidianos. Se clasifica principalmente en los siguientes niveles Capuz y Flores, (2023):

- **Autoestima Alta:** Caracterizada por actitudes y percepciones positivas hacia uno mismo, acompañada de sentido de compromiso, autonomía, asertividad y tolerancia a la frustración. Las personas con autoestima fortalecida trazan objetivos realistas, reconocen sus fortalezas y limitaciones y se perciben dignas de respeto y logro.
- **Autoestima Baja:** Definida por una limitada confianza personal, vulnerabilidad emocional, autocrítica destructiva, sentimientos de inferioridad, aislamiento social y evitación de retos por miedo al fracaso o al rechazo externo.

Componentes de la autoestima

Según (Capuz y Flores, 2023) define los siguientes componentes:

Componente Cognitivo: Este elemento constituye el sistema de creencias y la representación mental que el individuo construye sobre sí mismo. Abarca el juicio crítico acerca de las propias capacidades, atributos físicos y habilidades sociales, configurando el esquema sobre el cual se asienta la identidad personal.

Componente Afectivo: Se refiere a la carga afectiva o el nivel de apreciación emocional que surge como resultado de la evaluación cognitiva. Implica un juicio de valor subjetivo donde la persona experimenta sentimientos de aceptación, orgullo o, por el contrario, de desprecio y rechazo hacia su propia valía, lo cual impacta directamente en su equilibrio emocional.

Componente Conductual: Representa la manifestación externa de la autoestima a través del actuar. Este componente se traduce en la tendencia a la acción, la persistencia ante los desafíos y la manera en que el individuo se posiciona frente al entorno social. Refleja cómo la seguridad personal adquirida se convierte en una conducta concreta, manifestándose en la toma de decisiones, el asertividad y la capacidad para gestionar las presiones externas.

La bailoterapia y la autoestima en mujeres

Palacios et al. (2021) sostienen que la bailoterapia ejerce un efecto transformador en el autoconcepto y la valoración personal de la mujer, al integrar el trabajo aeróbico con el desarrollo afectivo. Esta práctica no solo optimiza la condición física y cardiovascular, sino que actúa como un canal de autoexpresión y confianza interpersonal.

Al reducir las tensiones del entorno y favorecer una reconexión armónica con la propia corporalidad, las participantes incrementan su percepción de autoeficacia y bienestar. Desde el plano neurobiológico, la práctica rítmica estimula la liberación de endorfinas, lo que atenúa la ansiedad y mejora el estado de ánimo (Romero et al., 2014).

Asimismo, la interacción colectiva en el gimnasio fomenta redes de apoyo social y sentido de pertenencia, aspectos determinantes para fortalecer la autoestima y dar cumplimiento a las recomendaciones de actividad física aeróbica de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024).

Hipótesis

Hipótesis Alternativa

La práctica de la bailoterapia influye en la autoestima de las mujeres que asisten al gimnasio Danilo's Fitness Club.

Hipótesis Nula

La práctica de la bailoterapia no influye en la autoestima de las mujeres que asisten al gimnasio Danilo's Fitness Club.

Capitulo III

Enfoque y Alcance de la Investigación

Para la realización del siguiente estudio, se realizó un enfoque mixto lo cual nos permite profundizar más el fenómeno que se está estudiando con esto permitiendo recopilar datos de manera cuantitativa y cualitativa mediante las secciones del programa de bailoterapia, además se analizó más al profundo las variables planteadas desde un inicio.

Se aplico un alcance descriptivo para la creación de las hipótesis de trabajo teniendo como base el objetivo planteado, debido a esto se planteó un alcance correlacional ya que nos permitió medir la relación entre las variables para así observar si programa de bailoterapia tiene influencia en la mejora de la autoestima de las mujeres.

Diseño de la Investigación

Se define como longitudinal y cuasiexperimental. El carácter longitudinal se fundamenta en la recolección de datos en dos momentos temporales diferenciados (antes y después de la intervención) para evaluar la evolución de la variable dependiente a lo largo del periodo académico. Asimismo, se determina que es un diseño cuasiexperimental debido a que se realizó una manipulación deliberada de la variable independiente (programa de bailoterapia) para observar su impacto sobre la variable dependiente (autoestima), con la particularidad de que no se realizó una asignación aleatoria de las participantes, sino que se trabajó con un grupo intacto.

Métodos de Investigación

En lugar de fragmentar el proceso en clasificaciones independientes o niveles aislados, el presente estudio integró los métodos científicos de forma unificada para garantizar la coherencia y validez del análisis metodológico. De este modo, se empleó en primera instancia el método analítico-sintético con el propósito de descomponer conceptualmente las variables de estudio, lo cual permitió examinar de manera individual los componentes de la bailoterapia y los

niveles de la autoestima, para posteriormente reconstruir sus interacciones e identificar los fundamentos teóricos esenciales que vinculan el movimiento rítmico con el bienestar psicológico de las participantes.

A la par de esta descomposición teórica, se incorporó el método descriptivo con la finalidad de registrar, caracterizar y detallar de forma rigurosa las particularidades sociodemográficas de la muestra, estableciendo de manera precisa tanto los estados diagnósticos iniciales del pretest como los resultados finales del postest dentro del grupo evaluado.

Población

La presente investigación se enfoca en las mujeres en el gimnasio Danilo's fitness club.

Criterios de inclusión

- Ser usuarias activas y con membresía vigente en el gimnasio "Danilo's Fitness Club".
- Mujeres que asistan al gimnasio con una frecuencia mínima de 3 días por semana.
- Se otorgará una autorización en donde las participantes debe presentar su consentimiento para la realización del cuestionario de escala Roserberg.

Instrumentos para la investigación

Escala de autoestima de Roserberg (RSE)

Para la investigación se aplicó el instrumento de la escala de autoestima de Roserberg (RSE) cuyo instrumento fue creado por Morris Roserberg en el año 1965 este instrumento permite medir la variable dependiente. Este reactivo evalúa de manera unidimensional el sentimiento de satisfacción que una persona tiene de sí misma.

El instrumento consta de 10 ítems puntuados mediante una escala tipo Likert. Para la interpretación de los datos cuantitativos obtenidos a través de la sumatoria de las puntuaciones individuales, se establecieron tres niveles de clasificación psicométrica detallada a continuación en la tabla Nº1:

Tabla 1

Calificación del test RSE

Interpretación del resultado	
Autoestima alta (saludable).	30 - 40 puntos
Autoestima media.	26 - 29 puntos
Autoestima baja (requiere atención).	**Menos 25 puntos**

Para la recolección de datos del test RSE, se diseñó un formulario digital autocompletado a través de la plataforma Google Forms, permitiendo una participación flexible y adaptada a la disponibilidad de tiempo de la población. La composición estructural del instrumento consta de 10 preguntas formuladas para medir la dimensión de la autoestima. Las respuestas fueron recolectadas mediante un baremo de estimación tipo Likert de cuatro niveles de ponderación, el cual se describe formalmente en la Tabla 2.

Tabla 2

Escala de autoestima de Roserberg (RSE)

		Muy en desacuerdo	**En desacuerdo**	**De acuerdo**	**Muy de acuerdo**
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos tanto como los demás.	1	2	3	4
2	Siento que tengo cualidades positivas.	1	2	3	4
3	En general, me inclino a pensar que soy una fracasada	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de los demás.	1	2	3	4

5	Siento que no tengo mucho de lo que enorgullecerme.	1	2	3	4
6	Adopto una actitud positiva hacia mí misma	1	2	3	4
7	En conjunto, me siento satisfecha conmigo misma	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí misma	1	2	3	4
9	A veces me siento ciertamente inútil.	1	2	3	4
10	**A veces pienso que no sirvo para nada.**	**1**	**2**	**3**	**4**

Nota. Aunque el instrumento original fue diseñado para adolescentes, su estructura de diez ítems es altamente adaptable a la población adulta, permitiendo una medición estandarizada del respeto y la aceptación propia de las 20 mujeres.

Validez y confiabilidad

A fin de determinar la consistencia interna y la fiabilidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE) adaptada para la población de estudio, se ejecutó el análisis estadístico del coeficiente Alfa de Cronbach mediante el software Jamovi.

Como se observa en la Estadísticas de Fiabilidad, el instrumento compuesto por 10 elementos (N = 10) reportó un coeficiente Alfa de Cronbach de ,890, mientras que el valor basado en elementos estandarizados se situó en ,894. De acuerdo con los criterios metodológicos de (George y Mallery, 2003), un coeficiente superior a ,80 se califica como bueno a excelente. Por lo tanto, se concluye que el instrumento posee una alta consistencia

interna y una estabilidad psicométrica óptima para el levantamiento de los datos de la presente investigación.

Instrumento BD26

Este instrumento no opera como un reactivo de medición pasivo, sino como una herramienta operativa y sistemática diseñada específicamente para alcanzar los objetivos planteados en el estudio.

Tabla 3

Sección 1 de bailoterapia

PROGRAMA DE BAILOTERAPIA				
	Responsables: Britanny Caiza - Dilan Falcón			SESIÓN 1
	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
Inicial	Apertura de la sesión			Parlante
		Bienvenida		Música
		agradecimientos		Consola
		Movilidad Articular		
	Calentamiento	cefalocaudal		
		Activación Neuromuscular		
		Música		

	Bloque 1 -MERENGUE	40´
Principal	1. Abusadora- Oro solido Ejecución de pasos básico de merengue, desplazamientos adelante y atrás, giros suaves 2. Mi medicina- Grupo manía Desplazamientos diagonales, palmadas. elevación de rodillas Bloque 2- BACHATA 1. Eres mía- Romeo Santos Ejecución pasos laterales, balanceos, paso básico de bachata 2. Corazón sin cara - Prince Royce Paso lateral Básico, balanceo lateral de cadera, paso básico de bachata Bloque 3- REGGAETON LATINO 1. Con calma- Daddy Yankee	

Movimientos de cadera, sentadillas
suaves, pasos laterales, giros, elevación
de rodillas
2. Bailando- Enrique Iglesias
Desplazamientos laterales derecha-
izquierda, movimientos suaves de
brazos, giros.
Bloque 4- REGGAETON FITNESS
SUAVE
1. Danza Kuduro - Don Omar
Desplazamientos laterales, movimientos
de cadera, pasos adelante y atrás,
elevación de rodillas
2. Andas en mi cabeza- chino y nacho
Pasos básicos adelante y atrás,
balanceos, movimientos circulares de
brazos, giros.

Final	**Retroalimentación y despedida**	**Diálogo sobre las sensaciones experimentadas durante la clase.** **Despedida y agradecimiento.**

Tabla 4

Sección 2 de bailoterapia

PROGRAMA DE BAILOTERAPIA				
Responsables: Britanny Caiza - Dilan Falcón				SESIPON 2
	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
	Apertura de la sesión			Parlante
Inicial		Bienvenida		Música
		agradecimientos		Consola
		Movilidad Articular		
	Calentamiento	cefalocaudal		
			40 min	
		Activación Neuromuscular		
		Música		

Principal	Bloque 1 – Salsa 1.“La Gozadera” – Gente de Zona pasos básicos, desplazamientos derecha izquierda, movimiento de manos 2. “Yo Viviré” – Celia Cruz palmas, movimientos de cadera y hombros, giros, desplazamientos Bloque 2 – Cumbia 1. “Cómo Te Voy a Olvidar” – Los Ángeles Azules desplazamientos, giros, rotación en su propio lugar, paso básico de cumbia 2. “la novia”- Don Merardo y sus players

paso básico de cumbia, giros,

desplazamientos adelante y atrás,

palmadas

Bloque 3 – Reggaetón

1. “Despacito” – Luis Fonsi

paso lado a lado, marcha con retroceso,

movimientos de cadera, pasos cruzados

2. “Taki Taki” – DJ Snake

desplazamientos de lado a lado,

movimientos de cadera, giros, pasos

cruzados

Bloque 4 – Dance fitness

1. “Fireball” – Pitbull

		pasos de samba, marcha adelante atrás, desplazamientos, movimientos de cadera y brazos 2. “Limbo” – Daddy Yankee paso de limbo, marcha rápida, saltos, movimiento de brazos
Final	**Retroalimentación y despedida**	**Diálogo sobre las sensaciones experimentadas durante la clase.** **Despedida y agradecimiento.**

Tabla 5

Sección 3 de bailoterapia

PROGRAMA DE BAILOTERAPIA

	Responsables: Britanny Caiza - Dilan Falcón			SESIÓN 3
	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
Inicial	Apertura de la sesión	Bienvenida agradecimientos	40 min	Parlante Música Consola
Principal	Calentamiento	Movilidad Articular cefalocaudal Activación Neuromuscular Música Bloque 1 -MERENGUE 1. La Bilirrubina- Juan Luis Guerra Desplazamientos laterales, movimientos de brazo arriba y abajo 2. El africano- Wilfrido Vargas Marcha adelante y atrás, giros derecha e izquierda, palmadas		

Bloque 2- SALSA

1. Idilio- Willie Colón

paso básico de salsa, desplazamientos laterales, movimientos de brazos

2. Vivir lo nuestro- Marc Anthony

pasos cruzados, giros, movimientos laterales

Bloque 3- CUMBIA

1. Como te voy a olvidar- Los ángeles azules

Desplazamientos suaves con movimientos de cadera y brazos

2. Nunca es suficiente- Los ángeles azules

Pasos laterales con avance y retroceso, movimientos de brazos, giros

Bloque 4- SAMBA

1. Magalenha- Sérgio Mendes

		Movimientos rítmicos de pies y cadera, desplazamientos cortos. 2. País tropical- Jorge Ben Jor Pasos básicos de samba, movimientos de brazos, desplazamientos circulares.
Final	**Retroalimentación y despedida**	**Diálogo sobre las sensaciones experimentadas durante la clase.** **Despedida y agradecimiento.**

Tabla 6

Sección 4 de bailoterapia

PROGRAMA DE BAILOTERAPIA			
Responsables: Britanny Caiza - Dilan Falcón			SESIÓN 4
CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
Inicial Apertura de la sesión	Bienvenida agradecimientos Movilidad Articular		Parlante Música Consola

		cefalocaudal	
		Activación Neuromuscular	
	Calentamiento	Música	
		BLOQUE 1 – SALSA	40 min
		1. "Llorarás" – Oscar León	
Principal		Marcha salsa, Paso básico adelante-atrás	
		Mambo, Palmas en coro	
		2. "Aguanilé" – Héctor Lavoe	
		Paso básico salsa, Círculos de brazos, Cambio de dirección	
		BLOQUE 2 – CUMBIA	

1. "ladrón de amor" (Don Merardo y sus players)

pasos adelante y atrás, marcha, Talón adelante, giros pasos de cumbia, Palmas

2. "Basta ya" – Versión grupo S´kala

paso básico de cumbia, giros, saltos, desplazamientos adelante y atrás, paso cruzado y lateral

BLOQUE 3 – MERENGUE

1. "Ojalá que llueva café" – Juan Luis Guerra

Paso básico merengue, Desplazamientos cortos, brazos elevados, movimientos de cadera

2. "Visa para un sueño" – Juan Luis Guerra

Balanceo lateral, Brazos alternos, pasos de merengue, pasos hacia delante y atrás

BLOQUE 4 – POP LATINO

1. "Robarte un beso" – Carlos Vives y Sebastián Yatra

pasos adelante atrás, movimientos de hombros, desplazamientos de derecha y izquierda

2. "Súbeme la radio" – Enrique Iglesias

Marcha dinámica, Rotación suave, giros en el lugar, pasos laterales, movimiento de hombros.

Final		**Diálogo sobre las sensaciones experimentadas durante la clase.**
	Retroalimentación y despedida	**Despedida y agradecimiento.**

Tabla 7

Sección 5 de bailoterapia

PROGRAMA DE BAILOTERAPIA				
	Responsables: Britanny Caiza - Dilan Falcón			SESIÓN 5
	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
Inicial	Apertura de la sesión	Bienvenida		Parlante
		agradecimientos		Música
		Movilidad Articular		Consola
		cefalocaudal		
		Activación Neuromuscular		
	Calentamiento	Música		

	Bloque 1 -MERENGUE 3. Abusadora- Oro solido	40´
Principal	Ejecución de pasos básico de merengue, desplazamientos adelante y atrás, giros suaves 4. Mi medicina- Grupo manía Desplazamientos diagonales, palmadas. elevación de rodillas Bloque 2- BACHATA 3. Eres mía- Romeo Santos Ejecución pasos laterales, balanceos, paso básico de bachata 4. Corazón sin cara - Prince Royce Paso lateral Básico, balanceo lateral de cadera, paso básico de bachata Bloque 3- REGGAETON LATINO 1. Con calma- Daddy Yankee	

Movimientos de cadera, sentadillas suaves, pasos laterales, giros, elevación de rodillas

2. Bailando- Enrique Iglesias

Desplazamientos laterales derecha-izquierda, movimientos suaves de brazos, giros.

Bloque 4- REGGAETON FITNESS SUAVE

1. Danza Kuduro - Don Omar

Desplazamientos laterales, movimientos de cadera, pasos adelante y atrás, elevación de rodillas

2. Andas en mi cabeza- chino y nacho

Pasos básicos adelante y atrás, balanceos, movimientos circulares de brazos, giros.

Final	**Retroalimentación y despedida**	**Diálogo sobre las sensaciones experimentadas durante la clase.** **Despedida y agradecimiento**

Tabla 8

Sección 6 de bailoterapia

PROGRAMA DE BAILOTERAPIA				
	Responsables: Britanny Caiza - Dilan Falcón			SESION 6
	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
Inicial	Apertura de la sesión			Parlante
		Bienvenida		Música
		agradecimientos		Consola
		Movilidad Articular		
		cefalocaudal		
	Calentamiento	Activación Neuromuscular		
		Música		

	Bloque 1 – Salsa	40 min
Principal	1.“La Gozadera” – Gente de Zona pasos básicos, desplazamientos derecha izquierda, movimiento de manos 2. “Yo Viviré” – Celia Cruz palmas, movimientos de cadera y hombros, giros, desplazamientos	
	Bloque 2 – Cumbia	
	1. “Cómo Te Voy a Olvidar” – Los Ángeles Azules desplazamientos, giros, rotación en su propio lugar, paso básico de cumbia 2. “la novia”- Don Merardo y sus players	

paso básico de cumbia, giros,

desplazamientos adelante y atrás,

palmadas

Bloque 3 – Reggaetón

1. “Despacito” – Luis Fonsi

paso lado a lado, marcha con retroceso,

movimientos de cadera, pasos cruzados

2. “Taki Taki” – DJ Snake

desplazamientos de lado a lado,

movimientos de cadera, giros, pasos

cruzados

Bloque 4 – Dance fitness

1. Fireball” – Pitbull

		pasos de samba, marcha adelante atrás, desplazamientos, movimientos de cadera y brazos 2. “Limbo” – Daddy Yankee paso de limbo, marcha rápida, saltos, movimiento de brazos
Final	**Retroalimentación y despedida**	**Diálogo sobre las sensaciones experimentadas durante la clase.** **Despedida y agradecimiento.**

Tabla 9

Sección 7 bailoterapia

PROGRAMA DE BAILOTERAPIA		
Responsables: Britanny Caiza - Dilan Falcón		Sección 7
CONTENIDO	DESARROLLO	RECURSOS

Inicial	Apertura de la sesión		Parlante
		Bienvenida	Música
		agradecimientos	Consola
		Movilidad Articular	
		cefalocaudal	
	Calentamiento	Activación Neuromuscular	
		Música	
Principal		Bloque 1 -MERENGUE	
		3. La Bilirrubina- Juan Luis Guerra	
		Desplazamientos laterales, movimientos de	
		brazo arriba y abajo	
		4. El africano- Wilfrido Vargas	
		Marcha adelante y atrás, giros derecha e	
		izquierda, palmadas	
		Bloque 2- SALSA	
		3. Idilio- Willie Colón	
		paso básico de salsa, desplazamientos	
		laterales, movimientos de brazos	

4. Vivir lo nuestro- Marc Anthony

pasos cruzados, giros, movimientos laterales

Bloque 3- CUMBIA

1. Como te voy a olvidar- Los ángeles azules

Desplazamientos suaves con movimientos de cadera y brazos

2. Nunca es suficiente- Los ángeles azules

Pasos laterales con avance y retroceso, movimientos de brazos, giros

Bloque 4- SAMBA

3. Magalenha- Sérgio Mendes

Movimientos rítmicos de pies y cadera, desplazamientos cortos.

4. País tropical- Jorge Ben Jor

Pasos básicos de samba, movimientos de brazos, desplazamientos circulares.0

Final	**Retroalimentación y despedida**	**Diálogo sobre las sensaciones experimentadas durante la clase.** **Despedida y agradecimiento.**

Tabla 10

Sección 8 de bailoterapia

PROGRAMA DE BAILOTERAPIA				
	Responsables: Britanny Caiza - Dilan Falcón			SESIÓN 8
	CONTENIDO	DESARROLLO	TIEMPO	RECURSOS
Inicial	Apertura de la sesión			Parlante
		Bienvenida		Música
		agradecimientos		Consola
		Movilidad Articular		
		cefalocaudal	40 min	
	Calentamiento	Activación Neuromuscular		
		Música		

Principal	BLOQUE 1 – SALSA 1. "Llorarás" – Oscar León Marcha salsa, Paso básico adelante-atrás Mambo, Palmas en coro 2. "Aguanilé" – Héctor Lavoe Paso básico salsa, Círculos de brazos, Cambio de dirección BLOQUE 2 – CUMBIA 1. "ladrón de amor" (Don Merardo y sus players) pasos adelante y atrás, marcha, Talón adelante, giros pasos de cumbia, Palmas 2. "Basta ya" – Versión grupo S´kala

paso básico de cumbia, giros, saltos, desplazamientos adelante y atrás, paso cruzado y lateral

BLOQUE 3 – MERENGUE

1. "Ojalá que llueva café" – Juan Luis Guerra

Paso básico merengue, Desplazamientos cortos, brazos elevados, movimientos de cadera

2. "Visa para un sueño" – Juan Luis Guerra

Balanceo lateral, Brazos alternos, pasos de merengue, pasos hacia delante y atrás

BLOQUE 4 – POP LATINO

		1. "Robarte un beso" – Carlos Vives y Sebastián Yatra pasos adelante atrás, movimientos de hombros, desplazamientos de derecha e izquierda 2. "Súbeme la radio" – Enrique Iglesias Marcha dinámica, Rotación suave, giros en el lugar, pasos laterales, movimiento de hombros.	
Final	**Retroalimentación y despedida**	**Diálogo sobre las sensaciones experimentadas durante la clase.** **Despedida y agradecimiento.**	

Capitulo IV

Análisis de resultados

Tabla 11.

Datos descriptivos del pretest (RSE)

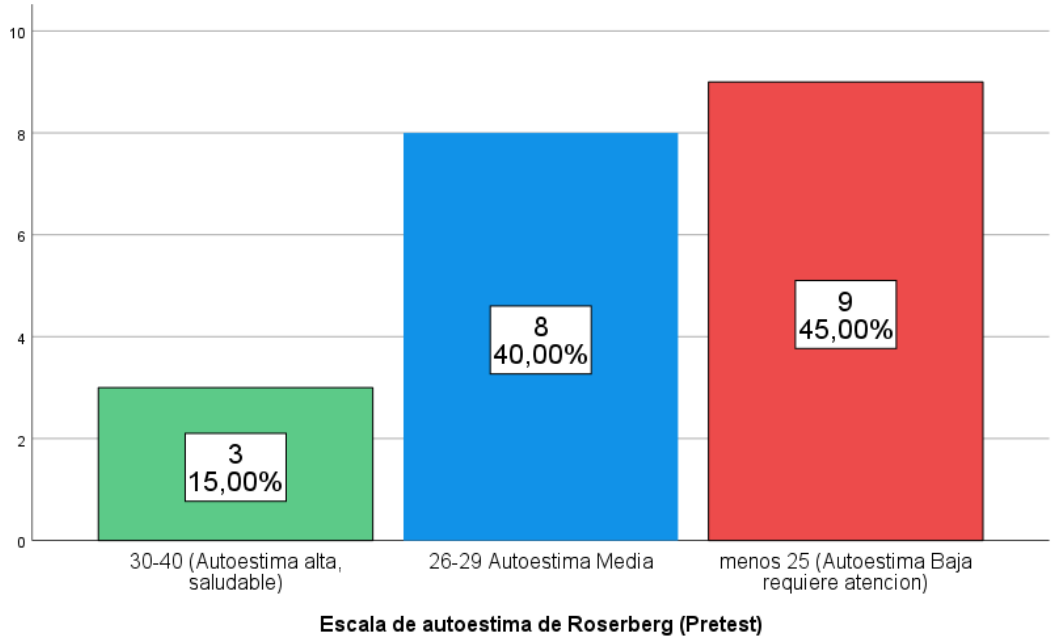
Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pretest del Test RSE	20	19	32	25,80	3,286
N válido (por lista)	**20**				

Nota. – Se observa en la Tabla N.º 11, los datos estadísticos descriptivos del pretest, donde se aplicó a una muestra de 20 mujeres, por lo tanto, se obtiene un valor mínimo de 19 puntos con un máximo de 32 puntos así mismo se obtiene una media de 25.80 puntos y una desviación estándar de 3.286 puntos.

Figura. 1

Niveles de autoestima (Pretest)



Nota. Se observa en la Figura N. º 1, los niveles de autoestima que se encuentran la muestra obtenida durante el pretest lo cual se registra 3 mujeres con el 15% de un nivel de autoestima alta, saludable mientras que 8 mujeres se registran con 40% de autoestima media y, por último, 9 mujeres se registran con 45% de autoestima baja, lo cual requiere atención. Por lo tanto, se observa que más de mitad de la muestra requiere atención.

Tabla 12

Datos descriptivos del postest (RSE)

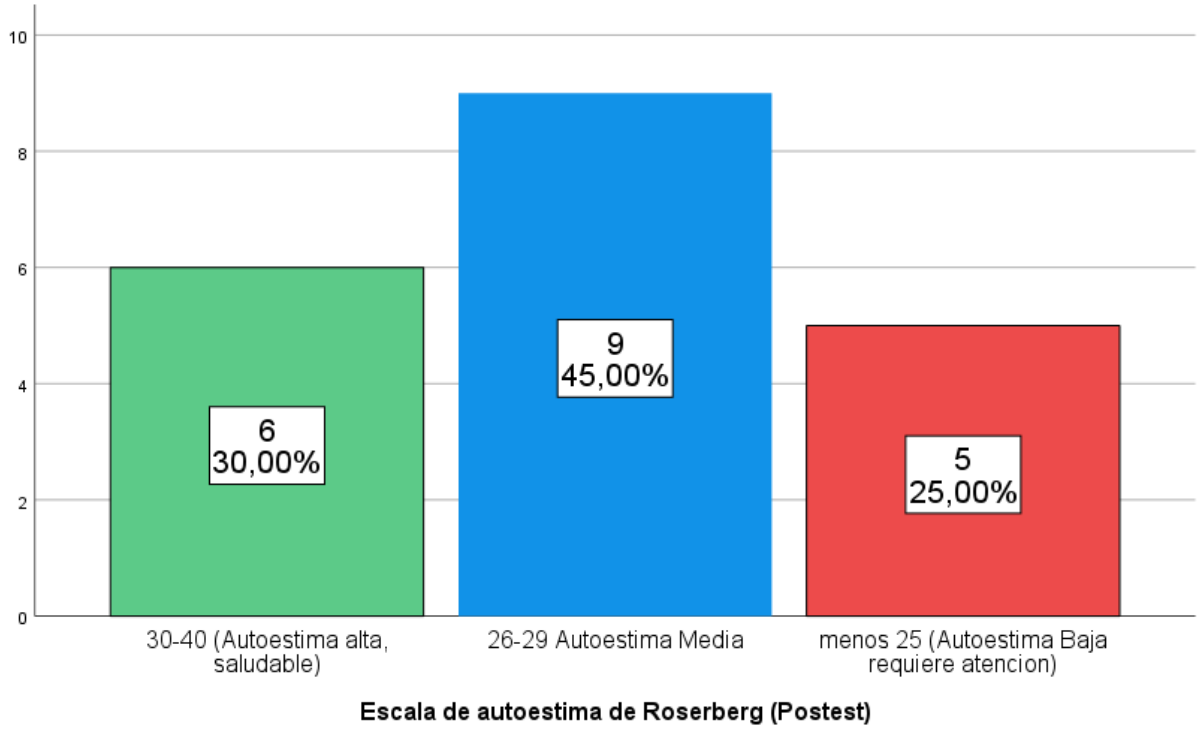
Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Resultados del Postest RSE	20	22	39	28,40	4,018
N válido (por lista)	**20**				

Nota. - Se observa en la Tabla N.º 12, los datos estadísticos descriptivos del postest donde se aplicó a una muestra de 20 mujeres obteniendo un valor mínimo de 22 puntos con un máximo de 39 puntos así mismo se obtiene una media de 28.40 puntos y una desviación estándar de 4.018 puntos.

Figura. 2

Niveles de la autoestima (Postest)



Nota. – Se observa en la Figura N. º2. Los niveles de la autoestima del postest, obteniendo que el nivel de autoestima media es la que más predomina, debido a que cuenta con un total de 9 mujeres con un porcentaje del 45%. Por otra parte, 6 mujeres se encuentran con un porcentaje del 30% alcanzado un nivel de autoestima alta, saludable y por último 5 mujeres se encuentra con el 25% por lo cual se encuentra en un nivel de autoestima baja, requiere de atención. Estos resultados reflejan la evolución que hubo en el estudio durante el tiempo que se aplicó el instrumento BD26.

Tabla 13

Datos Descriptivos del Cuestionario BD26

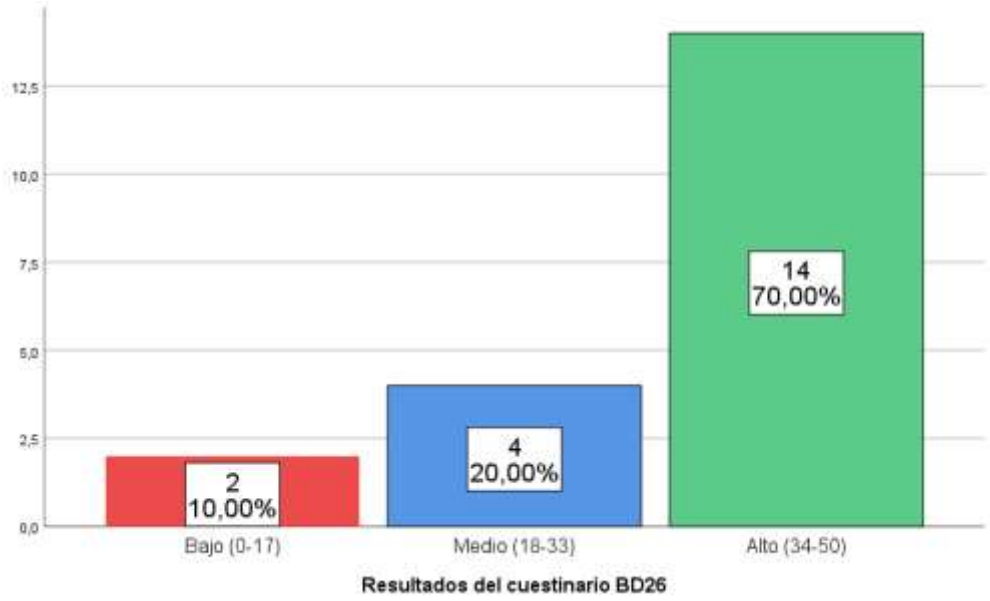
Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar

Cuestionario BD26	20	27	50	38,25	6,882
N válido (por lista)	**20**				

Nota. - Se observa en la Tabla N.º 13, los datos estadísticos descriptivos del cuestionario BD26 donde se aplicó a una muestra de 20 mujeres obteniendo un valor mínimo de 27 puntos con un máximo de 50 puntos así mismo se obtiene una media de 38.25 puntos y una desviación estándar de 6.882 puntos.

Figura. 3

Cuestionario BD26



Nota. - Con respecto a la efectividad del programa de bailoterapia BD26 sobre la autoestima de las mujeres, la Figura 2, muestra que la gran mayoría de las participantes percibe un impacto positivo. Específicamente, el 70% reportó un nivel alto de conformidad con las mejoras obtenidas. En contraste, un 20% mostró incertidumbre (nivel medio) ante los beneficios del programa, y únicamente el 10% manifestó no haber percibido mejoras en su autoestima (nivel bajo). Estos datos reflejan que el programa tuvo una recepción predominantemente favorable en el 90% de la muestra evaluada.

Tabla 14

Prueba T de una sola muestra

Prueba para una muestra						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Pretest del Test RSE	35,109	19	,000	25,800	24,26	27,34
Postest del Test RSE	31,607	19	,000	28,400	26,52	30,28

Nota. – Se observa que se obtiene una significancia bilateral de ,000 que es menos a 0.05 por lo tanto se aprueba la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por ende, la práctica de la bailoterapia influye significativamente de manera positiva en la autoestima de las mujeres que asisten al gimnasio Danilo's Fitness Club.

Capitulo V

Conclusiones

En relación con el objetivo general, se concluye que el programa de entrenamiento influyó de manera estadísticamente significativa en el incremento de la autoestima en la población estudiada. Específicamente, se registró una media inicial de 25.80 en el *pretest* y de 28.40 en el *postest*, lo que representa un incremento promedio de 2.40 puntos. Asimismo, se evidencia que la práctica de ejercicio aeróbico combinada con la expresión corporal actúa como un catalizador eficaz para mitigar la inseguridad y reconfigurar positivamente el autoconcepto e imagen corporal de las participantes.

Respecto a la distribución por niveles de autoestima, los diagnósticos del *pretest* mostraron que el 45% de las mujeres se ubicaba en un nivel bajo (requiere atención), el 40% en un nivel medio y únicamente el 15% en un nivel saludable o alto. Tras la aplicación del programa de bailoterapia, se observó una redistribución favorable: la proporción con nivel bajo disminuyó al 25%, el nivel medio ascendió al 45% y la categoría de autoestima alta se incrementó al 30%.

Por otra parte, se determinó que la estructura operativa del instrumento BD26 y la propuesta de intervención demostraron una elevada efectividad. Los resultados descriptivos confirman que el 70% de las participantes reportó un alto grado de conformidad y de mejora percibida con respecto a su autovaloración. De esta manera, se valida que la secuenciación de sesiones dinámicas, participativas y rítmicas distribuidas en bloques musicales fue la idónea para propiciar un entorno de aceptación mutua y transformación biopsicosocial.

Finalmente, al comparar las mediciones de *pretest* y *postest* mediante la prueba t de Student para muestras relacionadas, se obtuvo una significancia bilateral de $p = 0.00$ ($p < 0.05$). Por consiguiente, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alternativa, confirmando que la implementación de un programa de bailoterapia constituye una estrategia efectiva para mejorar la autoestima en las mujeres.

Recomendaciones

Para la administración del gimnasio Danilo's Fitness Club institucionalizar y masificar de forma permanente el programa de bailoterapia BD26 dentro de su oferta de servicios. Dado que se demostraron sus amplios beneficios, es necesario trascender el enfoque del acondicionamiento meramente estético, convirtiendo el establecimiento en un espacio enfocado en la salud integral y el empoderamiento de la mujer contemporánea.

A los profesionales de la actividad física aplicar de manera continua y periódica herramientas de evaluación psicométrica estandarizadas, tales como la Escala de Rosenberg. A través de esta medida, se podrá monitorear el estado emocional de las usuarias desde su ingreso, permitiendo a los instructores diseñar estrategias humanizadas y detectar a tiempo niveles de vulnerabilidad afectiva que requieran atención prioritaria.

Por otra parte, con el fin de optimizar futuras réplicas de este proyecto, se aconseja diversificar e innovar constantemente en los estilos rítmicos y géneros musicales empleados en las clases. Esto se debe a que la literatura científica asocia la motivación intrínseca con la variedad de los estímulos; por ende, incorporar dinámicas expresivas adicionales reforzará la dosificación del ejercicio aeróbico, potenciando la autoeficacia y la percepción de la fuerza física.

Resulta clave consolidar redes de apoyo comunitario mediante los minutos de reflexión al terminar cada encuentro. De hecho, hablar abiertamente sobre lo que sintió cada persona durante el baile grupal ayuda a liberar la tensión acumulada, al mismo tiempo que fortalece los lazos entre los participantes y su sentido de integración, factores esenciales para construir una identidad firme.

Referencias

báez, á. A., arévalo, c., & pérez, d. (2021). *La bailoterapia: una vía para el fortalecimiento de la condición física y la estabilidad emocional.* Https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6210758.pdf

Barrera, x., & guzmán, j. C. (2017). *La bailoterapia fomenta en las mujeres de estas edades feneficios volitivos.* Https://dspace-test.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1892/1/tef107.pdf

Barros, c. (2011). *La bailoterapia y su influencia en el estilo de vida de los pacientes del centro geriatrico nueva esperanza.* Https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1231/14/ups-ct002003.pdf

Capuz, c. E., & flores, f. (2023). *Autoestima y resiliencia en mujeres.* Doi: https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.252

Fernández, k. D., erick , l., morales , l., & carreño, s. (2024). *Efectos de la bailoterapia sobre variables cognitivas en mujeres.* Https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9649308

García, d. C. (2024). *La autoestima en los adolescentes de centros educativos.* Https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.11169222

Ilbay, g., & bertheau, l. (2021). *Incidencia de la bailoterapia en el autoestima de las personas.* Http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9021/1/unach-ec-fceht-pafd-0010-2022.pdf

Martínez, a. T. (2019). *Bailoterapia autoestima en el adulto mayor.* Http://www.monografias.com/

Mazabanda, a. V. (2021). *Actividades rítmicas y el desarrollo de la expresión corporal en el nivel inicial.* Https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/7e3bfe09-d9fb-4825-9159-00588a6a129d/content

Moran, g., molina, l., & sandoval, g. (2023). *La práctica de la bailoterpia en las mujeres.* Http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10690/1/unach-ec-fceht-pafd-0009-2023.pdf

Morejón, v., jimenéz, v., & bellido , z. (2017). *Fiabilidad y validez de la escala de autoestima de rosenberg (ear) en pacientes con diagnóstico de psicosis.* Https://idus.us.es/items/ce22e84a-6d39-4df9-aac1-3ff224575922

Oms. (2024). *Actividad fisica.* Https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Orta, a. F., garcía, i., & bautista, d. (2022). *Autoestima.* Https://dgetaycm.sep.gob.mx/storage/recursos/2022/08/mkzca9cr3r-3_autoestima.pdf

Palacios, k. R., rodríguez, i., rojas, d., lópez, y., & sacerio, i. (2021). *Beneficios de la bailoterapia en mujeres con sobrepeso y obesas.* Https://www.medigraphic.com/pdfs/finlay/fi-2021/fi212e.pdf

Pérez, h. (2019). *Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal.* Https://alternativas.me/wp-content/uploads/2019/03/2.-autoestima-teorias-y-su-relacion-con-el-exito-personal.pdf

Pérez, v. (2019). *Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal.* Https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20autoestima,%20teor%c3%adas%20y%20su%20relaci%c3%b3n%20con%20el%20%c3%a9xito%20personal.pdf

Pizarro, n., garcía, d., & ávila, c. (2023). *Influencia de la actividad física recreativa en la autoestima en el adulto mayor.* Https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9252557

Rivero, a. C. (2012). *Las actividades rítmicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños ciegos.* Https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6210754.pdf

Romero, h., viteri, p., & valdiviezo, v. (2014). *La práctica de la bailoterapia y su incidencia en las personas con presión arterial alta en el barrio la bailoterapia y su incidencia en las personas con presión arterial alta en el barrio 2014.* Http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1040/1/unach-ec-cul.fis-2014-

Sánche, g., pérez, o., & calvo, l. (2013). *Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo.* Https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732289004.pdf

Sanchez, l. E. (2023). *Movimientos artisticos y expresivos.* Https://es.scribd.com/document/684078082/educacion-fisica-tema-2do-rimestre

Veloz, r. J. (2024). *La bailo terapia y su influencia en la autoestima en mujeres.* Http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/14159/1/veloz%20r.%2c%20juan%20f.%20%282024%29%20la%20bailo%20terapia%20y%20su%20influencia%20en%20la%20autoestima%20en%20mujeres..pdf