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

AUTORES

Caiza Tibanquiza, Britanny Anahí

Falcón Gallardo, Dilan Alexander

TUTOR

Psc. Yépez Herrera, Emerson Roberto, PhD.



“Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo donde quiera que vayas.”

Josué 1:9

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente, 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. Por lo tanto, en el gimnasio Danilo´s Fitness Club, se ha observado una población de 20 de mujeres en donde se encuentra con una baja autoestima.

Báez et al. (2021) destacan que la actividad física promueve el desarrollo integral de la mujer, y que el ejercicio aeróbico combinado con ritmos funciona como un canal clave para la liberación emocional.

Por ende, a través del programa de bailoterapia como una estrategia se observa los beneficios que ayuda a realizar estas actividades las cuales son mejorar su confianza, reducción del estrés y a socializar.

OBJETIVO GENERAL

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

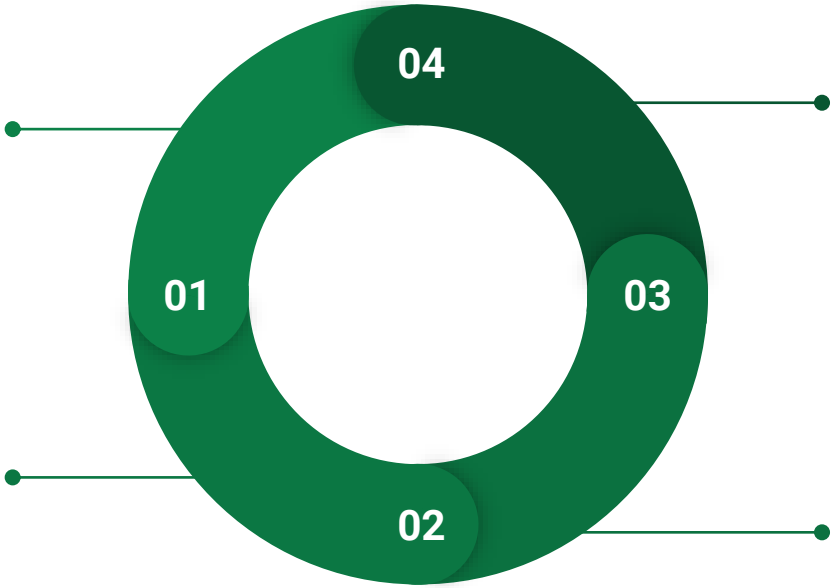
OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 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

Autoestima en las mujeres del gimnasio Danilo´s Fitness club

Diseñar un programa de bailoterapia



Contribución al conocimiento científico

Mejorar el autoestima
Mejorar su confianza

Hipótesis

Hipótesis alternativa

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

Hipótesis Nula

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

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable dependiente La Autoestima en las mujeres

Variable	Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Autoestima de las mujeres	El nivel de valoración personal, autoimagen y amor propio de las participantes, el cual se medirá para evaluar el impacto del programa. (Bruges,2020).	Dimensión Personal Dimensión Corporal Dimensión Social	Reducción del estrés e inseguridades. Sensación de seguridad. confianza personal.	Escala de autoestima de Roserberg (RSE)

Variable Independiente programa de bailoterapia

Variable	Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Programa de bailoterapia	(Haro,2021) La estrategia de actividad física aeróbica combinada con expresiones rítmicas que se implementa o manipula en el estudio.	Fisiológicas Expresiones rítmicas y corporal Dimensión social	Resistencia Coordinación motriz y ritmo Frecuencia Intensidad	Programa bailoterapia

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Enfoque	Mixto (Cualitativo-Cuantitativo)
Alcance	Descriptivo-Correlacional
Diseño	Cuasi experimental
Tipo	Transversal

POBLACIÓN

Se toma una población 20 mujeres del gimnasio Danilo´s

Fitness Club

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

TEST DE ROSENBERG

Niveles de la autoestima

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

Valoración de la autoestima

Las Rtas 1-2-3-4 y 5 tienen un valor de:

A: 4ptos B: 3 pts C: 2pts D: 1pt

Las Rtas 6-7-8-9 y 10 tienen un valor de:

A: 1pt B: 2pts C: 3pts D: 4pts

Validez y confiabilidad:

Alfa de cronbach de 0.890 a 0.894

		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

Programa BD26

TIEMPO: 1 hora diaria.

FRECUENCIA: 3 días a la semana.

DURACION: 2 meses

	PROGRAMA DE BAILOTERAPIA		
	Responsables: Britanny Caiza - Dilan Falcón		SESION 2 TIEMPO 60 MIN
	CONTENIDO	DESARROLLO	RECURSOS
nicial	Apertura de la sesión Calentamiento	Bienvenida agradecimientos Movilidad Articular cefalocaudal Activación Neuromuscular Música	Parlante Música Consola
rincipal		Bloque 1 – Salsa Bloque 2 – Cumbia Bloque 3 – Reggaetón Bloque 4 – Dance fitness	
inal	Retroalimentación despedida	Diálogo sobre las sensaciones experimentadas durante la clase. Despedida y agradecimiento.	

Análisis de resultados

Datos descriptivos del pretest (RSE)

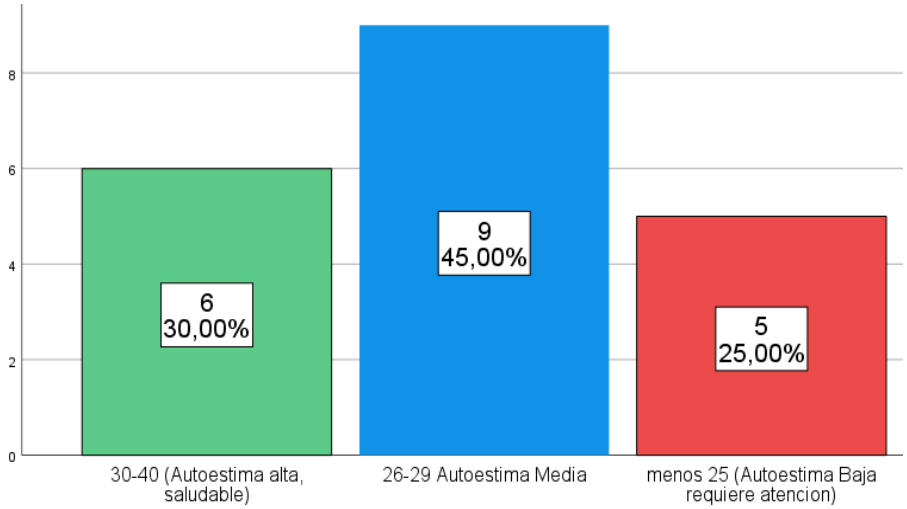
Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pretest del Test RSE	20	19	32	25,80	3,286
N válido (por lista)	20				

Datos descriptivos del postest (RSE)

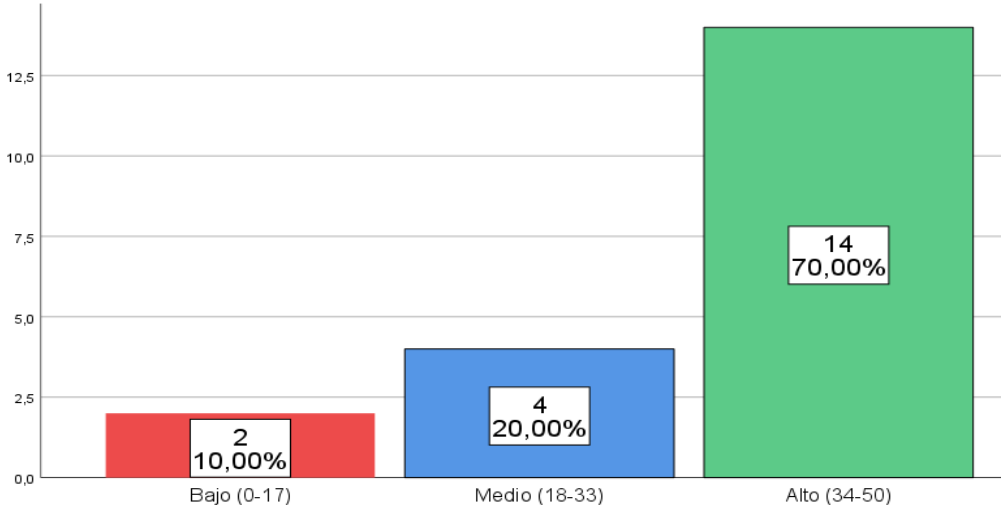
Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Resultados del Postest RSE	20	22	39	28,40	4,018
N válido (por lista)	20				

Niveles de autoestima

Pretest



Postest



Prueba t

Prueba T						
	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.

Conclusiones

- Se confirmó de manera categórica que la práctica sistemática de la bailoterapia influye positivamente en la autoestima de las mujeres que asisten al gimnasio *Danilo's Fitness Club*.

- Estado Critico: 25% presento autoestima baja y el 45% autoestima media al inicio del estudio

- Los datos descriptivos del cuestionado BD26 mostraron un impacto muy favorable, ya que el 70% de las participantes percibió un nivel alto de conformidad y mejora de su autovaloración

- la comparación antes y después de la intervención evidenció una evolución notable en la salud mental de las participantes. La media general en la escala de Rosenberg ascendió de 25,80 a 28,40 puntos, mientras que la autoestima alta se duplicó, pasando del 15% al 30%.

Recomendaciones

- Se sugiere a la administración del gimnasio *Danilo's Fitness Club* institucionalizar de forma permanente el programa de bailoterapia BD26, trascendiendo el acondicionamiento estético para consolidarse como un espacio de salud integral y empoderamiento femenino.

- Asimismo, se recomienda a los profesionales de la actividad física aplicar de manera periódica herramientas psicométricas estandarizadas, como la Escala de Rosenberg. Esto permitirá monitorear el estado emocional de las usuarias desde su ingreso, humanizar las estrategias y detectar a tiempo situaciones de vulnerabilidad afectiva.

- Diversificar constantemente los estilos rítmicos y géneros musicales para sostener la motivación intrínseca. Variar los estímulos rítmicos refuerza la adherencia al ejercicio aeróbico, potenciando la autoeficacia y la percepción de la fuerza física.

- Promover redes de apoyo social mediante espacios de diálogo al cierre de cada sesión. Compartir las sensaciones experimentadas durante el baile grupal no solo reduce el estrés acumulado, sino que afianza la cohesión comunitaria y el sentido de pertenencia.

Anexos

