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.