



Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador | Sede  
Ambato

## **OFICINA DE POSGRADOS**

### **TEMA:**

**ESTUDIO COMPARATIVO DEL AUTOCONCEPTO EN ADOLESCENTES  
QUE PRACTICAN Y NO PRACTICAN DANZA DE LA CIUDAD DE  
RIOBAMBA**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Magíster en Psicología  
Clínica con mención en Psicoterapia Infantil y de Adolescentes**

### **Línea de investigación:**

Vida digna y salud integral

### **Autora:**

Johana Alexandra Rodas Garay

### **Directora:**

PS. CL. Ana Elizabeth Jaramillo Zambrano, MG.

Ambato - Ecuador  
Enero 2022

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO**

**HOJA DE APROBACIÓN**

**Tema:**

ESTUDIO COMPARATIVO DEL AUTOCONCEPTO EN ADOLESCENTES QUE PRACTICAN Y NO PRACTICAN DANZA DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA

**Línea de investigación:**

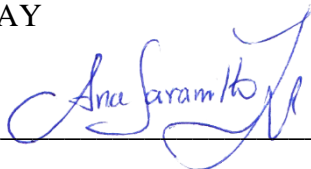
VIDA DIGNA Y SALUD INTEGRAL

**Autora:**

JOHANA ALEXANDRA RODAS GARAY

Ana Elizabeth Jaramillo Zambrano. Ps. Cl. Mg

**CALIFICADOR**

f. 

Catherine Nataly Shugulí Zambrano. Ps. Cl. Mg

**CALIFICADOR**

f. 

Aitor Larzabal Fernández. Ps. Mg

**CALIFICADOR**

f. 

Juan Carlos Acosta Teneda. Phd.

**COORDINADOR DE LA OFICINA DE  
POSGRADOS PUCESA**

f. 

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel. Dr.

**SECRETARIO PROCURADOR PUCESA**

f. 

## DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: **JOHANA ALEXANDRA RODAS GARAY**, portadora de la cédula de ciudadanía N° **060411205-2**, autora del trabajo de graduación intitulado: **ESTUDIO COMPARATIVO DEL AUTOCONCEPTO EN ADOLESCENTES QUE PRACTICAN Y NO PRACTICAN DANZA DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA**”, **MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN PSICOTERAPIA INFANTIL Y DE ADOLESCENTES**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia de referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública a la par de respetar los derechos de autor.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia de referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública sin descartar los derechos del autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, sin descartar las políticas de propiedad intelectual de Universidad

**Ambato, enero 2022**



**JOHANA ALEXANDRA RODAS GARAY**

**C.C. 060411205-2**

**DEDICATORIA**

*El presente proyecto de investigación se lo dedico, a mi amado esposo Jairo, porque gracias a su motivación y apoyo incondicional he podido cumplir una meta más en mi vida, y a mi amada hija Isabella, porque desde que nació se ha convertido en mi fuente de inspiración, para ser mejor ser humano cada día.*

*Les amo infinitamente.*

## **AGRADECIMIENTO**

Gracias a Dios por la vida y su amor infinito, a mis padres por ser quienes han cultivado en mí, valores importantes para caminar y salir adelante, a mi hermana Jhomy porque siempre está dispuesta a ayudar cuando más le necesito y de manera especial a mi esposo, por ser tan especial y maravilloso compañero de vida.

A mi querida tutora, Psc. Mg. Ana Elizabeth Jaramillo Zambrano, quien estuvo durante mi proceso de investigación en todo momento, gracias por compartir conmigo su conocimiento, por la dedicación, el tiempo, la paciencia, pero sobre todo por la calidad humana que refleja siempre, mis mejores deseos para usted, en todo ámbito.

A los directores de las agrupaciones de danza que me brindaron la apertura para realizar el presente estudio, a los y las adolescentes que participaron con tan buena predisposición.

Y finalmente, a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato y a sus docentes, por la oportunidad que nos brindan para continuar con esta noble profesión.

Gracias a todos por contribuir en este proyecto, para llegar a feliz término.

## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como objetivo comparar el autoconcepto en adolescentes que practican danza folclórica y no practican danza, de la ciudad de Riobamba. El estudio comparativo se respaldó en el paradigma positivista con enfoque cuantitativo, no experimental, de alcance correlacional y corte transversal. Se trabajó con 100 adolescentes entre los 11 y 18 años de edad, 50 de ellos practican danza folclórica. Se aplicó la Escala de Autoconcepto Forma (AF5) con los siguientes resultados: Un autoconcepto muy alto en los adolescentes que practican danza folclórica en las dimensiones académico, familiar y físico en comparación de los adolescentes que no practican danza, quienes presentaron un autoconcepto bajo, en tanto que, en las dimensiones social y emocional se presentó un autoconcepto bajo en los dos grupos. Por medio de la prueba U de Mann Withney, se observó que los rangos promedios de los centiles en los adolescentes que practican danza folclórica es superior en las dimensiones académico, social, familiar y físico en comparación de quienes no practican danza. A través de la prueba Chi Cuadrado, se destacó que la práctica de la danza folclórica aporta al desarrollo del autoconcepto en las dimensiones académico, social y familiar, de las cuales, la familiar es la que más se destacó con 42,2% en el coeficiente de contingencia. En base a los resultados obtenidos, desde la corriente cognitivo-conductual, se propone un programa de reestructuración cognitiva con la práctica de la danza que les brinde las herramientas necesarias para obtener un autoconcepto más positivo.

### **Palabras claves**

Autoconcepto, adolescentes, danza.

## **ABSTRACT**

The objective of this research was to compare the self-concept of adolescents who practice folkloric dance and those who do not practice dance in the city of Riobamba. The comparative study was based on the positivist paradigm with a quantitative, non-experimental, correlational and cross-sectional approach. We worked with 100 adolescents between 11 and 18 years of age, 50 of them practicing folkloric dance. The Forma Self-Concept Scale (AF5) was applied, obtaining the following results: a very high self-concept in the adolescents who practice folkloric dance in the academic, family and physical dimensions in comparison with the adolescents who do not practice dance, who presented a low self-concept, while in the social and emotional dimensions a low self-concept was presented in both groups. By means of the Mann Withney U test, it was observed that the average ranges of the centiles in the adolescents who practice folkloric dance are higher in the academic, social, family and physical dimensions compared to those who do not practice dance. Through the Chi-square test, it was highlighted that the practice of folkloric dance contributes to the development of self-concept in the academic, social and family dimensions, of which the family dimension is the one that stood out the most with 42.2% in the contingency coefficient. Based on the results obtained, from the cognitive-behavioral current, a cognitive restructuring program is proposed with the practice of dance to provide them with the necessary tools to obtain a more positive self-concept.

**Keywords:** Self-concept, teenagers, dance.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN .....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA .....	7
1.1. Autoconcepto.....	7
1.1.1. Definición.....	7
1.1.2. Postulados Teóricos.....	8
1.1.3. Estructura del Autoconcepto .....	11
1.1.4. Desarrollo del Autoconcepto.....	13
1.2. La Adolescencia.....	15
1.2.1. Etapas de la Adolescencia .....	17
1.2.2. El Autoconcepto en la Adolescencia.....	18
1.3. La Danza .....	19
1.3.1. Orígenes de la Danza.....	19
1.3.2. La Danza en la Antigüedad .....	20
1.3.3. La Danza en la Edad Media .....	21
1.3.4. La Danza en el Renacimiento.....	21
1.3.5. Definición.....	22
1.3.6. La Danza Folclórica .....	23
1.3.7. Clasificación de las Danzas Folclóricas .....	23
1.3.8. La Danza Folclórica en el Ecuador .....	24
1.3.9. Danzas Folclóricas de la Sierra Ecuatoriana .....	27
1.3.10. Danzas Folclóricas de la Costa Ecuatoriana.....	30
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO.....	32
2.1. Metodología de la investigación.....	32
2.2. Instrumentos.....	33
2.3. Procedimiento metodológico de la investigación .....	34
2.4. Población .....	36
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....	37
3.1. Análisis descriptivo univariante de los centiles.....	37

3.2.	Análisis descriptivo univariante de las dimensiones .....	40
3.3.	Pruebas de normalidad.....	44
3.4.	Análisis bivariado .....	46
3.4.1.	Prueba U de Mann Withney .....	46
3.4.2.	Prueba Chi cuadrado .....	47
3.5.	Propuesta de intervención.....	48
3.5.1.	Justificación de la temática y contexto de aplicación.....	48
3.5.2.	Sustentación teórica y metodológica.....	50
3.5.3.	Objetivos .....	52
3.5.4.	Etapas de desarrollo.....	53
3.5.5.	Metodología.....	53
3.5.6.	Estructura del plan de intervención .....	54
3.5.7.	Diseño de Sesiones.....	56
3.5.8.	Cronograma.....	66
3.5.9.	Mecanismos de Evaluación.....	66
3.5.10.	Limitaciones y Prospectivas.....	66
	CONCLUSIONES.....	68
	RECOMENDACIONES .....	69
	BIBLIOGRAFÍA.....	70
	ANEXOS.....	74
	ANEXO 1 .....	74
	ANEXO 2 .....	75
	ANEXO 3 .....	76
	ANEXO 4 .....	77
	ANEXO 5 .....	78
	ANEXO 6.....	80
	ANEXO 7.....	81
	ANEXO 8.....	82

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 2.1.</b> Fiabilidad del instrumento AF5 por cada dimensión .....	34
<b>Tabla 3.2.</b> Descriptivos de dimensiones AF5 en adolescentes practicantes de danza...	37
<b>Tabla 3.3.</b> Descriptivos de las puntuaciones en adolescentes que no practican danza..	39
<b>Tabla 3.4.</b> Pruebas de normalidad de los adolescentes que practican danza .....	45
<b>Tabla 3.5.</b> Pruebas de normalidad de los adolescentes que no practican danza .....	45
<b>Tabla 3.6.</b> Rangos de la Prueba U de Mann Withney.....	46
<b>Tabla 3.7.</b> Estadísticos de la Prueba U de Mann Withney .....	47
<b>Tabla 3.8.</b> Estadísticos de Prueba del contraste Chi cuadrado .....	48
<b>Tabla 3.9.</b> Guía para la Aplicación de la Reestructuración Cognitiva.....	50
<b>Tabla 3.10.</b> Estructura general del plan de intervención .....	56
<b>Tabla 3.11.</b> Detalle de la primera sesión, en base a la fase de psicoeducación. ....	57
<b>Tabla 3.12.</b> Detalle de la segunda sesión, en base a la fase de psicoeducación. ....	58
<b>Tabla 3.13.</b> Detalle de la tercera sesión, en base a la fase de psicoeducación.....	59
<b>Tabla 3.14.</b> Detalle de la cuarta sesión, en base a la fase de entrenamiento.....	59
<b>Tabla 3.15.</b> Detalle de la quinta sesión, en base a la fase de entrenamiento. ....	60
<b>Tabla 3.16.</b> Detalle de la sexta sesión, en base a la fase de entrenamiento. ....	62
<b>Tabla 3.17.</b> Detalle de la séptima sesión, en base a la fase de ejecución. ....	63
<b>Tabla 3.18.</b> Detalle de la octava sesión, en base a la fase de ejecución. ....	64
<b>Tabla 3.19.</b> Detalle de la novena y última sesión, en base a la fase de ejecución. ....	65

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Vestimenta de Sanjuanito de Hombre y Mujer .....	28
<b>Figura 2.</b> Bailarines danzan Capishca .....	29
<b>Figura 3.</b> Baile de las cintas.....	29
<b>Figura 4.</b> Baile Marimba .....	30
<b>Figura 5.</b> Baile de amorfinos .....	30
<b>Figura 6.</b> Categorías del autoconcepto en la Dimensión Académica .....	40
<b>Figura 7.</b> Categorías del autoconcepto en la Dimensión Social .....	41
<b>Figura 8.</b> Categorías del autoconcepto en la Dimensión Emocional.....	42
<b>Figura 9.</b> Categorías del autoconcepto en la Dimensión Familiar .....	43
<b>Figura 10.</b> Categorías del autoconcepto en la Dimensión Físico .....	44

## INTRODUCCIÓN

El autoconcepto, es la impresión cognitiva que los individuos hacen sobre sí mismos (González, 2009), es la autopercepción, que se forma significativamente en la etapa de la adolescencia en donde juegan un papel importante; las interacciones y experiencias personales (Sailema, Ruiz, Pérez, Cosquillo, Sailema, Vaca, 2017), lo consideran como un constructo trascendental para el bienestar personal (García, Musitu y Veiga, 2006).

A través de observaciones no sistematizadas se encuentra una relación entre la práctica de la danza folclórica y el autoconcepto, por lo que, la presente investigación tiene como objetivo comparar el autoconcepto en adolescentes de la ciudad de Riobamba, que practican danza folclórica, con aquellos que no practican ningún género de danza, pues esta práctica por parte de los adolescentes es muy frecuente en la ciudad.

Para llevar a cabo dicha investigación, se parte de una revisión de la literatura relacionada con este fenómeno, por lo que, se expone una serie de investigaciones similares al proyecto en estudio.

En la ciudad de Ambato-Ecuador (Sailema *et al.*, 2017), realizan un estudio para encontrar la importancia de la diferencia de sexo, la calificación en la materia de educación física y la interacción social en la escala de autoconcepto físico de alumnos de educación secundaria, la investigación se ejecuta entre los meses de septiembre y noviembre de 2016, como parte inicial se aplica un cuestionario (Escala de autoconcepto físico) de 25 preguntas, a 85 estudiantes entre los 12-15 años de edad (42 hombres y 43 mujeres), las variables de interés fueron se analizan con Chi Cuadrado y Spearman, los resultados, que se obtienen a partir de la investigación son: que el ser varón, tener una calificación alta en la asignatura de educación física, vivir con papá y mamá y sentirse importante en el grupo de amigos tiene una correlación positiva con el autoconcepto.

En España, Murgi, García, (2012) investigan la multidimensionalidad del autoconcepto en las cinco dimensiones del Cuestionario de Autoconcepto AF5, en individuos que practican danza y no practican danza. Se analiza las contestaciones de 1630 personas (490, practicantes de danza clásica y contemporánea y 1240 no practican danza) mediante modelos de ecuaciones estructurales. Los resultados indican que el modelo

pentadimensional oblicuo, propuesto por los autores, se ajusta mejor que los modelos unifactorial y ortogonal, y que esta estructura pentafactorial no varía entre los dos grupos, el grupo que practica danza relacionaba con un alto porcentaje en el ámbito físico-deportivo, profesional y familiar, adicional a este resultado se encuentra medias superiores en las cinco dimensiones del autoconcepto.

Los autores antes mencionados afirman que, los individuos que practican danza superan en promedio el autoconcepto en relación de los que no practican, y no únicamente en la dimensión física, sino incluso en las dimensiones profesional, social, familiar y físico

Martínez, Gonzáles (2017), por medio de su investigación, encuentran la relación que existe entre; aspectos internos que contiene la personalidad, como el autoconcepto o la prosocialidad y el realizar alguna actividad física o el rendimiento académico, en la escolaridad. El estudio se realiza con una muestra de 115 adolescentes que cursan el nivel secundario, a quienes se les aplica, un cuestionario sociodemográfico, el Cuestionario de Autoconcepto (AF-5), la Escala de prosocialidad en adolescentes y adultos, la Escala de Dificultades de Socialización de Cantoblanco (SOC) y diferentes calificaciones escolares.

Se encuentra, que realizar alguna actividad física ayuda a que los adolescentes mejoren su autopercepción, así como también, su prosocialidad. Además, aporta en la interacción social, lo que contribuye positivamente a la permanencia con el grupo de clase sin disminuir su rendimiento académico.

Abilleira, Fernández, Ramallo, Prieto, (2017), realizan un estudio para encontrar la relación existente entre el autoconcepto y la danza en alumnos de escolaridad primaria, y cuáles son las dimensiones en las que presentan puntuaciones más altas, en comparación con otras actividades físicas. Se trabaja con 74 niños/as, entre los 7 y 12 años de edad, (con una muestra de 45 estudiantes) y dos escuelas de danza de Vigo (con una muestra de 29 estudiantes). Se aplica la Escala de Autoconcepto (Piers Harris), que evalúa el autoconcepto global y sus diferentes dimensiones. Después del análisis se obtienen los siguientes resultados: la danza no mejora el autoconcepto global más que otras actividades físicas, sin embargo, la dimensión, felicidad-satisfacción, sí está beneficiada por la práctica de la danza.

Los estudios realizados, actualmente la psicología asigna al autoconcepto, la importancia del papel que desempeña y el factor fundamental para el desarrollo de la personalidad y el bienestar, relacionándolo además, con una adecuada calidad de vida, lo que previene el consumo de alcohol o drogas, la satisfacción de la vida, la socialización favorable, entre otros, (Murgi, *et al.*, 2012).

El autoconcepto o la percepción de sí mismo, tiene aportes de definición por varios autores, es así, como González (1999):

Lo define como el conocimiento y las creencias que el sujeto tiene de él mismo en todas las dimensiones y aspectos que lo configuran como persona (corporal, psicológico, emocional, social, etc.), implica una descripción objetiva y/o subjetiva de uno mismo, descripción que lógicamente contiene multitud de elementos o atributos (mujer, casada, baja, ambiciosa, amante de la música, etc.) que sirven para distinguir a una persona como única y diferente de todas las demás. (p. 220)

Shavelson, Hubner y Stanton (1976) mencionan que, es un constructo que define la autopercepción, a partir de las interacciones sociales que cada individuo mantiene, así como la autoevaluación que hace de las conductas y comportamientos su forma de vida cotidiana.

Gurney, 1988 (como se menciona en Haussler, Milicic, 1994) describe tres etapas para la formación de autoconcepto; la primera denominada etapa existencial, desde que nace hasta los dos años de edad, en este ciclo de vida el niño o niña realiza la diferencia de los demás como una realidad distinta, la segunda es la del sí mismo exterior comprendida desde los dos hasta los doce años de edad, se convierte en un papel importante de la etapa escolar, en la que, la manera en que el niño o niña se ven a sí mismos, está sujeta a la percepción que tengan los demás de él o de ella; y la tercera etapa, denominada del sí mismo interior, comprendida en la adolescencia, es la fase en la que él o la adolescente exploran su identidad, a pesar de que una parte del autoconcepto ya está construido. Es muy importante definir la autovaloración social, de aquí la importancia de las interacciones y experiencias sociales.

Se considera que, al pasar los años el autoconcepto se estabiliza, las percepciones personales se relacionan con el ámbito social en donde comparten e interaccionan con los demás (Cazalla, Molero, 2013). Es significativo valorar la estima de un individuo en la edad adulta, pero mucho más cuando de su formación depende su bienestar emocional, consigo mismo y con los demás (García, 2013).

Revisiones anteriores sobre este fenómeno indican que la práctica de la danza, se relaciona con el autoconcepto, Megías, menciona a Cervera y Rodríguez (2009) quienes afirman que; “El acto y el arte de la danza no han de entenderse como meros procesos técnico-artísticos, como un simple virtuosismo corporal, sino que revelan categorías de lo perceptivo, lo sensitivo y lo intelectual” (p.32).

La danza está presente desde los orígenes de la humanidad, además, es una manifestación artística y cultural de los pueblos. Constantemente el ser humano busca formas para comunicarse, desde sus inicios utilizan movimientos corporales, de tal manera que el baile sirve como un medio de expresión que proyecta la identificación con sus raíces, manifestación del pensamiento y el espíritu para expresar lo que resulta difícil con el lenguaje verbal (Arboleda, Vaquero, Tapia, Amado, Sánchez, 2018).

Existen varios tipos o géneros de danza, por mencionar algunos; la danza clásica, contemporánea, bailes de salón, ritmos urbanos y danzas folclóricas, esta última es el objetivo de la presente investigación.

El género de danza que representa la cultura ecuatoriana es la danza folclórica; mencionada manifestación es una forma de danza que a pesar del paso de los años, se mantiene como herencia cultural, en la que, se manifiesta y proyecta sus costumbres, tradiciones y la sabiduría de los antepasados. Estas danzas en su mayoría hacen referencia a contenidos religiosos, espirituales y actos rituales para adorar, curar y proteger; también proyectan las formas de interactuar entre los miembros de sus comunidades, y las creencias, se basan en las actividades con respecto al entorno que pertenecen (Aramburú, 1989).

Las danzas folclóricas tienen mucha relación con el desarrollo de la identidad (Aramburú, 1989), misma, que se desarrolla y explora durante la adolescencia y que junto a las

interacciones sociales permiten concebir el autoconcepto; es decir, los adolescentes buscan una definición e identificación propia desde la socialización, por lo que, elegir pertenecer a grupos que practican danza folclórica significa un aporte valioso para el desarrollo de su autoconcepto. Tajfel (1981) precursor del estudio de identidad social menciona, que esta identidad es el resultado de la percepción que obtiene al sentirse parte de un grupo. (Peris, Agut, s.f.).

Actualmente en el Ecuador no se registran estudios que relacionen la práctica de la danza folclórica con el desarrollo del autoconcepto en adolescentes, por lo que, los estudios hasta el momento son escasos, así que es necesario profundizar las investigaciones en esta área y destacar los beneficios que en salud mental, la danza contribuye, y la importancia del autoconcepto en los adolescentes. Por tanto, el propósito de la presente investigación es analizar cómo se desarrolla el autoconcepto en sus diferentes dimensiones en adolescentes que practican esta actividad artística y brindar información sobre otros recursos importantes para el desarrollo positivo en la población adolescente. A través, de la reestructuración cognitiva con la práctica de la danza que se propone, se aportará para el desarrollo del autoconcepto positivo en los adolescentes.

Después de analizar la situación problemática se plantea la siguiente hipótesis, los adolescentes que practican danza desarrollan un autoconcepto más positivo a comparación de quienes no practican. Para verificar esta hipótesis se parte de una investigación con enfoque cuantitativo, no experimental, comparativa, correlacional y de corte transversal. Se aplica el reactivo psicológico Autoconcepto Forma-5 (AF5); a un total de 100 adolescentes, de sexo femenino y masculino, entre las edades de 11 a 18 años; 50 de ellos practican danza folclórica y 50 no practican danza de ningún género.

Los objetivos propuestos para desarrollar este proyecto de investigación son, comparar el autoconcepto en adolescentes de la ciudad de Riobamba, que practican danza folclórica, con aquellos que no practican ningún género de danza, analizar la bibliografía existente sobre el autoconcepto y la danza desde un enfoque psicológico, medir el autoconcepto en adolescentes que practican danza folclórica y que no practican danza, realizar el análisis estadístico comparativo del autoconcepto, entre adolescentes que practican danza folclórica y que no practican danza y finalmente, proponer un plan de intervención para lograr un autoconcepto positivo.

La importancia que el autoconcepto tiene en la identidad y el bienestar personal y dado que la adolescencia es un punto determinante para establecerlo, de forma positiva o negativa, es necesario identificar actividades que contribuyen en un desarrollo más satisfactorio consigo mismos y que hasta el momento han sido poco evidenciadas.

## **CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA**

### **1.1. Autoconcepto**

#### **1.1.1. Definición**

Es importante iniciar este apartado con varios constructos psicológicos que resalten distintos acercamientos teóricos y propuestas para definir, es así, que para abordar el autoconcepto, se menciona algunos autores que han aportado en la definición.

Es el conocimiento y las creencias que el sujeto tiene de él mismo en todas las dimensiones y aspectos que lo configuran como persona (corporal, psicológico, emocional, social, etc.). Implica una descripción objetiva y/o subjetiva de uno mismo, descripción que lógicamente contiene multitud de elementos o atributos (mujer, casada, baja, ambiciosa, amante de la música, etc.) que sirven para distinguir a una persona como única y diferente de todas las demás. (González, 1999, p. 220)

El autoconcepto, es un constructo que forma parte importante para el bienestar personal. La relación que el autoconcepto tiene en la aceptación de sí mismo es muy fuerte, el bienestar o por el contrario la falta de bienestar forman dos extremos en donde el autoconcepto está presente de forma constante (García, Musitu y Veiga, 2006).

Shavelson, Hubner y Stanton, 1976 (como se citó en Cazalla, Molero, 2013) manifiestan que es un constructo que define la autopercepción, a partir de las interacciones sociales que cada individuo mantenga, así como la autoevaluación que hace de las conductas y comportamientos que realice en su vida cotidiana.

Es la percepción de sí mismo, en donde, se encuentra la identidad personal y en base a esta se comprende las maneras que cada individuo tiene para comportarse en las diferentes etapas de vida, las formas de actuar, ya sean inhibitorias o que desarrolle con otras personas, o en los contextos en donde se desenvuelve (Vaz, 2015).

Para Rogers (1959) el autoconcepto es una gestalt conceptual coherente y organizada, que se compone por las ideas, las relaciones y las diferentes experiencias del yo en la vida de

cada individuo, años más tarde concluye que el autoconcepto es una parte del yo que depende de otros componentes como la autoestima o el autorespeto (Massenzana, 2017).

El autoconcepto, se ha definido como la imagen mental de sí mismos, es catalogado como un conjunto de creencias, opiniones o ideas que cada persona tiene sobre sí, la forma en que cada uno se define tendrá relación con sus experiencias personales y sociales.

### **1.1.2. Postulados Teóricos**

El concepto de sí mismo es un interés que ha involucrado a filósofos, psicólogos, sociólogos entre otros, sin embargo, es William James (1890) quien llega a profundizar y ampliar el estudio de este constructo a través de su obra “Principios de Psicología”, James (1890) define el autoconcepto como: “Conjunto de representaciones que las personas hacen de sí mismas, a partir de la idea de self como un agente que piensa y percibe (un “yo” conocedor) y como objeto de reflexión (“mi” o “yo” objeto del conocimiento)” (Luna, 2013, p. 64).

Dentro de los aportes más importantes que nos brinda James está el carácter multidimensional y jerárquico a través de los cuatro elementos:

- El yo espiritual, se encuentran las motivaciones personales, tendencias y emociones.
- El yo social, compuesto por la percepción que interioriza a partir de las interacciones interpersonales del alrededor;
- El yo material, conformado por el cuerpo y los aspectos materiales son considerados como propios;
- El yo corporal, constituye la identidad de las emociones y la manera de comportarse (Pérez, 2016).

A partir de estas propuestas varios autores continúan el estudio del autoconcepto. Dentro del interaccionismo se nombran a Cooley (1902) y Mead (1934), quienes coinciden en la importancia del aspecto social para el desarrollo del autoconcepto; el primer autor nombrado es quien a través de la metáfora “looking-glasself”, considera que el autoconcepto es el reflejo de la percepción que un individuo tiene de sí mismo a partir de lo que los demás piensan sobre él. En tanto que Mead, acoge los dos aportes tanto de

James como de Cooley, y menciona que el hecho de ser sujeto y objeto para sí mismo, se verá ligado con las interacciones sociales establecidas, es decir, que la forma de involucrarse socialmente juega un papel importante para definir a la persona o individuo (Luna, 2013).

Durante las décadas de los cuarenta y cincuenta predominan las corrientes; del psicoanálisis, centrada en el abordaje de las motivaciones inconscientes en cada individuo y por otro lado la corriente conductista dirigida al estudio de las variables externas que analizan la conducta para observarla y medirla, también, generan un estancamiento en la atención al estudio del autoconcepto por su naturaleza interna y subjetiva (González 2011).

Otro aporte importante surge con Sullivan (1953) (como se citó en Luna 2013), quien propone que algunas de las interacciones interpersonales son las que influyen en la forma en que cada uno se representa o se percibe, es decir, que existen personas que predominan más que otras para el desarrollo del autoconcepto; e introduce dos formas para denominar la influencia según la cantidad y calidad que las personas tienen sobre un individuo; la primera forma de denominar es *los otros significativos* (pequeño grupo de personas con gran poder de influencia), la segunda forma es, *los otros más significativos* (a aquellas personas que juegan un papel muy importante para el comportamiento y la autopercepción del individuo; como son; la madre, el padre, los hermanos y quienes están cerca de su infancia).

Es necesario mencionar, que estas aproximaciones son las que servirán de base para conceptualizaciones más actuales.

Posteriormente toma fuerza la corriente de Psicología Fenomenológica y Humanista; a partir de entonces el estudio del autoconcepto es impulsado por dos exponentes muy importantes dentro de la psicología del autoconcepto; Combs y Rogers.

Combs (1981); sostiene que el pensamiento sobre sí mismo es el resultado de cómo se ve, la forma en que percibe las circunstancias a su alrededor y la relación que existe entre estas dos situaciones; Rogers (1986), a través de su teoría de la personalidad, considera que alcanzar la realización personal es la base de la misma, desde esta perspectiva se dice

que, cuando una persona logra aceptarse así misma alcanza una madurez emocional, mejora la experiencia social y la autopercepción, lo que desemboca en un autoconcepto favorable. Los dos autores coinciden en que el autoconcepto es una Gestalt (Pérez 2016).

A pesar de que los autores antes mencionados contribuyeron con aspectos importantes para la definición del autoconcepto; no se elaboraron modelos de las dimensiones y elementos que están involucrados en este constructo, por lo que, posteriormente se desarrollan modelos más analíticos en su contenido y estructura, se propone multidimensionalidad, jerarquía, la importancia de la interacción con los demás para la formación del self y el desarrollo de una persona durante toda su vida.

Es a partir de la década de los ochenta que el estudio del autoconcepto toma nuevamente impulso para formar y consolidar la personalidad, también, se propone que la información que se obtiene de uno mismo, se registra y organiza en la memoria, al direccionar el comportamiento de cada individuo. Se introduce el concepto de “self esquema”, lo que permite organizar la información que cada individuo tiene de sí mismo, sobre todo cuando se considera que los esquemas no son iguales en todas las personas, por lo tanto, este aspecto hará la diferencia entre unas y otras (Pérez 2016).

Con lo expuesto anteriormente, el autoconcepto forma parte importante de la cognición del ser humano y de la forma en cómo se adquiere y constituye la personalidad a través de las interacciones con quienes comparte en su diario vivir, por tanto, su estudio es muy valioso para entender las formas de actuar y relacionarse de una persona, más adelante en las diferentes etapas de la vida, el autoconcepto se construye de manera simultánea el desarrollo de cada persona, pero es en la adolescencia en donde se consolidan aspectos importantes que provienen de la socialización, que se viven de forma más independiente del núcleo familiar.

También, hay que considerar la interrelación que este constructo tiene con otros, pero de manera estrecha con la autoestima, por lo que, el autoconcepto es la percepción que se tiene de sí mismo y la autoestima, es el valor que se dá al mismo, lo que les convierte en algo diferente que van de la mano, en tanto que, el autoconcepto es cognitivo y la autoestima es emocional.

### **1.1.3. Estructura del Autoconcepto**

Para tratar la estructura y composición de este constructo, se considera dos aproximaciones que son diferentes entre sí, pero que han sido las más destacadas a lo largo de la investigación, los aportes provienen desde los inicios en que el autoconcepto fue tomado como un constructo independiente de otros y estos son:

1.- **CONCEPCIÓN UNIDEMENSIONAL DEL AUTOCONCEPTO.** – En esta dimensión el autoconcepto es tomado como una totalidad, la forma en que cada uno se percibe es general en todos los aspectos y contextos. Durante mucho tiempo se tomaba al autoconcepto como un constructo general, con una sola dimensión, basándose en que la percepción que uno tiene de sí mismo es un todo que no se divide, es así, que para entenderlo, se debía evaluar una visión general (Cazalla, Molero, 2013).

2.- **CONCEPCIÓN MUTIDIMENSIONAL DEL AUTOCONCEPTO.** – Se considera que el autoconcepto varía de acuerdo a las facetas en donde se desenvuelve cada individuo, es a partir de la década de los setenta, que se entiende al autoconcepto como un constructo formado por varias dimensiones. En la actualidad es la postulación más aceptada, está compuesto por diferentes autopercepciones, formadas por la diversidad de roles que desempeña el individuo: dentro de esta consideración y debido a la revisión y comprobación empírica, el modelo más destacado está propuesto por Shavelson (1976) (citado en Luna, 2013).

González, 2011 menciona: En el modelo de Shavelson, se identifica que el autoconcepto general encabeza las dimensiones, mismo que está dividido en autoconcepto académico y autoconcepto no académico. El autoconcepto académico, se subdivide en materias académicas, en tanto que el autoconcepto no académico, se subdivide en tres dimensiones: social, emocional y físico. Así mismo, estas tres dimensiones, se subdividen en: el autoconcepto social, que se compone por la percepción a partir de las interacciones que mantiene con el grupo de personas con características similares en cuanto a la edad y por la manera en que es percibido cada individuo por los otros significativos, el autoconcepto emocional, se subdivide en las diferentes situaciones que emanan emociones específicas y el autoconcepto físico, que se centraliza en la competencia física y en la apariencia física.

El modelo jerárquico y multidimensional de Shavelson, Hubner y Stanton (1976). – Estos autores parten sus estudios desde el análisis de las características internas del autoconcepto al descubrir cómo está conformado este constructo y la relación que existe entre los componentes del mismo, partieron de un análisis hipotético de la estructura interna, en donde el autoconcepto general estaría en primer lugar.

Alrededor de este modelo, se plantean siete características para la formulación teórica, así el autoconcepto es considerado como:

- a) Organizado. – Esta característica hace referencia a que el autoconcepto está organizado y estructurado, las autopercepciones están establecidas a través de las experiencias que se mantengan, mismas que están categorizadas.  
Las categorías demuestran la manera de organizar y darles significado a cada una de las experiencias.
- b) Multifacético. – Las áreas específicas son el resultado del grupo de categorías aceptadas por cada persona o por sus pares.
- c) Jerárquico. – Las diferentes dimensiones del autoconcepto están en escalas y subordinantes de acuerdo a las experiencias de cada individuo, las mismas, se ubican desde la base hasta lo más alto de la jerarquía, se ha señalado anteriormente, que se encuentra el autoconcepto general.
- d) Estable. – El autoconcepto general es duradero y permanente, el mismo que varía de acuerdo a las situaciones específicas y particulares de las jerarquías, por lo que, al disminuir se volverá menos estable.
- e) Experimental. - El autoconcepto cambia de acuerdo al crecimiento y experiencias que cada individuo mantiene, de acuerdo a como el niño coordina e integra las parte del autoconcepto y lo convierte en multifacético y estructurado.
- f) Valorativo. – Las valoraciones dependen de la autodescripción de acuerdo a las situaciones que experimentan y son comparadas con patrones absolutos “ideal” o con patrones relativos “observaciones”. Esta evaluación varía de acuerdo a la importancia y al significado que cada individuo con quien se relaciona le proporcione.
- g) Diferenciable. – Se diferencia de otros constructos a pesar de estar relacionados teóricamente (Cazalla, Molero, 2013).

#### **1.1.4. Desarrollo del Autoconcepto**

Por un prolongado tiempo, se consideraba que el desarrollo de autoconcepto iba a la par de la evolución de la persona, lo que le permitiera tener una percepción de sí mismo cada vez más diferenciada, es decir, que a medida que la persona crece sus autopercepciones concretas serían más generales; parten desde un enfoque unidimensional, se diría que el desarrollo del autoconcepto, se da a través del tiempo. (González, 2011).

Para Franco (2006), el autoconcepto, se construye activamente a lo largo de toda la vida. Es importante considerar que el entorno social aporta un contenido valioso para esta formación, el feedback proporcionado por el entorno familiar y escolar sirven para el desarrollo del autoconcepto (Campo, 2013), es decir, que la socialización interfiere de manera significativa en la construcción de las creencias manifestadas de nosotros mismos, aunque no es la única manera de desarrollarlo, es necesario tomar en cuenta la relación con la familia y los primeros contactos dentro y fuera de este entorno favorecen de forma positiva o negativa la autopercepción.

Además, el desarrollo del autoconcepto involucra la forma en cómo se perciben las experiencias, mismas que, son catalogadas como positivas o negativas, así como la influencia de cambios; biológicos, psicológicos y de los que provienen de la sociedad y cultura (Pereira, 2009).

De este modo, el autoconcepto no solamente se desarrolla a partir de la percepción o del propio significado que se obtenga en las experiencias, es necesaria la convivencia con los demás, para formar la percepción de uno mismo, de esta manera, se crea y forja la relación y comunicación con los demás.

Gurney 1988, describe tres etapas para la formación de autoconcepto:

- La primera denominada etapa existencial o del sí mismo primitivo; comprendida desde el nacimiento hasta los dos años de edad.
- la segunda denominada etapa del sí mismo exterior; comprendida desde los dos hasta los doce años de edad aproximadamente.

- la tercera denominada etapa del sí mismo interior, comprendida desde los doce años en adelante.

1.- ETAPA EXISTENCIAL O DEL SI MISMO PRIMITIVO: En este período el niño o niña realiza la diferencia de los demás como una realidad distinta. Desde el nacimiento mantiene una relación estrecha con sus figuras parentales, de manera especial con la madre, a partir de estas interacciones, se desarrolla la manera de percibirse a sí mismo.

Aproximadamente en el primer año de edad, se reconoce visualmente frente a un espejo, a los 18 meses, se refiere a sí mismo, pero en tercera persona; reconoce y responde a su nombre. Cuando logra descubrirse como una realidad diferente de los demás, también, percibe como sus actos causan reacciones en las personas que tiene a su alrededor, se refleja en los demás como significación de sí mismo con un mayor grado de autoconciencia (Cazalla, Molero, 2013).

2.- ETAPA DEL SÍ MISMO EXTERIOR. – Esta etapa es considerable y crucial en el desarrollo del autoconcepto, debido al ingreso de información que le permitirá crear una visión más clara de sí mismo, comienzan a definirse las experiencias exitosas y de decepción y a considerarse la retroalimentación tanto de los padres, educadores y de las personas más allegadas a su entorno, lo que provocará en el niño-niña una imagen positiva o negativa de sí mismo.

Alrededor de los ocho y nueve años de edad inicia la definición personal, en donde afloran sentimientos que le enorgullecen o que le hacen sentir avergonzado, se dá a partir de aspectos psicológicos que autoidentifica y que siente que los demás perciben de el/ella.

Dichos sentimientos, que se establecen durante esta etapa, son difíciles de modificar en edades posteriores. La forma en que el niño-niña se ven a sí mismos, depende de la percepción que tengan los demás de él-ella. Hay un aumento de autoconciencia (Cazalla, Molero, 2013).

ETAPA DEL SI MISMO INTERIOR. – Está comprendida en la adolescencia, considerándose como un período crítico en el afianzamiento tanto del autoconcepto como

de la autoestima; es la fase en la que él o la adolescente exploran su identidad, a pesar de que una parte del autoconcepto ya está construido (Haussler, Milicic, 1994).

Es muy importante definir la autovaloración social, de aquí la importancia de las interacciones y experiencias sociales. Al pasar los años el autoconcepto se convierte en más estable, las percepciones que uno tiene de sí mismo están relacionadas con el ámbito social en el que comparte y se desarrolla (Cazalla, Molero, 2013).

## **1.2. La Adolescencia**

La adolescencia es un período de transformación entre las etapas de la niñez y la adultez, se presentan varios cambios a nivel físico, psicológico, emocional y social. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020) define la adolescencia:

Como el período de crecimiento y desarrollo humano, que se produce entre los diez y los diecinueve años de edad, se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia. Los cambios biológicos de la adolescencia son prácticamente universales; en cambio, la duración y las características propias de este período pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, también, depende de los contextos socioeconómicos. (p.1)

La OMS propone el final de la adolescencia a los diecinueve años, sin embargo, desde la neurociencia, aún en esta edad, se observa inmadurez en la corteza prefrontal y estructuras cerebrales encargadas del desarrollo de las emociones, de la imagen personal y de la madurez del juicio y razonamiento, por tanto, propone que la finalización de este período sea simultáneo con la maduración del cerebro, que se dá aproximadamente entre los veinte años, aunque a consideración de otros expertos, se extiende hasta los veinticinco años (Tovar, 2016).

Desde el psicoanálisis, la adolescencia es pasar por un proceso de duelo, como lo menciona Aberastury (1969), debido a la pérdida total de su condición de niño que el

adolescente atraviesa, por lo que, se convierte en un momento determinante para la vida debido al proceso de desprendimiento, que se dá desde que la persona nace.

Según un enfoque cultural la adolescencia es una construcción de las culturas, una época en la que los adolescentes se forman para asumir las responsabilidades de la etapa adulta y estas dependen de la cultura a la que pertenece cada uno (Annet, 2008), de aquí, la importancia de que, al analizar a cada individuo, se considera las particularidades y características provenientes de su lugar de origen, al ser el resultado de una historia.

Desde finales del siglo pasado existen cambios significativos en el inicio y final de la adolescencia, es posible, iniciar a los 9 o 10 años de edad y terminar después de los 20 años, las notables diferencias con generaciones pasadas es que existe una maduración social, consciencia sexual y otros intereses más tempranos que en épocas anteriores, mientras que en el aspecto económico se da una dependencia prolongada pues los jóvenes tardan más en ingresar al ámbito laboral (Coleman, Hendry, 2003).

A partir de la globalización, se han visto cambios considerables en esta etapa, entre los que destacan: el inicio más temprano de la pubertad, matrimonios en edades más avanzadas, menores índices de nacimientos, se considera que el avance tecnológico permite el acceso a información cada vez más rápido, por lo que, el conocimiento es un recurso muy valioso, cada vez la preparación es más exigente para ingresar al ámbito laboral, los mencionados cambios resultan en una fase de transición prolongada entre la niñez y la etapa adulta (Papalia, Feldman, Martorell, 2012).

Hablar de adolescencia es referirnos al sujeto “adolescente” una persona con características propias y que es considerado como tal, al hablar del término etimológicamente adolescente se deriva del término latino “adolescere”, de la acción adolecer y en español tiene dos significados: presentar imperfección o defecto y también, crecimiento y maduración (Güemes, González, Hidalgo, 2017), es así, que un adolescente ha sido considerado como alguien que padece y es por los múltiples cambios internos y externos que experimenta.

### **1.2.1. Etapas de la Adolescencia**

La adolescencia, al igual que otras etapas de desarrollo, tiene variabilidad de unos a otros en el desarrollo y en los cambios biológico, psicológico y social. Existen, además, diferencias entre el sexo, la raza del adolescente y el lugar al que pertenecen. A pesar de estos factores, existen características comunes, Gaete, 2015 mencionan tres etapas: Adolescencia temprana, media, tardía.

1.- ADOLESCENCIA TEMPRANA. - comprendida entre los 10 a los 14 años de edad; es la primera etapa de desarrollo (pubertad) caracterizada principalmente por los cambios físicos, aparecen los caracteres sexuales secundarios específicos para cada sexo, a partir de estos cambios parten los otros; a nivel psicológico y social. Existe una identificación grupal al observar cambios físicos similares en sus pares. A nivel cognitivo está en desarrollo el pensamiento abstracto (Gaete, 2015).

2.- ADOLESCENCIA MEDIA. – comprendida entre los 14 a los 17 años de edad aproximadamente. En esta etapa los cambios físicos son menores, el adolescente comienza a desarrollar la autoimagen, misma que depende de la opinión de terceros. Busca pertenecer a un grupo social y presentan cierto distanciamiento al grupo familiar. El grupo de pares durante esta etapa es muy influyente. El egocentrismo es significativo, se consideraba que de esto depende el sentimiento de invulnerabilidad que experimentan los adolescentes y como consecuencia se les predisponía a tomar conductas de riesgo; como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. El desarrollo cognitivo es caracterizado por la presencia de pensamiento abstracto y razonamiento (Gaete, 2015).

3.- ADOLESCENCIA TARDÍA. – Compreendida desde los 17 a los 21 años de edad aproximadamente. El desarrollo físico y sexual del adolescente se ha completado, mantiene un pensamiento abstracto desarrollado en totalidad, es capaz de asumir las consecuencias de sus acciones, sin embargo, hay que considerar que el desarrollo del pensamiento depende de la individualidad de cada adolescente debido al entorno y las capacidades propias. El interés por pertenecer a un grupo social disminuye y afloran las relaciones individuales (Gaete, 2015).

### **1.2.2. El Autoconcepto en la Adolescencia**

Durante la adolescencia en el área cognitiva, se adquiere un pensamiento abstracto a diferencia de etapas anteriores de la vida, que le permiten hacer un análisis de sí mismo mucho más amplio y crítico, es por esta razón que incrementa la introspección, los adolescentes piensan en sí mismos de una forma más abstracta y compleja; esta capacidad de abstracción en el adolescente, permite hacer una distinción en el yo, un “yo real” y un “yo posibles” dentro de este último, se observa que, por un lado se encuentra el “yo ideal” que consiste en quien le gustaría ser y por otro lado se encuentra el “yo temido” que es la persona que imagina convertirse, causándole temor (Arnet, 2008).

Por lo expuesto, algunos adolescentes mantienen una confusión entre lo que son (yo real) y lo que quisieran ser (yo ideal), un dilema que provoca posibles alteraciones en el estado de ánimo.

Así también, en la adolescencia fluyen varias preguntas sobre sí mismo, entre ser y hacer: ¿Quién soy? ¿Qué haré con mi vida? Con relación a su identidad, esto sucede porque el adolescente busca desarrollar nuevos roles, encontrar preferencias ocupacionales y de manera especial conseguir independencia en el contexto familiar, es decir, desarrollar su propia identidad, lo que aporta a la integridad para su autoconcepto (Alcaide, 2009).

Pertenecer a un grupo en la adolescencia juega un papel muy importante, porque se convierte en el primer paso para la independencia familiar que tanto anhela y el camino hacia la autonomía, un grupo le brinda al adolescente una identidad, sea este político, artístico, deportivo, religioso, le permitirá definirse y encontrar la guía para su vida (Lutte, s.f).

En esta etapa de la vida es en donde se consolida la identidad, Tajfel (1981) precursor del estudio de la identidad social menciona que, esta identidad forma parte del autoconcepto como resultado al formar y sentirse parte de un grupo social (Peris, Agut, s.f.). De esta manera, la teoría de la identidad social sostiene que para que una persona, se integre a un grupo existe una identificación con él para “maximizar su distinción positiva”, estas agrupaciones les brindarían identidad cultural (al responder la pregunta ¿Quiénes somos?)

y autoestima por la manera positiva en la que le hace sentir consigo misma (Palmonari, 1991; Tajfel, 1981; Tajfel & Turner, 1979, mencionado por Massenzana, 2017).

De acuerdo con el tema de investigación, que se aborda, es importante mencionar que las danzas folklóricas, están relacionadas con el desarrollo de la identidad (Aramburú, 1989), pues se desarrolla y explora durante este período de vida y que junto a las interacciones sociales permitirían concebir el autoconcepto; es decir, los adolescentes buscan autodefinirse, autoidentificarse desde la socialización, por lo que, elegir pertenecer a grupos que practican danzas folklóricas significa un aporte valioso para el desarrollo de su autoconcepto.

Además, hay que considerar que existe mucha influencia de las relaciones establecidas con sus pares, para la percepción que tengan de sí mismos, se considera que, la apariencia física es un componente importante en el inicio de las interacciones con los adolescentes que pertenezcan al sexo contrario. Rosenberg (1965) como lo menciona Cazalla, Molero, (2013) consideraba que de acuerdo al nivel de autoconcepto que un adolescente posea será mayor o menor influenciado por las opiniones de los demás, es decir, que adolescentes con un autoconcepto alto serán menos influenciados por las percepciones negativas que tengan de ellos, en comparación de aquellos adolescentes con autoconcepto bajo. Establecer un autoconcepto favorable en la adolescencia impactará de forma positiva las relaciones intrapersonales e interpersonales.

### **1.3. La Danza**

#### **1.3.1. Orígenes de la Danza**

La danza está presente desde los orígenes de la humanidad, por lo que, se convierte en una manifestación artística y cultural de los pueblos, desde la época de la prehistoria el ser humano realizaba bailes ceremoniales para destacar cada suceso de su vida (Alemany, 2010), encontró formas para comunicarse de forma constante, los movimientos corporales expresan y plasman la propia identidad, considerándola de esta manera, como una manifestación de la mente y del espíritu para expresar lo que resulta difícil en el lenguaje verbal (Arboleda, Vaquero, Tapia, Amado, Sánchez, 2018).

Atrás de esta expresión artística existió la creencia en el poder de su entorno natural, en espíritus, en elementos superiores fuera del control del hombre, por lo que, varios pueblos en el mundo aún ven la vida como una danza y aprecian los diferentes movimientos o cambios naturales, es así, que la historia de la danza evidencia los cambios significativos que los pueblos han experimentado para conocer el mundo (Megías, 2009). Alemany (2010), hace referencia a la posibilidad de que el hombre primitivo realizara dos tipos de danza: las danzas rituales; en donde reflejaban los momentos trascendentales en la de vida de los pueblos (nacimientos, casamientos, guerras, cosechas, cazas, entre otros); y las danzas simbólicas o de “imitación”, que se trataba de acciones que esperaban realicen los espíritus, con ello aparece la danza en círculo.

Con este antecedente la danza es la manifestación artística más antigua del mundo, que va más allá; de los actos rituales, grandiosos espectáculos o de los movimientos espontáneos que presenta un niño para expresarse cuando comienza a dominar sus pies, brazos y manos, porque su fundamento o materia prima es el cuerpo, es así, que la danza ha estado presente con el ser humano durante toda su historia (Dallal, 2020).

A continuación, se realiza un corto recorrido histórico a través de las diferentes etapas de la historia.

### **1.3.2. La Danza en la Antigüedad**

En la cultura del Antiguo Egipto la danza estaba relacionada a la honra y culto de los dioses, rituales, ceremonias y a los diferentes sucesos de la vida, se encuentran danzas sagradas, danzas litúrgicas y danzas sociales (Alemany, 2010). Las danzas, que se realizaban eran en solos o en grupo, pero nunca se practicaba en pareja hombre-mujer, la música y la danza se juntaban siempre, debido a la importancia y al desempeño en la adoración (González, 1994).

En la Grecia antigua no existía diferencia entre el arte literario, y las artes escénicas, para los griegos danzar formaba parte de rituales cívicos y religiosos, del entretenimiento y del placer, así como del entrenamiento militar. Estuvo considerada dentro de la educación artística de los jóvenes (Megías, 2009).

En Roma, la danza fue influenciada por los griegos, la danza y la música formaban parte fundamental de las obras romanas, sin embargo, a principios del Imperio, las edificaciones eran cada vez más grandes, por lo que, los asistentes no lograban escuchar los textos de las obras al encontrarse muy lejos del escenario, es así, que las representaciones cambiaron su forma convirtiéndose en más visuales y menos verbales, “el gesto sustituyó a la palabra” fortaleciéndose la pantomima (Alemany, 2010).

### **1.3.3. La Danza en la Edad Media**

En esta época la danza se convertirá en una actividad muy importante que forma parte del entretenimiento de la clase noble, de la burguesía y de la gente del campo; la iglesia tenía la potestad de permitir o no la práctica, aducía una significación pagana, no obstante, algunos lugares eran menos tajantes en donde se danzaba incluso en las iglesias, se toleraron algunas danzas de carácter popular y colectivo, una de las celebraciones religiosas danzadas enraizada en España fue el Corpus Christi. En este período se desarrollarán las danzas populares y señoriales, algunas de las danzas que parten de aquí evolucionarán en el Renacimiento (Bajtin, 1974).

### **1.3.4. La Danza en el Renacimiento**

Con la llegada del Renacimiento, las artes - la danza se encuentran favorecidas. En Italia y Francia se desarrolla mayormente esta práctica artística convirtiéndose en el centro de los avances técnicos, gracias al aporte de grandes maestros (Megías, 2009). Quienes accedían al conocimiento básico de la danza, eran consideradas como personas cultas y educadas; las danzas populares se convirtieron en bailes sociales presentes en los actos más importantes de la clase alta, “así inicia una diferenciación entre danzas folclóricas, cantadas y bailadas por el pueblo, y danzas cortesanas o de salón, las que bailaba la aristocracia” (Mcarmenfer’s Blog, 2011). En el siglo XVI en Francia nacen las primeras formas de Ballet, el rey Luis XIV, aprobó la creación de la Primera Real Academia de la Danza, para perfeccionar este arte (Megías, 2009).

### 1.3.5. Definición

Para este trabajo, se incluyen varias definiciones tomadas de autores, que se han encargado de la investigación en esta área, así como autores artistas que a pesar de la complejidad al definir este término, se atrevieron a expresar su sentir.

El maestro Paco Salvador (2006), creador y director de Muyacán en el año de 1971, el primer grupo de indios que realizó danza escénica en el Ecuador, en la ciudad de Ibarra, realiza una diferencia entre baile y danza, al considerar que el baile es una forma de menguar la danza y las músicas tradicionales mientras que favorece al sector comercial útil para la diversión y encuentros sociales, en tanto que; “La danza constituye un fenómeno universal, que se ha dado en todos los tiempos y en todos los pueblos; su valor histórico es haber contribuido al conocimiento de los valores del ser humano por su importancia psico y socio-somática” (p.16). Además, añade que la danza en sí misma, es movimiento, un encuentro con la libertad y la creatividad, y que sobrepasa las apariencias.

Pérez (2008), propone considerar la danza desde el lado semántico, debido al uso que se le dá a esta palabra “danza” y, como un espacio que está presente en otras actividades que practica el ser humano, al ser muy cercanas o que muchas veces se superponen a ella (marchas, gimnasia, espectáculos masivos, acrobacia, entre otras).

Isadora Duncan conocida en el mundo de la danza como la bailarina descalza, en una de sus menciones sobre lo que este arte representaba para ella manifestó; “la danza es para mí la expresión del cuerpo que refleja el alma en éxtasis” (Sánchez, 2003, p. 129).

Dallal (2010) menciona “El arte de la danza consiste en mover el cuerpo dominarlo y guardarlo como una relación consciente con el espacio a la vez impregnarlo de significación el acto o la acción que los movimientos desatan” (p.4).

Acuña, Acuña (2011), añaden en su publicación que la danza es “una manifestación motriz, básicamente expresiva y representativa, aunque también transitiva, que sigue un cierto ritmo o compás, posee diversas funciones ligadas a la manera de sentir, pensar y actuar del grupo que la produce” (p.2).

### **1.3.6. La Danza Folclórica**

Para hablar de danza folclórica, se aborda la palabra Folklore; considerado como un término inglés dado por William John Thoms, quien divide a la palabra en dos partes; Folk que significa pueblo y lore que significa saber o sabiduría, por lo que, el folklore hace referencia a las costumbres propias de cada pueblo. La Real Academia Española utilizó la letra c para el uso de la palabra en castellano. En 1960, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) institucionalizó el Día Mundial del Folclore el 22 de agosto de 1846 (El Universo, 2015).

Carvalho Neto (1973) afirma: “el folklore no se fabrica, estas son cosas que nacen con el pueblo, espontáneas y libres” (p. 273).

Las danzas folclóricas representan el saber popular y las tradiciones que se viven en cada pueblo, la diferencia está en las formas y significados que dan con su práctica. Aquí, se distinguen dos formas: 1) Las danzas que contienen un fondo histórico pero que van evolucionan de generación en generación, al combinar el pasado con la realidad de su día a día. 2) Las danzas que reconstruyen la historia de los pueblos pero que han pasado por alto el sentido simbólico que tenían en sus inicios (Acuña, Acuña, 2011).

### **1.3.7. Clasificación de las Danzas Folclóricas**

Las danzas folclóricas fortalecen la identidad nacional, al estar relacionadas con las tradiciones y costumbres de los pueblos, como referencia del texto el Danzante mencionado por Montúfar (s.f), para clasificar la danza folclórica de acuerdo a su práctica y exposición:

- a) **DANZA FOLCLÓRICA AUTÓCTONA.**- Es la danza practicada en el propio territorio por los habitantes de ese mismo lugar, es decir, en las comunidades y se lo realiza por una tradición intercultural, que se hereda de generación en generación. No actúa fuera del contexto propio (Montúfar, s.f).
- b) **DANZA FOLCLÓRICA AUTÓCTONA DE PROYECCIÓN.**- Se refiere a las danzas expuestas por los propios comuneros en las parroquias o capitales de las provincias, una festividad en donde se aprecia este tipo de danza, es en el Corpus

- Christi. Son danzas de proyección porque a través de ellas se socializa la cultura de las comunidades (Montúfar, s.f).
- c) DANZA FOLCLÓRICA DE PROYECCIÓN.- Se denomina así, porque quienes la practican se basan en el conocimiento de la música, vestimenta, pasos, características de los habitantes de los pueblos originarios, el objetivo de esta práctica es lograr que un público externo valore y conozca la riqueza cultural (Montúfar, s.f).
  - d) DANZA FOLCLÓRICA DE CONSUMO.- Este tipo de danza es comercializada, generalmente está realizada por agrupaciones que no tienen conocimientos, ni formación artística cultural (Montúfar, s.f).
  - e) DANZA INSTITUCIONAL.- Es la danza practicada en las instituciones educativas, públicas y privadas para presentarlos en actos sociales (Montúfar, s.f).
  - f) DANZA FOLCLÓRICA DIDÁCTICA PEDAGÓGICA.- Se transmite pedagógicamente en los planteles educativos, como parte del fortalecimiento en la identidad cultural (Montúfar, s.f).

### **1.3.8. La Danza Folclórica en el Ecuador**

La danza folclórica ecuatoriana manifiesta las costumbres de los diferentes pueblos según la situación geográfica en el Ecuador y al ser un país tan diverso lo convierte en un lugar rico en culturas y tradiciones.

Dallal (1976), en la publicación la danza como lenguaje, danza como expresión; hace mención que en los pueblos aborígenes, la danza implicaba una práctica metódica (social) y una práctica social impuesta (religiosa), estas acciones pasaban por cada generación a través de las tradiciones culturales de los pueblos, por lo expuesto anteriormente, la danza y el ser humano han estado ligados desde siempre, es así, que la danza y los bailes en los antepasados existieron desde un inicio, para recreación y también, para mantener vivas las tradiciones en sus celebraciones, sin embargo, la formalidad de la danza como manifestación artística y escénica en el Ecuador data desde el siglo XX (Salvador, 2006).

En el año 1929 llega al país el maestro Francés Raymond Maugé, quien brindó los primeros conocimientos del ballet y las danzas de carácter (folklore europeo); en 1932 en el Teatro Nacional Sucre presentó fragmentos de Coppelia y danzas populares del

Ecuador San Juanitos y Aires Típicos, su temprana muerte no permitió continuar con sus ideales en la formación académica de la danza (Mariño, 1994).

La década de los sesenta es una época muy importante para el desarrollo en el movimiento dancístico, gracias al valioso aporte del maestro Marcelo Ordóñez y de la maestra Patricia Aulestia en cuanto a trabajo y gestión.

Marcelo Ordóñez es el pionero de la danza profesional en el Ecuador, con el propósito de generar investigación y difundir la danza tradicional a nivel nacional e internacional, logró crear y fundar la Compañía Nacional de Danza en 1976, en el Gobierno de Guillermo Rodríguez Lara, a través del Acuerdo Ministerial del 7 de junio del mencionado año, de la cual, fue director durante más de una década, con sus puestas en escena representa la vida indígena y mestiza; una de sus obras más representativas es “El Danzante” (Salvador, 2006). Con su trabajo logró la formación profesional de bailarines y coreógrafos, acercándolos a un mundo desconocido “el indígena”, de esta forma se pudo visibilizar la cultura tradicional.

El progreso de la danza folclórica ecuatoriana se dá gracias al trabajo de la maestra Patricia Aulestia, quien es la primera bailarina folclórica del Ecuador, su camino y proyección artística es reconocida a nivel internacional debido al aporte investigativo sobre la cultura de los pueblos y la diversidad de etnias en el país. Aulestia tomó la danza como una oportunidad para dar a conocer al Ecuador, la primera agrupación que conformó fue El Grupo Folklórico Ecuatoriano de CETURIS (compañía de turismo), (Salvador, 2006).

En 1967 formó el Ballet Nacional del Ecuador con la convicción de crear grandes obras a partir de la riqueza cultural, mismas que son consumidas por un público nacional y extranjero, así lo hizo, recorrió diferentes ciudades dentro y fuera del país.

La obra más relevante es sin duda “Daquilema”, debido al impacto nacional que causó en su tiempo; basándonos en los escritos de Delgado (2010), la obra se basó en el levantamiento indígena en la provincia de Chimborazo, rebelión que fue liderada por Fernando Daquilema proveniente de la parroquia de Yaruquíes, condenándolo a pena de muerte por manifestarse en contra de los opresores de los indígenas, para este montaje

formó un equipo de gran nivel; con los antropólogos Alfredo Costales y Piedad Peñaherrera, el poeta Félix Silva, el músico Claudio Aizaga y el pintor Oswaldo Guayasamín con la participación de treinta artistas, entre bailarines, cantantes y solistas.

El pre estreno de esta obra se realizó en la ciudad de Riobamba el 11 de Noviembre de 1967 con motivo de la emancipación política y por el centenario del Colegio Vicente Maldonado, el estreno se realizó en la Casa de Guayasamín con presencia del presidente de la República Otto Arosemena Gómez, quien quedó impresionado y contento al igual que todos los asistentes, este hecho se convirtió en algo inolvidable y en un triunfo más para Aulestia. El trabajo de Patricia motivó a que los demás maestros de danza compartan sus conocimientos y difundan la riqueza y diversidad cultural ecuatoriana.

En las diferentes ciudades del país se agruparon aficionados, bailarines y músicos para conformar grupos de danza folclórica.

En Riobamba en el año 1970 fueron pioneros “Los Aravicos” bajo la dirección de Mirtha Costales, quien se preparó con los maestros Patricia Aulestia y Marcelo Ordóñez, como agrupación La Compañía de danzas “Los Aravicos” hacen su debut el 21 de Abril del mismo año en el Desfile de la Alegría como parte de las festividades por conmemoración de los 148 años de Independencia de Riobamba, representaron a Chimborazo en varios programas de danza a nivel nacional e internacional, en el año 1972 participaron en el primer Concurso Nacional de Danzas, con La Venada, danza realizada por primera vez en el país, ganaron el Rumiñahui de Oro (Casa de la Cultura Núcleo de Chimborazo, s.f). De esta agrupación salen grandes maestros quienes se abrieron sus propios caminos y formaron otras agrupaciones que hasta la actualidad se mantienen con reconocimiento a nivel local, nacional e internacional.

Dentro del marco dancístico folclórico, un acontecimiento importante que se realizó en la ciudad en el año 1992, y como iniciativa de Franklin Cárdenas fue; el festival “El Encuentro del Nuevo Mundo del Folklore” con el lema: “solo conociendo las culturas vivas nos identificamos como país”, este evento fue organizado y financiado en gran parte por la Casa de la Cultura Núcleo de Chimborazo, con lo que, se logró que Riobamba sea considerada la Capital Ecuatoriana de la Danza y el Folclor (Radio Mundial, 2012).

En el primer año del festival participaron las agrupaciones más representativas de la provincia de Chimborazo, a partir del segundo año el festival se internacionalizó, participaron países de América a excepción de Paraguay y Guyanas y posteriormente se logró traer delegaciones de los continentes de Europa, Asia y África, cada año visitaban la ciudad aproximadamente 500 artistas, por lo que, se desarrolló una actividad económica considerable, este evento, se convirtió en un espacio importante para las agrupaciones de danzas folclóricas locales puesto que era una ventana para evidenciar el trabajo y porque se crearon vínculos que permitieron llevar la cultura ecuatoriana a través de los trabajos dancísticos fuera del país; el festival se desarrolló durante veinte y tres años ininterrumpidamente, con los recortes presupuestarios a nivel nacional el Festival fue suspendido (Cárdenas, 2021).

El Ecuador es un país multiétnico y pluricultural que mantiene características propias en cada región; la sierra, la costa, el oriente y la región insular, en las mismas se realizan danzas folclóricas como parte de las fiestas populares, como Carvalho Neto (1973) lo menciona “es un mundo interminable de fiestas populares” (p. 8), mismas que permiten fortalecer su cultura y mantener un sentido de pertenencia.

Para Carvalho (1973), el folclore muestra sus particularidades en cada región debido a la situación geográfica pero sobre todo por la influencia étnica y la historia de conquista con los españoles, es así, que al hablar del folclore en la Sierra se refiere a que es “folclore indígena-hispánico”, en la Costa “folclore negro-hispánico”, y en el Oriente “folclore indígena selvático” (p. 291-293). Como referente para hablar de las danzas folclóricas en las tres regiones del Ecuador se encuentra el libro Estudios del Folklore.

### **1.3.9. Danzas Folclóricas de la Sierra Ecuatoriana**

Dentro de los bailes más representativos, se menciona los siguientes:

- Sanjuanito.- es un baile muy representativo del sector indígena por el valor que tiene para sus comunidades, al ejecutarlos representan unión, sentimiento y agradecimiento con la madre tierra (Pacha Mama) (Torres, 2015).

**Figura 1.**  
*Vestimenta de Sanjuanito de Hombre y Mujer*



**Nota:** Tomado de Prezi, 2015.

- Pasacalle.- Su baile está marcado en tres tiempos de cuatro u ocho compases, se realizan variaciones con estos pasos, se repiten de forma constante (educacionfisicals, 2016).
- Capishca.- Es uno de los ritmos de la sierra ecuatoriana más alegres, se caracteriza por el zapateo al momento de bailar, se lo realiza mayoritariamente en las provincias de Chimborazo y Azuay. Etimológicamente la palabra Capishca proviene del quichuismo, capina que significa exprimir, por esta razón los bailarines realizan movimientos ágiles acompañados de picardía y galanteos para conseguir la admiración de su pareja (educacionfisicals, 2016).

**Figura 2.**  
*Bailarines danzan Capishca*



**Nota:** Tomado de educacionfisicals, 2016.

- Baile de las Cintas.- Es tradicional que se lo realiza en las festividades por carnaval, tiene un significado de unidad entre los pueblos y las cintas son de los colores del arcoíris (Torres, 2015).

**Figura 3.**  
*Baile de las cintas*



**Nota:** Tomado de Torres, 2015

### 1.3.10. Danzas Folclóricas de la Costa Ecuatoriana

Son bailes que denotan la influencia africana, son danzas alegres como se caracteriza su gente, entre las más representativas se encuentran:

- Marimba.- Es una danza que se la realiza por las festividades populares del sector, los bailarines mueven su cuerpo a la par que imitan las maracas, por lo general se baila acompañado de la música en vivo (Goraymi, s.f).

**Figura 4.**  
*Baile Marimba*



**Nota:** Tomado de Ecuador Travel, 2019.

- Amorfino.- Se baila en pareja y se caracteriza por el desafío al recitar versos.

**Figura 5.**  
*Baile de amorfinos*



**Nota:** Tomado de El Universo (2014).

- La Polca Montubia.- Proviene de los bailes europeos, convirtiéndose en parte de los bailes populares de la costa ecuatoriana (Forosecuador.ec, 2017).

## **CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **2.1. Metodología de la investigación**

La presente investigación comparativa, se centra en un paradigma post positivista, con un enfoque no experimental, de modalidad cuantitativa, de alcance descriptivo y correlacional, de corte transversal.

#### **Comparativo**

La investigación busca establecer diferencias entre los adolescentes que practican y no practican danza y junto con ello identificar el aporte que la danza genera en las dimensiones académico, social, familiar, emocional y físico

#### **Paradigma**

La investigación parte del paradigma positivista, pretende comprobar la hipótesis planteada a través de medios estadísticos (Ramos, 2015), este paradigma tiene como fin metodológico el realizar estudios en ambientes naturales para obtener hallazgos importantes, de tal forma que al analizarlos se resalten conclusiones significativas para el campo de estudio, por otro lado es importante destacar que, los resultados hallados en este paradigma presentan una realidad incompleta debido a que no todos los factores influyentes empíricamente son controlados (Ramos, 2015). Por tanto, la investigación en curso visibiliza resultados probablemente verdaderos y el efecto aleatorio de las variables no controladas se mantiene presente.

#### **Nivel**

La investigación asocia un nivel no experimental al buscar la caracterización de un fenómeno ya existente en su contexto natural, sin manipular ninguna variable. Según Quintanilla y Sarriá (2006), los estudios de mencionado nivel no necesitan de de escenarios o colectivos definidos para un experimento, más bien, su finalidad es la observación y registro de variables que a posterior son evaluadas a través de pruebas de hipótesis.

### **Modalidad**

El estudio presenta un enfoque cuantitativo, porque busca la medición del autoconcepto y el análisis estadístico, con el objetivo de “establecer pautas de comportamiento y probar teorías, por lo que, se realiza un proceso secuencial y probatorio con un orden riguroso en donde no se puede eludir o saltar pasos” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 4).

### **Alcance**

El estudio mantiene un alcance correlacional, porque analiza la relación existente entre las variables consideradas influyentes, en la formación del autoconcepto del adolescente, en este punto, se visibiliza la importancia de establecer una hipótesis que se verifica con la investigación (Ramos, 2015).

### **Corte**

La investigación es de corte transversal, la recopilación de información se realiza en un momento específico. Según Cortés e Iglesias (2004), este tipo de corte es una fotografía instantánea del fenómeno de estudio. En la investigación los datos responden a un momento específico mas no al seguimiento de los cambios de pensamiento que presentan los adolescentes.

## **2.2. Instrumentos**

El instrumento psicométrico es el test Autoconcepto Forma-5 (AF-5) de García y Musitu (1999), que parte de la propuesta teórica de Shavelson (1976), almacena 30 preguntas divididas en cinco dimensiones; académica, social, emocional, familiar y física, cada una contiene 6 preguntas, las mismas se encuentran de forma aleatoria en el cuestionario, los evaluados dan una puntuación en una escala Likert del 1 al 99. Seguido se presenta el análisis de fiabilidad del instrumento con cada una de las dimensiones analizadas.

**Tabla 2.1.**  
*Fiabilidad del instrumento AF5 por cada dimensión*

<b>Dimensión</b>	<b>Alfa de cronbach</b>	<b>N de elementos</b>
Académica	0,795	6
Social	0,795	6
Emocional	0,82	6
Familiar	0,762	6
Físico	0,709	6

**Nota:** Elaboración propia del autor

El análisis de consistencia interna de la escala AF5 con los seis ítems de cada dimensión presenta resultados de 0,795 en la dimensión académica, 0,795 en la dimensión social, 0,820 en la dimensión emocional, 0,762 en la dimensión familiar y 0,709 en la dimensión físico, los valores según el alfa de Cronbach presentan un alto nivel de confiabilidad, Palella (2012) afirma que el rango de 0,61 a 0,80 pertenece a una alta consistencia interna, en la investigación.

### **2.3. Procedimiento metodológico de la investigación**

En la primera etapa, se realiza una revisión bibliográfica para la fundamentación teórica relacionada al autoconcepto de los adolescentes que practican y no practican danza y junto con ello a la evolución de la danza y su influencia con el medio social donde se desarrollan los jóvenes, se selecciona también, el instrumento AF-5 para recolectar la información relacionada al autoconcepto.

En la segunda etapa de la investigación se mantiene reuniones con los directores de los grupos de danza "Etnia Chuquirahua", "Ballet Folklórico Internacional Chimborazo", "Centro de Difusión Cultural Intihuiria" y "Fundación Cultural Ñukanchik Ecuador" con la finalidad de seleccionar a los adolescentes que practican danza, en este sentido son los directores de los grupos quienes conocen de primera mano el plan de investigación y los objetivos asociados al estudio, posterior a la actividad se socializa el proyecto con los adolescentes adheridos a los grupos de danza y sus respectivos representantes familiares, al término de la reunión quienes deciden participar firman el asentimiento y consentimiento informado. En cuanto a la selección de adolescentes que no practican

danza se aplica la técnica de muestreo de bola de nieve con un adolescente familiar quien inicia la red con sus amigos.

En la tercera etapa se invita a una reunión en Zoom a los adolescentes que practican danza a través de un formulario de Google Forms se aplica el test Autoconcepto Forma-5 (AF-5) de García y Musitu (1999); mientras que en el caso de los adolescentes que no practican danza el cuestionario se envía de forma personal para recolectar sus opiniones, seguido se valida la información en la hoja de cálculo de Excel para migrar los datos al paquete estadístico de ciencias sociales SPSS. El programa permite ejecutar el análisis estadístico univariante, pruebas de normalidad y estudio bivariante de la matriz de datos. En el análisis univariante se calcula las medidas de tendencia central y dispersión para los centiles asociados a las dimensiones del test, para el análisis de las dimensiones se construyen gráficos comparativos de barras. En el análisis bivariado se aplican las pruebas U de Mann Withney y Chi cuadrado para el análisis de dependencia o independencia de variables.

En la cuarta etapa se desarrolla el capítulo del estado del arte, el capítulo metodológico y análisis de los resultados con su respectivo análisis frente a estudios que sirven como soporte en la construcción del presente documento, finalmente, se consolidan las conclusiones y las recomendaciones generadas a partir del estudio.

En la quinta etapa se realiza el desarrollo del plan de intervención orientado al corriente cognitivo conductual con la práctica de la danza, que sirve como soporte a los adolescentes que buscan mejorar el autoconcepto de cada uno de ellos en las dimensiones académicas, familiares, sociales, emocionales y físicas.

En la etapa final se desarrolla la introducción, resumen, validación del trabajo por parte del tutor, corrección y maquetado del documento.

#### **2.4. Población**

La población está compuesta por 100 participantes adolescentes, 50 practicantes de danza folclórica y pertenecientes a cuatro de los grupos de danza más representativos de la ciudad de Riobamba; "Etnia Chuquirahua", "Ballet Folklórico Internacional Chimborazo", "Centro de Difusión Cultural Intihuaire" y "Fundación Cultural Ñukanchik Ecuador", de quienes, 33 son de género femenino y 17 son de género masculino, y 50 adolescentes no practicantes de danza, de quienes, 34 son de género femenino y 16 son de género masculino. Los rangos de edad para todos los participantes son entre los 11 y 18 años de edad y estudiantes de nivel secundario con un promedio de edad 15 años.

## CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 3.1. Análisis descriptivo univariante de los centiles

En este apartado, se expone el análisis descriptivo de la aplicación del test Autoconcepto Forma-5 (AF-5) para caracterizar las dimensiones del autoconcepto que mantienen los adolescentes que practican y no practican danza.

**Tabla 3.2.**  
*Descriptivos de los centiles de las dimensiones AF5 en adolescentes practicantes de danza*

		<b>Estadístico</b>
<b>CENTIL ACAD</b>	Media	70,94
	Mediana	80,00
	Desviación estándar	26,21
	Mínimo	7
	Máximo	99
	Rango	92
	Curtosis	-,268
<b>CENTIL SOCIAL</b>	Media	52,44
	Mediana	67,50
	Desviación estándar	33,83
	Mínimo	1
	Máximo	99
	Rango	98
	Curtosis	-1,517
<b>CENTIL EMO</b>	Media	58,02
	Mediana	67,50
	Desviación estándar	31,47
	Mínimo	1
	Máximo	99
	Rango	98
	Curtosis	-1,326
<b>CENTIL FAM</b>	Media	72,80
	Mediana	85,00
	Desviación estándar	25,81
	Mínimo	5
	Máximo	95
	Rango	90
	Curtosis	,662
<b>CENTIL FISICO</b>	Media	68,94
	Mediana	75,00
	Desviación estándar	26,05
	Mínimo	7
	Máximo	99
	Rango	92
	Curtosis	-,492

**Nota:** Elaboración propia del autor

La tabla 3.2 muestra los valores de los centiles asociados a los adolescentes que practican danza tradicional con los siguientes resultados: En la dimensión académica la media tiene un valor estadístico de 70,94, el valor estadístico de la mediana es de 80 con una

desviación estándar de 26,21, con un mínimo de 7 y un máximo de 99. En la dimensión social la media tiene un valor estadístico de 52,44, el valor estadístico de la mediana es de 67,50 con una desviación estándar de 33,83, con un mínimo de 1 y un máximo de 99. En la dimensión emocional la media tiene un valor estadístico de 58,02, el valor estadístico de la mediana es de 67,50 con una desviación estándar de 31,47, con un mínimo de 1 y un máximo de 99. En la dimensión familiar la media tiene un valor estadístico de 72,80, el valor estadístico de la mediana es de 85 con una desviación estándar de 25,81, con un mínimo de 5 y un máximo de 95. En la dimensión físico la media tiene un valor estadístico de 68,94, el valor estadístico de la mediana es de 75 con una desviación estándar de 26,05, con un mínimo de 7 y un máximo de 99.

**Tabla 3.3.**

*Descriptivos de las puntuaciones directas de las dimensiones AF5 en adolescentes que no practican danza*

		<b>Estadístico</b>
<b>CENTIL.</b>	Media	47,40
<b>ACAD</b>	Mediana	45,00
	Desviación estándar	31,16
	Mínimo	1
	Máximo	99
	Rango	98
	Curtosis	-1.216
<b>CENTIL.</b>	Media	36,86
<b>SOCIAL</b>	Mediana	35,00
	Desviación estándar	30,98
	Mínimo	1
	Máximo	99
	Rango	98
	Curtosis	-.720
<b>CENTIL.</b>	Media	53,30
<b>EMO</b>	Mediana	60,00
	Desviación estándar	36,03
	Mínimo	1
	Máximo	99
	Rango	98
	Curtosis	-1.502
<b>CENTIL.</b>	Media	43,66
<b>FAM</b>	Mediana	22,50
	Desviación estándar	39,49
	Mínimo	1
	Máximo	99
	Rango	98
	Curtosis	-1,799
<b>CENTIL.</b>	Media	50,86
<b>FISICO</b>	Mediana	55,00
	Desviación estándar	32,76
	Mínimo	1
	Máximo	99
	Rango	98
	Curtosis	-1,386

**Nota:** Elaboración propia del autor

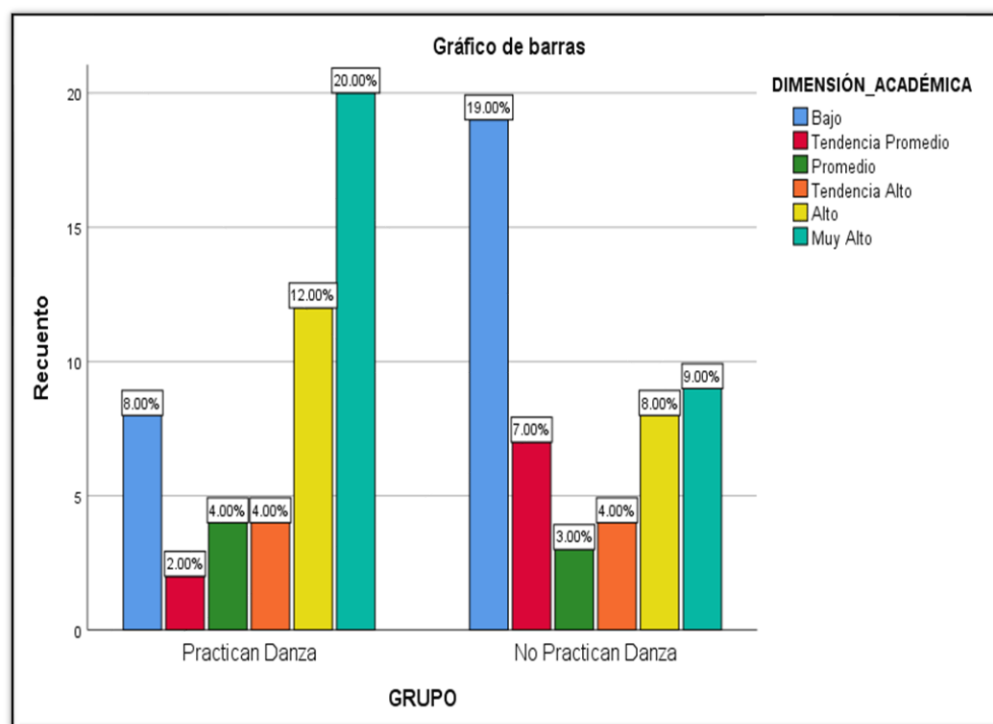
La tabla 3.3 muestra los valores de los centiles asociados a los adolescentes que no practican danza tradicional con los siguientes resultados: En la dimensión académica la media tiene un valor estadístico de 47,40, el valor estadístico de la mediana es de 45 con una desviación estándar de 31,16, con un mínimo de 1 y un máximo de 99. En la dimensión social la media tiene un valor estadístico de 36,86, el valor estadístico de la mediana es de 35 con una desviación estándar de 30,98, con un mínimo de 1 y un máximo de 99. En la dimensión emocional la media tiene un valor estadístico de 53,30, el valor estadístico de la mediana es de 60 con una desviación estándar de 36,03, con un mínimo de 1 y un máximo de 99. En la dimensión familiar la media tiene un valor estadístico de 43,66, el valor estadístico de la mediana es de 22,50 con una desviación estándar de 39,49, con un mínimo de 1 y un máximo de 99. En la dimensión física la media tiene un valor estadístico de 50,86, el valor estadístico de la mediana es de 55 con una desviación estándar de 32,76, con un mínimo de 1 y un máximo de 99.

43,66, el valor estadístico de la mediana es de 22,50 con una desviación estándar de 39,49, con un mínimo de 1 y un máximo de 99. En la dimensión físico la media tiene un valor estadístico de 50,86, el valor estadístico de la mediana es de 55 con una desviación estándar de 32,76, con un mínimo de 1 y un máximo de 99.

### 3.2. Análisis descriptivo univariante de las dimensiones

A continuación, se muestra el análisis comparativo de los resultados obtenidos por dimensiones de los grupos de adolescentes que practican o no practican danza.

**Figura 6.**  
*Categorías del autoconcepto en la Dimensión Académica*

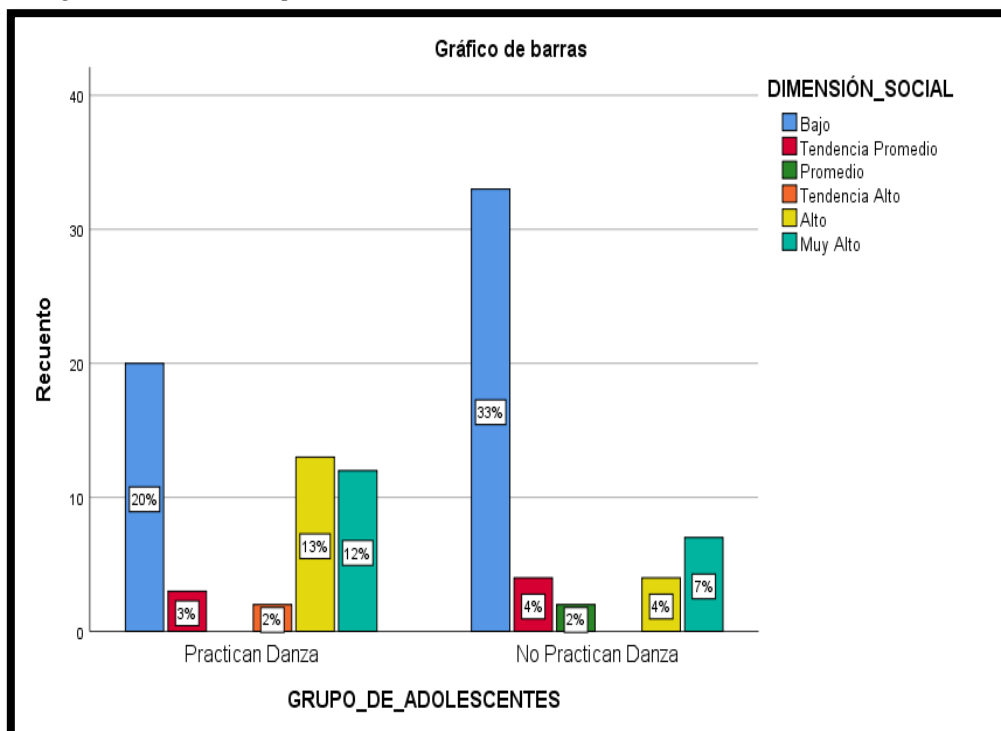


**Nota:** Elaboración propia del autor

En la figura 6, se evidencia que predominan los siguientes resultados: Los adolescentes que practican danza folclórica tienen un autoconcepto muy alto en la dimensión académica, con el 20 %, frente a un 9% de adolescentes que no practican danza. Los resultados arrojan que hay un 8% de los adolescentes que practican danza con autoconcepto bajo, mientras que existe un 19% de adolescentes que no practican danza con el 19%; frente al parámetro tendencia promedio existe 2% de los evaluados que practican danza con un autoconcepto en tendencia promedio, frente al 7% que reflejan en

los participantes que no practican danza; así también, se observa que existe un 4% de adolescentes que practican danza con un autoconcepto promedio, en tanto que existe un 3% en los adolescentes evaluados que no practican danza con autoconcepto promedio; en lo que refiere a un autoconcepto en tendencia alto se presenta que hay un 4% de evaluados tanto que practican danza como que no practican danza; se evidencia un 12% de los evaluados que practican danza con un autoconcepto alto a comparación del 8% de los adolescentes que no practican danza, finalmente, los resultados arrojan que un 20% de los participantes que practican danza con autoconcepto muy alto en tanto que existe el 9% de quienes no practican danza con un autoconcepto muy alto. Los resultados hallados coinciden con los hallazgos de Martínez, Gonzáles (2017) quienes encuentran que los adolescentes que practican danza son muy buenos sobre todo en asignaturas como Lengua y Literatura, Inglés y Ciencias Sociales y esto contribuye al autoconcepto de cada uno.

**Figura 7.**  
*Categorías del autoconcepto en la Dimensión Social*

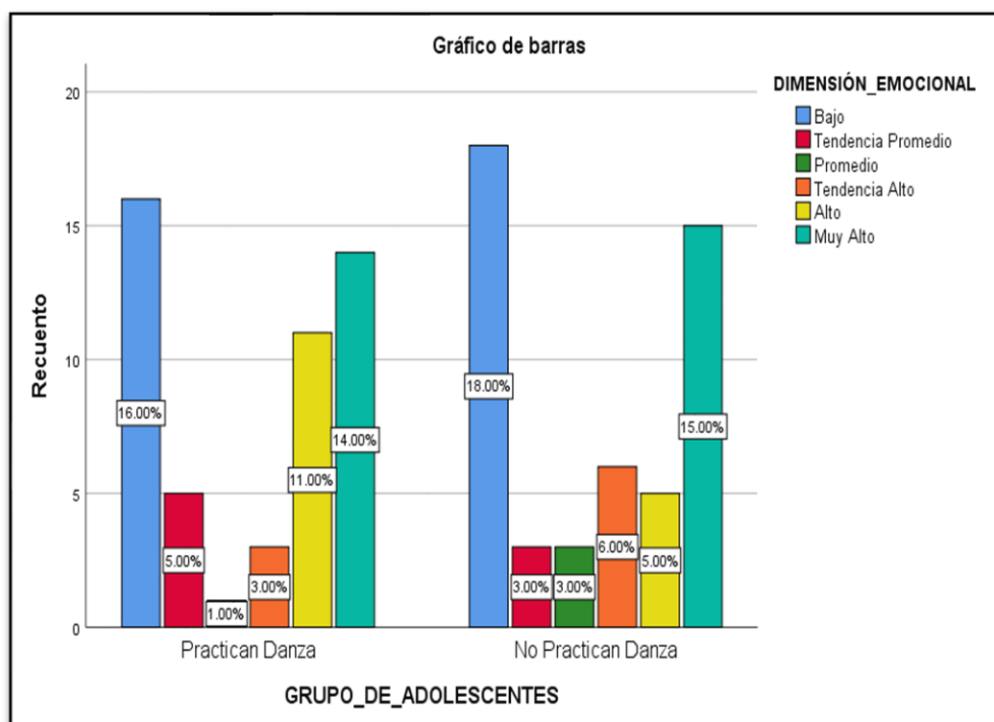


**Nota:** Elaboración propia del autor

En la figura 7, se evidencia que predominan los siguientes resultados: el 12% de los adolescentes que practican danza tradicional tienen un autoconcepto muy alto frente a un 7% de los adolescentes que no practican. Los resultados arrojan que hay un 20% de los adolescentes que practican danza con autoconcepto bajo, mientras que existe un 33% de

adolescentes que no practican danza con esta autodefinición; frente al parámetro tendencia promedio se observa que 3% de los evaluados que practican danza con un autoconcepto en tendencia promedio, frente al 4% que refleja en los participantes que no practican danza; así también, se observa que no existen un autoconcepto promedio en adolescentes que practican danza pero si se manifiesta el 2% en el grupo de evaluados que no practican danza; en lo que refiere al autoconcepto en tendencia alto existe un 12% de evaluados que practican danza y un 7% de los que no practican; finalmente, los resultados arrojan que un 12% de los participantes que practican danza con autoconcepto muy alto en tanto que existe el 7% de quienes no practican danza con un autoconcepto muy alto. La convivencia entre amigos con gustos y actividades similares durante la etapa donde los padres pasan a formar parte de un segundo plano en la vida de los adolescentes, solidifica el autoconcepto, los porcentajes hallados en este nivel coinciden con los enunciados por Martínez, Gonzáles (2017) al mencionar que conforme la capacidad social aumenta, el autoconcepto también se incrementa.

**Figura 8.**  
*Categorías del autoconcepto en la Dimensión Emocional*

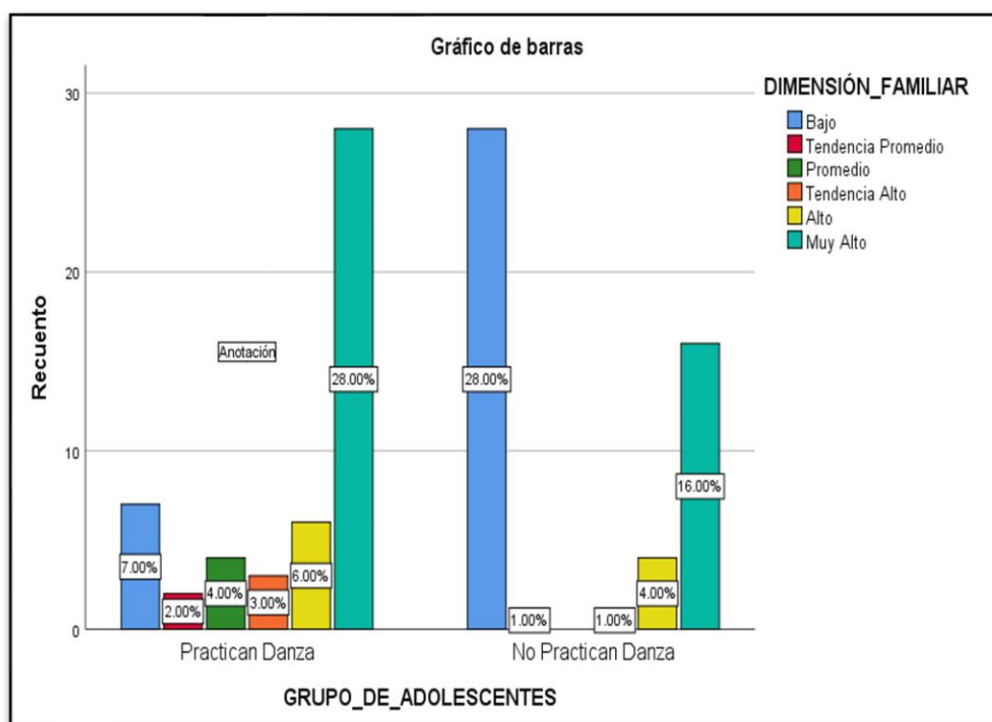


**Nota:** Elaboración propia del autor

Como se observa en la figura 8, los resultados que predominan son los siguientes: Los adolescentes que practican danza tradicional tienen un autoconcepto bajo en la dimensión

emocional, con el 16 %, así como los adolescentes que no practican danza, también, presentan un autoconcepto bajo con un 18%, una diferencia mínima entre los dos grupos, a este porcentaje le sigue el 14% y 15% de los adolescentes que practican y no practican danza respectivamente correspondiente a la categoría muy alto en el autoconcepto emocional. La categoría alto asocia mayor porcentaje en el grupo de los practicantes de danza, lo encontrado por Martínez, Gonzáles (2017) quienes indican que la adaptación oportuna en un grupo con gustos similares eleva el autoconcepto de un adolescente.

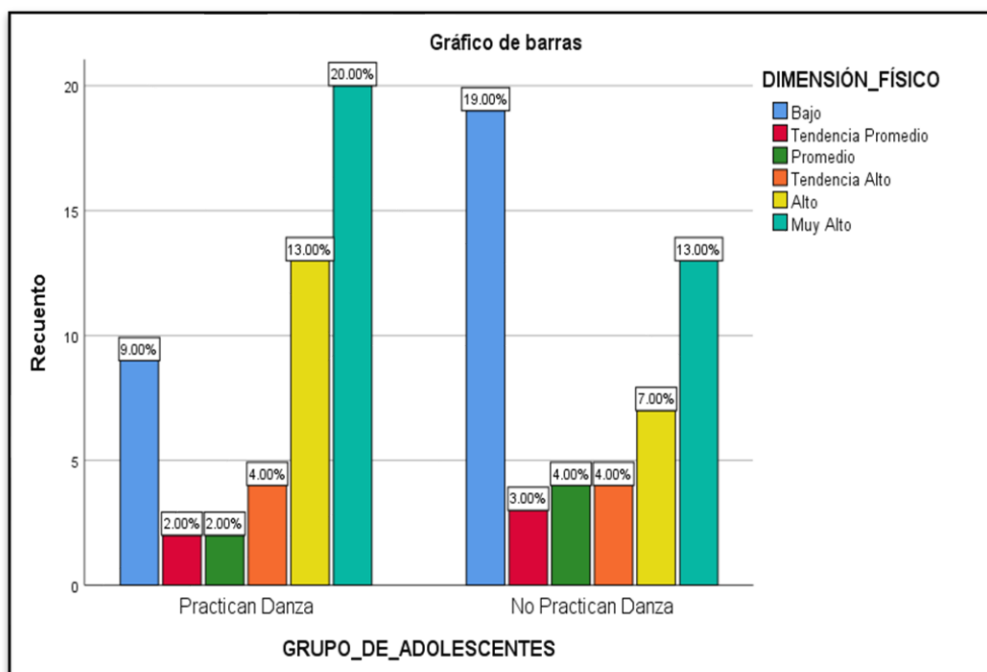
**Figura 9.**  
*Categorías del autoconcepto en la Dimensión Familiar*



**Nota:** Elaboración propia del autor

En la figura 9, se evidencia que predominan los siguientes resultados: Los adolescentes que practican danza tradicional tienen un autoconcepto muy alto en la dimensión familiar, con el 28 %, en tanto que los adolescentes que no practican danza tienen un autoconcepto bajo en la dimensión familiar con un 28%. La dimensión familiar visualiza indiscutiblemente el elevado autoconcepto que presentan los adolescentes que practican danza, pues el apoyo familiar extendido por sus padres, hermanos y en algunos casos abuelos que conviven con ellos alienta a los muchachos a ganar confianza y liderar actividades de tipo social y familiar Martínez, Gonzáles (2017).

**Figura 10.**  
Categorías del autoconcepto en la Dimensión Físico



**Nota:** Elaboración propia del autor

En la figura 10, se evidencia que predominan los siguientes resultados: Los adolescentes que practican danza tradicional tienen un autoconcepto muy alto en la dimensión físico, con el 20 %, en tanto que los adolescentes que no practican danza tienen un autoconcepto bajo en la dimensión físico con un 19%. El patrón físico que es una debilidades más grandes en la etapa de la adolescencia invierte su rol negativo en el grupo de chicos que practican danza, al sentirse aceptados dentro de un grupo las cualidades de cada uno los convierten en solo cuerpo con miras de diversión y crecimiento, por otra parte los porcentajes inferiores presente en el grupo de quienes no practican danza solo es síntoma de un patrón social dependiente del criterio de los demás lo que eleva los niveles de inseguridad en el ámbito social, familiar y de sobremanera en el físico Abilleira, Fernández, Ramallo, Prieto, (2017).

### 3.3. Pruebas de normalidad

En este apartado se calculan pruebas de normalidad cuyo resultado permite decidir el uso de técnicas paramétricas o no paramétricas, para ello se utiliza el contraste especializado en muestras pequeñas de Shapiro Wilk que, como hipótesis maneja el ajuste de los centiles de las dimensiones académico, social, emocional, familiar y físico a la distribución normal con una significancia del 5%

**Tabla 3.4.***Pruebas de normalidad de los adolescentes que practican danza*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístic o	gl	Sig.	Estadístic o	gl	Sig.
CENTIL_ACADEMIC O	,215	50	,000	,880	50	,000
CENTIL_SOCIAL	,198	50	,000	,888	50	,000
CENTIL_EMOCIONA L	,178	50	,000	,907	50	,001
CENTIL_FAMILIAR	,242	50	,000	,819	50	,000
CENTIL_FÍSICO	,176	50	,000	,884	50	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: Elaboración propia del autor

**Tabla 3.5.***Pruebas de normalidad de los adolescentes que no practican danza*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístic o	gl	Sig.	Estadístic o	gl	Sig.
CENTIL_ACADEMIC O	,415	50	,000	,780	50	,000
CENTIL_SOCIAL	,415	50	,000	,876	50	,000
CENTIL_EMOCIONA L	,278	50	,000	,607	50	,000
CENTIL_FAMILIAR	,242	50	,000	,819	50	,000
CENTIL_FÍSICO	,176	50	,000	,844	50	,000

b. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: Elaboración propia del autor

De acuerdo a la Tabla 3.4 y 3.5, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, en la mayoría de las variables correspondientes a los centiles de las dimensiones académico, social, emocional, familiar y físico de los adolescentes que practican y no practican danza se observa una significancia inferior al 5% de significancia, por lo que, ningún centil se ajusta a una distribución normal, por tanto, para el estudio bivariado de los centiles se utilizan técnicas no paramétricas.

### 3.4. Análisis bivariado

#### 3.4.1. Prueba U de Mann Withney

Seguido se muestra el análisis de los centiles de las dimensiones correspondientes a los adolescentes que practican y no practican danza, al tratarse de muestras independientes no comparten el gusto de practicar la danza se utiliza la prueba U de Mann Withney cuyo objetivo es comparar las medias de los centiles de las dimensiones académico, social, emocional, familiar y físico en los dos grupos bajo las siguientes hipótesis:

$$H_0: \mu_{\text{practican danza}} = \mu_{\text{no practican danza}}$$

$$H_1: \mu_{\text{practican danza}} \neq \mu_{\text{no practican danza}}$$

**Tabla 3.6.**

*Rangos de la Prueba U de Mann Withney*

	GRUPO_DE_ADOLESCENTES	N	Rango promedio	Suma de rangos
CENTIL_ACADEMICO	Practican Danza	50	61.55	3077.50
	No Practican Danza	50	39.45	1972.50
	Total	100		
CENTIL_SOCIAL	Practican Danza	50	56.93	2846.50
	No Practican Danza	50	44.07	2203.50
	Total	100		
CENTIL_EMOCIONAL	Practican Danza	50	51.86	2593.00
	No Practican Danza	50	49.14	2457.00
	Total	100		
CENTIL_FAMILIAR	Practican Danza	50	60.45	3022.50
	No Practican Danza	50	40.55	2027.50
	Total	100		
CENTIL_FÍSICO	Practican Danza	50	58.56	2928.00
	No Practican Danza	50	42.44	2122.00
	Total	100		

**Nota:** Elaboración propia del autor

Según los rangos promedio de los centiles se observa medias mayores en los grupos de los adolescentes que practican danza frente a los que no practican lo que pone de manifiesto que la práctica de danza contribuye al desarrollo académico, social, emocional, familiar y físico desde la perspectiva exploratoria, sin embargo, es el valor de probabilidad del contraste el que indica en cual de los centiles existe un aporte significativo, estos resultados coinciden con la investigación realizada en España en

donde testifican que los practicantes de danza presenta un promedio superior a los no practicantes, pero no únicamente en el ámbito físico, sino en las demás dimensiones también.

**Tabla 3.7.**  
*Estadísticos de la Prueba U de Mann Withney*

	CENTIL ACADEMICO	CENTIL SOCIAL	CENTIL EMOCIONAL	CENTIL FAMILIAR	CENTIL FÍSICO
U de Mann-Whitney	697.500	928.500	1182.000	752.500	847.000
W de Wilcoxon	1972.500	2203.500	2457.000	2027.500	2122.000
Z	-3.816	-2.223	-.469	-3.454	-2.785
Sig. asintótica(bilateral)	.000	.026	.639	.001	.005

a. Variable de agrupación: GRUPO\_DE\_ADOLESCENTES

**Nota:** Elaboración propia del autor

De acuerdo a la Tabla 3.7, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa en las dimensiones: académico, social, familiar y físico puesto que el valor de probabilidad  $p = 0$  es inferior al 5% de significancia lo que indica que el promedio del centil de los adolescentes que practican danza no es igual al promedio de los adolescentes que no practican danza, excepto en la dimensión emocional en donde el valor de probabilidad  $p = 0,639$  supera la significancia, por lo que, se rechaza la hipótesis alternativa y se acepta la hipótesis nula, lo que indica que el promedio del centil en los adolescentes que practican danza es igual al promedio de los adolescentes que no practican danza.

### 3.4.2. Prueba Chi cuadrado

El contraste de independencia Chi cuadrado permite identificar si existe o no dependencia de las dimensiones académico, social, emocional, familiar y físico con el hecho de que los adolescentes practiquen o no danza bajo las siguientes hipótesis

$H_0$ : La practica de danza es independiente del desarrollo de las dimensiones

$H_1$ : La practica de danza es dependiente del desarrollo de las dimensiones

**Tabla 3.8.**  
*Estadísticos de Prueba del contraste Chi cuadrado*

	ACADEMICO	SOCIAL	EMOCIONAL	FAMILIAR	FÍSICO
Chi cuadrado	12,375	13,412	4,902	21,606	7,723
Sig. asintótica(bilateral)	0,030	0,020	0,428	0,001	0,172
Coefficiente de contingencia	0,332	0,344	0,216	0,422	0,268

**Nota:** Elaboración propia del autor

De acuerdo a la Tabla 3,8 en las dimensiones académico, social y familiar, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa al contar con valores de probabilidad  $p = 0,030$ ;  $0,020$ ;  $0,001$ , inferiores al 5% de significancia, lo que indica que el hecho de practicar danza está relacionado con el desarrollo del autoconcepto en dichas dimensiones. A través del coeficiente de contingencia que indica el grado de asociación entre las dimensiones se conoce que la influencia de la práctica es de 33,2%; 33,4%; 42,2% respectivamente. La relación académica social y familiar hallada coincide con los resultados encontrados en el estudio de Sailema *et al.*, 2017 quienes encontraron que la practica del ejercicio físico, vivir con ambos padres y sentir que forman parte de un grupo con condiciones homogéneas contribuye de forma positiva con el autoconcepto que el adolescente desarrolla sobre todo si atraviesan una de las etapas más sensibles frente a la opinión de los demás.

Por otra parte, se rechaza la hipótesis alternativa y se acepta la hipótesis nula de las dimensiones emocional y físico debido a que los valores de probabilidad  $p = 0,428$  y  $0,172$  respectivamente, son superiores al 5% de significancia lo que indica que el hecho de practicar danza no está relacionado con el desarrollo del autoconcepto en dichas dimensiones y sus porcentajes de influencia son de apenas el 21,6% y 26,8% respectivamente; sin embargo, en el estudio desarrollado por Martínez, Gonzáles (2017), se mantiene una relación directa entre la práctica de danza y la dimensión emocional y física, al sentirse parte de un grupo los niveles de confianza se incrementan y junto con ello la aceptación física del grupo los consolida como personas más seguras de sus capacidades.

### 3.5. Propuesta de intervención

#### 3.5.1. Justificación de la temática y contexto de aplicación

- **Descripción y análisis de la realidad**

El autoconcepto es un constructo basado en las percepciones que cada persona tiene sobre sí mismo, el cual, se desarrolla de acuerdo con los contextos y relaciones interpersonales presentes a lo largo de su vida, con el único objetivo de mantener el bienestar personal.

La adolescencia es una etapa determinante para el desarrollo gradual en las habilidades cognitivas, los adolescentes obtienen un pensamiento abstracto, que permite hacer un análisis más amplio y crítico de sí mismos, estos pensamientos en ocasiones tiene una interpretación inadecuada que causa malestar emocional, además, llegan a mantener un dilema entre lo que son y quisieran ser, a partir de las interacciones personales y experiencias forman su autopercepción, por lo que, pertenecer a un grupo contribuye a la identidad propia y al constructo del autoconcepto.

A partir del diagnóstico y de los resultados obtenidos a través de la investigación realizada, se evidencia un autoconcepto más favorable en los adolescentes que practican danza, sobre todo en las dimensiones familiar, académico, social y físico lo que atribuye que el practicar danza es un medio que les permite a los adolescentes establecer mejores relaciones consigo mismos y con los demás, por lo que, se propone un programa que permite a los adolescentes obtener un mejor autoconcepto en todas las dimensiones, a través de la reestructuración cognitiva mediante la práctica de la danza.

- **Destinatarios**

Los beneficiarios directos son los adolescentes que practican y no practican danza de la ciudad de Riobamba que participen en el programa de intervención y los beneficiarios indirectos son las familias y la comunidad.

- **Recursos**

**Recursos Humanos.-** Profesional en Psicología Clínica, quien cuenta con la formación académica y experiencia necesaria para trabajar con grupos. Coterapeuta, profesional terapeuta con quien se coordinan los trabajos y actividades a desarrollar en función a los objetivos del programa terapéutico establecido. Dos maestros de danza; quienes imparten los talleres de danza, y los adolescentes que participarán en el programa de intervención.

**Recursos materiales.-** Espacio físico amplio que cuenta con salones de danza apropiados para la actividad. sillas, amplificación, espejos. esferos, hojas formato A4, marcadores, cartulinas.

**Recursos tecnológicos.-** Laptop, proyector, internet.

**Servicios Básicos.-** Luz y agua.

### **3.5.2. Sustentación teórica y metodológica**

- **Reestructuración cognitiva**

La manera en cómo se atribuye o percibe un suceso, es lo que generalmente provoca malestar en las personas, la dimensión del problema no es lo que causa intranquilidad sino la manera en cómo se lo percibe, los adolescentes no son la excepción a este criterio y en varias ocasiones llegan a distorsionar los pensamientos o sobregeneralizar los comentarios, causan alteraciones en el estado de ánimo y llegan a mantener etiquetas que provocan conductas de riesgo (Castro, 2016).

La reestructuración cognitiva es una técnica terapéutica enfocada desde la corriente cognitivo conductual que permite la modificación de pensamientos distorsionados que provocan malestar emocional, se basa teóricamente en los siguientes aspectos:

- En la relación estrecha que existe entre lo cognitivo, lo emocional y lo conductual, se considera, que la forma en que se percibe e interpreta algún suceso, influye en cómo una persona se siente y actúe.
- Las cogniciones son identificadas a través de instrumentos como la entrevista, cuestionarios y autorregistros.
- Las cogniciones son modificadas como logros terapéuticos (Bados, García, 2010).

Para la aplicación de la reestructuración cognitiva es necesario identificar los pensamientos automáticos y supuestos cognitivos que presenta el paciente, además, que está guiado en cuatro pasos según Bados y García (2010):

**Tabla 3.9.***Guía de los cuatro pasos para la Aplicación de la Reestructuración Cognitiva.*

<b>PASOS</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<b>JUSTIFICACIÓN DE LA TÉCNICA</b>	En este paso, se identifica la relación que existe entre pensamiento, sentimiento y conducta y considerar el pensamiento como hipotético.
<b>CUESTIONAMIENTO VERBAL DE LAS COGNICIONES</b>	A través de las técnicas de comunicación: diálogo socrático e información emitida contradictoria a los pensamientos desadaptativos del paciente, se evalúan las pruebas del pensamiento negativo, la utilidad y la comprobación hipotética de los pensamientos.
<b>CUESTIONAMIENTO CONDUCTUAL DE LAS COGNICIONES</b>	Mediante la experimentación conductual se pone a prueba la consideración hipotética de los pensamientos, es decir, son actividades que le permiten al paciente verificar la realidad o no de su pensamiento. Se lo realiza a través de experimentos activos y de observación.
<b>CUESTIONAMIENTO DE LOS SUPUESTOS Y CREENCIAS</b>	Con el trabajo previo, se llega a este punto debido a la fuerza que mantienen las creencias centrales, producto de las experiencias tempranas o traumáticas, a través del descubrimiento en el origen de dichas creencias se logran cambios más duraderos.

**Nota:** Tomada de Bados, García, 2010, p. 12-37.

- **Actividad Dancística**

Los estudios realizados hasta el momento, demuestran que las personas que realizan una actividad física mantienen una percepción de bienestar y positivismo, a diferencia de quienes están inactivos, además, se menciona que entre los beneficios psicológicos se encuentran una autopercepción más positiva, mejora de la autoconfianza, incremento en el bienestar mental y físico, entre otros aspectos (Márquez, 1995); la danza forma parte de estas actividades aunque va más allá, porque en su práctica están involucrados sentimientos y emociones, al ser un arte permite la expresión a través del cuerpo.

Pérez, 2010 en España, realiza el estudio de Danza Esquema Corporal y Repercusión Emocional que cuenta con ocho fases, cuyo objetivo principal es encontrar como repercute una clase de danza en el conocimiento del cuerpo y su efecto emocional en los estudiantes. A través de la aplicación del test del Dibujo de la Figura Humana antes y después de una clase de danza, se muestran cambios gráficos significativos, los resultados obtenidos en la etapa inicial del proyecto permiten identificar el aumento de autoestima, el conocimiento corporal y la seguridad, la disminución de la ansiedad y la agresividad después de participar en dicha clase.

Chace, 1953 (como se citó en Pérez, 2015) considera que “El movimiento y la danza preparan a la persona para poder expresar emociones. El cambio de una persona tendrá lugar cuando ésta esté abierta a experimentar en sí misma ese movimiento corporal” (p. 6).

En la actualidad se conoce que la danza es una práctica que, a pesar de hacerse de forma grupal, se convierte en un trabajo personal, propio y único, los movimientos se incorporan como un repertorio de cada persona, lo cual, se convierte en su lenguaje corporal (Pérez,2015).

A través de los movimientos cada persona manifiesta lo que siente y piensa, hace de la danza algo propio, la interioriza, por esta razón cada presentación es única, dándole la posibilidad de quienes la practican expresar y ser libres, sin necesidad de la palabra.

### **3.5.3. Objetivos**

#### ***3.5.3.1. Objetivo general***

- Proponer un plan de intervención a través del programa de reestructuración cognitiva con la práctica de la danza para mejorar el autoconcepto de los adolescentes que practican y no practican danza.

#### ***3.5.3.2. Objetivos específicos***

- Sustentar teórica y metodológicamente el plan de intervención con el programa de reestructuración cognitiva y la danza desde un enfoque psicológico.
- Brindar herramientas cognitivo conductuales para el mejoramiento del autoconcepto en adolescentes que practican y no practican danza.

- Integrar la práctica de la danza en la metodología del enfoque cognitivo conductual para el mejoramiento del autoconcepto en adolescentes que practica y no practican danza.

#### **3.5.4. Etapas de desarrollo**

Las etapas para lograr el desarrollo de la propuesta y cumplir con los objetivos son las siguientes:

- **Diagnóstico Previo.-** Obtener los datos necesarios para detectar el autoconcepto de los adolescentes en la práctica y no práctica de la danza.
- **Diseño del Plan de Intervención.-** Planificar las actividades, metodología, herramientas de intervención, condiciones para la ejecución y los recursos.

#### **3.5.5. Metodología**

La metodología que se utiliza dentro del estudio comparativo propone la participación activa de los adolescentes, quienes son los protagonistas. Se les proporciona las herramientas necesarias para trabajar en el proceso que les sirve de manera permanente. La técnica de la reestructuración cognitiva parte desde la guía propuesta por Bados y García (2010) en donde mencionan que la influencia del pensamiento ante situaciones adversas es lo que provoca la emoción y el comportamiento.

Las sesiones se fusionan con clases de danza impartidas por profesionales en el área, para demostrar que quienes danzan logran obtener un autoconcepto positivo debido a que les permite identificarse con los grupos, ya sea por el gusto de bailar, por la identidad nacional que logran obtener o porque a través de los movimientos y las sensaciones logran descubrirse a sí mismos.

Como el autoconcepto se forma a raíz de esta reestructuración cognitiva, el estímulo como situación activadora viene desde la práctica de la danza, fortalece la cognición adaptativa, genera un pensamiento que aporta en el desarrollo de un autoconcepto más positivo, se

fusiona la comprensión de pensamientos que causan malestar emocional por la forma de ser interpretados y la práctica de la danza que refuerza ese trabajo, para mantenerlo y asegurarlo, a través de la danza se desactivan los pensamientos negativos, que se logran identificar en base a la reestructuración cognitiva.

El proceso se realiza por la interacción a través del diálogo, con técnicas de comunicación manejadas apropiadamente por el profesional en psicología clínica, y con la práctica de la danza a través de la clase que se imparte en cada sesión.

El plan de intervención está estructurado en tres fases:

1. Psicoeducación, permite a los adolescentes tener un conocimiento claro sobre los pensamientos y su influencia, ayuda a tener una mejor conciencia corporal a partir del reconocimiento de la influencia de su pensamiento positivo o negativo, que construye su autoconcepto y que refleja su expresión corporal.
2. Entrenamiento, para que los adolescentes sean capaces de contar con argumentos convincentes para sustituir los pensamientos que afectan a su autoconcepto
3. Ejecución; que los adolescentes pongan en práctica lo aprendido en las sesiones.

El desarrollo consta de 9 sesiones distribuidas en una sesión semanal y con duración de dos horas y media cada una, a excepción de las sesiones 8 y 9 en donde se trabaja por tres horas, debido al proceso de preparación y presentación de danzas. Cada sesión cuenta con tres etapas: Inicio, Desarrollo y Cierre, en la etapa de desarrollo se trabaja dos momentos, el primer momento es la reestructuración cognitiva y el segundo momento es la clase de danza, misma que mantiene relación con lo abordado en el primer momento de la etapa, lo que permite fusionar lo cognitivo con lo dancístico para lograr cumplir los objetivos propuestos.

### **3.5.6. Estructura del plan de intervención**

El plan de intervención está estructurado por tres fases, cada una contiene tres sesiones que dan continuidad al proceso cognitivo y dancístico, al trabajar los pensamientos con una actividad artística en una misma sesión los objetivos se observan más rápido y de forma dinámica y eficaz para obtener un autoconcepto favorable en los adolescentes.

**Tabla 3.10.**  
Estructura general del plan de intervención

FASE	SESIÓN	TEMA	OBJETIVOS	TIEMPO
PSICOEDUCACIÓN	1	EL PENSAMIENTO Y MI CUERPO	Descubrir el papel que desempeñan las cogniciones y la naturaleza hipotética de las mismas para el entendimiento de la información que causa malestar. Conocer la postura corporal para comprensión de la relación del lenguaje no verbal con lo que piensa y siente.	2 horas 30 minutos
	2	FORMAS DE PENSAR Y DE MOVERSE	Aprender a detectar los pensamientos automáticos, negativos y creencias, para la toma de conciencia del daño que se autoprovoa a partir de lo que se piensa. Descubrir las sensaciones que se producen a través de movimiento-danza para el disfrute desde ese encuentro con el cuerpo y las emociones.	2 horas 30 minutos
	3	DISTORSIONES COGNITIVAS Y FORMAS DE MOVIMIENTO	Aprender a identificar las propias distorsiones cognitivas para la toma de conciencia de sus pensamientos. Mover su cuerpo a través de los cambios musicales para la identificación de las emociones agradables y desagradables que se generan a partir del estímulo de la música.	2 horas 30 minutos
ENTRENAMIENTO	4	MIS PENSAMIENTOS Y LA PRÁCTICA DE LA DANZA	Analizar la utilidad de los pensamientos, para el discernimiento sobre lo que les ayuda a cumplir con sus objetivos. Encontrar pensamientos más adaptativos para el incremento de su bienestar. Experimentar el bienestar que se siente al bailar, para el descubrimiento de actividades que contribuyan a su bienestar.	2 horas 30 minutos
	5	EL ENTORNO QUE ME ALIMENTA	Analizar los contextos: familiar, social y académico en el que se desenvuelven los adolescentes, para identificar las interpretaciones que causan malestar emocional. Provocar catarsis para el alivio y expresión emocional frente a lo que pasa a su alrededor.	2 horas 30 minutos
	6	¿CÓMO ME VEO ME SIENTO.....? LA DANZA VÁ MÁS ALLÁ	Conseguir que autovaloren su apariencia, para el aumento de la seguridad y confianza en sí mismos. Motivar el disfrute de la danza para la expresión a través de su baile.	2 horas 30 minutos
EJECUCIÓN	7	EL AUTOCONCEPTO. Y MI IDENTIDAD	Reflexionar sobre su autoconcepto para el reconocimiento de sí mismos. Conocer sobre la cultura ecuatoriana como fuente de su identidad para el conocimiento cultural.	2 horas 30 minutos
	8	¿QUIÉN SOY?. MI CUERPO TAMBIÉN HABLA	Crear conciencia sobre sí mismo, para la autoaceptación como seres únicos. Fortalecer su identidad cultural para la identificación desde sus raíces.	3 horas
	9	SOY MÁS QUE MIS PENSAMIENTOS. BAILAR Y SER FELIZ.	Fortalecer su autopercepción para el incremento de su bienestar personal. Bailar frente al grupo para el fortalecimiento de la seguridad y confianza en sí mismos.	3 horas

**Nota:** Elaboración propia del autor

### **3.5.7. Diseño de Sesiones**

En la siguiente tabla, se amplía lo mencionado en la anterior, en donde, se observa cada una de las temáticas a tratar con sus objetivos, el procedimiento de cada uno de los momentos que se trabaja en la etapa de desarrollo de cada sesión, el tiempo destinado para cada etapa y finalmente, los resultados se consiguen a partir del trabajo realizado.

**Tabla 3.11.**

*Detalle de la primera sesión, en base a la fase de psicoeducación.*

<b>SESIÓN # 01</b>		
<b>TEMA:</b> - El pensamiento y mi cuerpo	<b>OBJETIVOS:</b> - Descubrir el papel que desempeñan las cogniciones y la naturaleza hipotética de las mismas para el entendimiento de la información que causa malestar. - Conocer la postura corporal para comprensión de la relación del lenguaje no verbal con lo que piensa y siente.	
<b>DESTINATARIOS:</b> - Adolescentes	<b>RECURSOS:</b> - Psicóloga, coterapeuta, maestro de danza. Proyector, computadora, hojas, esferos, amplificación, aula de danza con espejos.	
<b>FASE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida</li> <li>- Dinámica de presentación. Cadena de nombres. Anexo 5</li> <li>- Presentación del proyecto</li> <li>- Establecer normas y reglas para la permanencia y participación grupal. Anexo 4</li> </ul>	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>Reestructuración cognitiva (primer momento)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponencia magistral sobre la conceptualización de los pensamientos, sentimientos y conductas. Y sobre la influencia de los pensamientos en el estado de ánimo.</li> <li>- Reconocer que los pensamientos son hipotéticos, no hechos y son comprobados.</li> <li>- Brindar ejemplos incompletos para que los adolescentes lo resuelvan en grupos de 5 participantes. Anexo 6</li> <li>- Trabajar de forma individual en ejemplos de experiencias vividas por los propios adolescentes, quienes piensan en una situación y la escriben en una hoja para desarrollar con la ayuda del psicólogo o coterapeuta.</li> </ul>	1 hora
	<p><b>Clase de danza (segundo momento)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar el calentamiento en orden cefalocaudal (Desde la cabeza hasta los pies).</li> <li>- Identificado el pensamiento trabajar en la colocación y postura del cuerpo, frente al espejo.</li> <li>- Realizar trabajo en el piso; para lograr la sensación del cuerpo en reposo por el peso compartido en su totalidad.</li> <li>- Desenvolvimiento en el piso, libre y espontáneo acompañado de música instrumental andina.</li> </ul>	1 hora
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiración y Relajación muscular, en el piso.</li> <li>- Sentados en círculo realizar un resumen de lo aprendido en el taller.</li> </ul>	15 min
<b>RESULTADOS A ESPERAR</b>	Mediante la toma de conciencia que hacen en base al primer momento, sobre el reconocimiento del pensamiento y la influencia en el estado de ánimo, se procede a la práctica de la danza, se logra obtener insight en la relación que existe entre la postura corporal y el pensamiento, ya sea positivo o negativo que presenta el adolescente. Con la música se pretende que ese pensamiento se libere y el adolescente empiece a conectar con nuevas emociones, que se generan a partir del movimiento causándole bienestar, lo cual, le va a permitir tener un pensamiento más positivo. De esta manera el autoconcepto mejora al darse cuenta de que él y ella son capaces de bailar.	

**Nota:** Elaboración propia del autor

Tabla 3.12.

Detalle de la segunda sesión, en base a la fase de psicoeducación.

SESIÓN # 02		
<b>TEMA:</b> - Formas de pensar y moverse.	<b>OBJETIVOS:</b> - Aprender a detectar los pensamientos automáticos, negativos y creencias, para la toma de conciencia del daño que se autoprovoa a partir de lo que piensa. - Descubrir las sensaciones producidas, a través de movimiento-danza para el disfrute desde ese encuentro con el cuerpo y las emociones.	
<b>DESTINATARIOS:</b> - Adolescentes	<b>RECURSOS:</b> - Psicóloga, coterapeuta, maestro de danza. Proyector, computadora, hojas, esferos, amplificación, aula de danza.	
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida</li> <li>- Mencionar las normas y reglas para la permanencia y participación grupal. Anexo 4</li> <li>- Recapitulación de la sesión anterior por dos adolescentes.</li> <li>- Dinámica Lazarillo. Anexo 5 (2)</li> </ul>	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<b>Reestructuración cognitiva (primer momento)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponencia magistral sobre los pensamientos automáticos, negativos y las creencias.</li> <li>- A través de algunas preguntas expuestas por el psicólogo los adolescentes escriben los pensamientos que lleguen a su mente.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- ¿Qué pasa por su cabeza si saca una baja calificación?</li> <li>2.- ¿Qué pasa por su cabeza mientras está triste o ansioso?</li> <li>3.- ¿Qué pasa por su cabeza si se enoja con mamá o papá por algún impedimento?</li> <li>4.- ¿Qué pasa por su cabeza si un amigo no le responde un mensaje?</li> <li>5.- ¿Qué pasa por su cabeza si algo le sale mal?</li> </ol> </li> <li>- Identificar qué pensamiento llegó a la mente del adolescente</li> <li>- Reflexionar sobre las emociones que provoca cada pensamiento.</li> </ul>	1 hora
	<b>Clase de danza (segundo momento)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar el calentamiento en orden cefalocaudal (Desde la cabeza hasta los pies).</li> <li>- Trabajo en el piso para lograr conectar con su cuerpo y emociones a través del movimiento.</li> <li>- A partir de la identificación de los pensamientos automáticos, negativos y creencias, en la práctica de la danza, se trabaja en la disociación corporal, para que de una manera metafórica se logre comprender el autocontrol que tienen al identificar pensamientos que causan malestar emocional a través de ejercicios que les permita, el uso de los músculos que desea mover e inmovilizar los que no.</li> <li>- Con la guía del maestro de danza practicarán una secuencia de movimientos disociados, al ritmo de los golpes musicales que sienten y escuchan.</li> </ul>	1 hora
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiración y Relajación muscular en el piso.</li> <li>- Sentados en círculo realizar un resumen de lo aprendido en el taller.</li> </ul>	15 min
<b>RESULTADOS A ESPERAR</b>	A partir de la comprensión en las formas negativas de pensar y creer, que se logra en el primer momento, se trabaja en la danza a través del autocontrol que cada persona tiene, tanto de su cuerpo físico como de su mente, permitiéndoles lograr identificar lo que realmente causa malestar, animándoles a descubrir que los pensamientos tienen un impacto fuerte en sus vidas pero que, también, tienen el control para identificarlos y manejarlos de forma más saludable, lo que aporta en el autoconcepto, al sentir que existen nuevas posibilidades de reconocerse, a sí mismo, desde un pensamiento más positivo.	

Nota: Elaboración propia del autor

Tabla 3.13.

Detalle de la tercera sesión, en base a la fase de psicoeducación.

SESIÓN # 03		
<b>TEMA:</b> - Distorsiones cognitivas y formas de movimiento	<b>OBJETIVOS:</b> - Aprender a identificar las propias distorsiones cognitivas para la toma de consciencia de sus pensamientos. - Mover su cuerpo a través de los cambios musicales para la identificación de las emociones agradables y desagradables, que se generan a partir del estímulo de la música.	
<b>DESTINATARIOS:</b> - Adolescentes	<b>RECURSOS:</b> - Psicóloga, coterapeuta, maestro de danza. Proyector, computadora, hojas, esferos, amplificación, aula de danza.	
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida</li> <li>- Presentación de las actividades a realizarse.</li> <li>- Mencionar las normas y reglas para la permanencia y participación grupal. Anexo 4</li> <li>- Dinámica. Nos vamos de Fiesta. Anexo 5 (3)</li> <li>- Recapitulación de la sesión anterior, por 3 adolescentes, mediante la participación voluntaria.</li> </ul>	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<b>Reestructuración cognitiva (primer momento)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponencia magistral sobre las distorsiones cognitivas. Anexo 7</li> <li>- Exposición de un ejemplo de autoregistro por parte del psicólogo. Anexo 8</li> <li>- Cada adolescente realiza un autoregistro.</li> <li>- Encontrar una situación, suceso o experiencia activadora de cada adolescente.</li> <li>- Identificar los pensamientos apropiados o inapropiados ante la situación descrita anteriormente.</li> <li>- Identificar las consecuencias emocionales, somáticas y/o conductuales a partir de ese pensamiento.</li> <li>- Reflexionar sobre la influencia de los pensamientos</li> </ul>	1 hora
	<b>Clase de danza (segundo momento)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar el calentamiento en orden cefalocaudal (Desde la cabeza hasta los pies).</li> <li>- Estiramientos en el piso.</li> <li>- Después de conocer las maneras distorsionadas de procesar la información, se trabaja en los diferentes movimientos corporales, que se dan como respuesta al estímulo que provoca las canciones escuchadas de géneros variados en los tiempos musicales diferentes (alegro, adagio, lento).</li> <li>- A partir del ritmo musical provocar un movimiento como respuesta a este estímulo.</li> <li>- Permitir la fluidez espontánea del cuerpo según la música.</li> </ul>	1 hora
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiración y Relajación muscular.</li> <li>- Retroalimentación.</li> </ul>	15 min
<b>RESULTADOS QUE SE ESPERA</b>	A partir del conocimiento acerca de las distorsiones cognitivas o desadaptativas, que se logra obtener en el primer momento, durante la clase de danza, se trabaja en cómo los estímulos-música (situación activadora) provocan sensaciones/movimientos agradables o desagradables, lo importante es sentirlas e identificarlas para tener el control de tomarlas o cambiarlas. Así, se llega a comprender que las formas de pensar tienen relación en cómo se perciben a sí mismos, de acuerdo a las experiencias que viven a diario, y que la percepción que los demás tenga influencia de acuerdo a como cada uno lo permita.	

Nota: Elaboración propia del autor

Tabla 3.14.

Detalle de la cuarta sesión, en base a la fase de entrenamiento.

SESIÓN # 04		
<b>TEMA:</b> - Mis pensamientos y la práctica de la danza	<b>OBJETIVOS:</b> - Analizar la utilidad de los pensamientos, para el discernimiento sobre lo que les ayuda a cumplir con sus objetivos. - Encontrar pensamientos más adaptativos para el incremento de su bienestar. - Experimentar el bienestar, que se siente al bailar, para el descubrimiento de actividades que contribuyan a su bienestar.	
<b>DESTINATARIOS:</b> - Adolescentes	<b>RECURSOS:</b> - Psicóloga, coterapeuta, maestro de danza. Proyector, laptop, hojas, esferos, amplificación, aula de danza.	
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida</li> <li>- Dinámica. Lista de afirmaciones. Anexo 5 (4)</li> <li>- Presentación de las actividades a realizarse</li> <li>- Mencionar las normas y reglas para la permanencia y participación grupal. Anexo 4</li> <li>- Recapitulación de la sesión anterior, por 3 adolescentes, mediante la participación voluntaria.</li> </ul>	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<b>Reestructuración cognitiva (primer momento)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada adolescente con la ayuda del psicólogo o coterapeuta encuentra un pensamiento desadaptativo.</li> <li>- Cada adolescente examina la utilidad de esos pensamientos para conseguir objetivos, a través de las preguntas: ¿Me ayuda esta forma de pensar a conseguir mis objetivos? ¿Me ayuda este pensamiento a sentirme bien? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de esto que pienso?</li> <li>- Los adolescentes en parejas, cada uno propone un pensamiento negativo y el otro le ayuda a reestructurar el pensamiento, y viceversa, el terapeuta o coterapeuta supervisa y guía la realización efectiva de la actividad.</li> </ul>	1 hora
	<b>Clase de danza (segundo momento)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar el calentamiento en orden cefalocaudal (Desde la cabeza hasta los pies).</li> <li>- A partir de lo practicado en base a la utilidad del pensamiento, que se realiza en el primer momento, se trabaja en el bienestar, que sienten al danzar como un medio que les sirve para encontrarse con uno mismo, y experimentar sensaciones a través del movimiento.</li> <li>- El maestro de danza les enseña el baile típico de la región Sierra y Costa: San Juanito y Marimba respectivamente, el baile se lo practica en el propio puesto, designado por el maestro.</li> </ul>	1 hora
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiración y Relajación muscular.</li> <li>- Retroalimentación.</li> </ul>	15 min
<b>RESULTADOS A ESPERAR</b>	Al descubrir la utilidad que tienen los pensamientos para llegar a los objetivos personales, ante todo de bienestar, reflexionar sobre las posibilidades que existen a partir de la práctica de una actividad extra curricular, como la danza en este caso, que sirve para encontrar mejores formas de conocerse a sí mismos, desarrollar talentos o habilidades que les permitan identificar aspectos positivos que aporten en el desarrollo de su autoconcepto, lo importante es atreverse a practicar desafiar o confrontar pensamientos que en muchas ocasiones limitan hacer algo más que lo establecido.	

Nota: Elaboración propia del autor

Tabla 3.15.

Detalle de la quinta sesión, en base a la fase de entrenamiento.

SESIÓN # 05		
<b>TEMA:</b> - El entorno que me alimenta	<b>OBJETIVOS:</b> - Analizar los contextos: familiar, social y académico en donde se desenvuelven los adolescentes, para identificar las interpretaciones que causan malestar emocional. - Provocar catarsis para el alivio y expresión emocional frente a lo que pasa a su alrededor.	
<b>DESTINATARIOS:</b> - Adolescentes	<b>RECURSOS:</b> - Psicóloga, coterapeuta, maestros de danza. Proyector, computadora, hojas, esferos, amplificación, aula de danza con espejos.	
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida</li> <li>- Dinámica. Encuentro a través de objetos. Anexo 5 (5)</li> <li>- Presentación de las actividades a realizarse</li> <li>- Recordar las normas y reglas para la permanencia y participación grupal. Anexo 4</li> <li>- Recapitulación de la sesión anterior por 3 adolescentes, mediante la participación voluntaria.</li> </ul>	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<b>Reestructuración cognitiva (primer momento)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada adolescente realiza la narración del ambiente que vive en la familia, en el colegio, y en alguna otra actividad que realice.</li> <li>- Cada adolescente identifica qué pensamientos negativos o creencias disfuncionales ha encontrado en cada contexto, que le causan malestar emocional.</li> <li>- Cada adolescente propone un pensamiento adaptativo a ese pensamiento o creencia que le permitan sentirse mejor, el terapeuta o coterapeuta reafirma el nuevo pensamiento.</li> </ul>	1 hora
	<b>Clase de danza (segundo momento)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar el calentamiento en orden cefalocaudal (Desde la cabeza hasta los pies).</li> <li>- Después de que cada adolescente logre encontrar pensamientos alternativos a los pensamientos distorsionados, se trabaja en desplazamientos y avances con los bailes típicos San Juanito y Marimba, que se practicaron en la clase anterior.</li> <li>- Realizar dos grupos, cada grupo trabaja con un maestro de danza, eligen que baile quieren perfeccionar, de la Sierra o de la Costa.</li> <li>- Practicar los pasos básicos de cada baile elegido.</li> </ul>	1 hora
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiración y Relajación muscular.</li> <li>- Retroalimentación.</li> </ul>	15 min
<b>RESULTADO A ESPERAR</b>	A partir de la destreza que los adolescentes adquieran para refutar los pensamientos distorsionados de una forma realista y más adaptable, a través de los desplazamientos en el aula de danza se fortalece las posibilidades que tienen para avanzar, crecer y no encerrarse en algo que causa malestar se tiene la posibilidad de reflexionar en busca de lo positivo. Lo que ayuda a que en su autoconcepto destaque lo positivo, ante todo.	

Nota: Elaboración propia del autor

**Tabla 3.16.**

*Detalle de la sexta sesión, en base a la fase de entrenamiento.*

SESIÓN # 06		
<b>TEMA:</b> - Como me veo me siento...?. La danza va más allá	<b>OBJETIVOS:</b> - Conseguir que autovaloren su apariencia, para el aumento de la seguridad y confianza en sí mismos. - Motivar el disfrute de la danza para la expresión a través de su baile.	
<b>DESTINATARIOS:</b> - Adolescentes	<b>RECURSOS:</b> - Psicóloga, coterapeuta, maestros de danza. Proyector, computadora, hojas, esferos, amplificación, aula de danza con espejos.	
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida</li> <li>- Presentación de las actividades a realizarse.</li> <li>- Mencionar normas y reglas para la permanencia y participación grupal. Anexo 4</li> <li>- Dinámica. La mejor versión de ti mismo. Anexo 5 (6)</li> <li>- Recapitulación de la sesión anterior.</li> </ul>	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<b>Reestructuración cognitiva (primer momento)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada adolescente describe cómo se ve así mismo interna y externamente.</li> <li>- Identifica los pensamientos que han influido para sentirse mal por algún aspecto físico.</li> <li>- El terapeuta o coterapeuta ayuda a analizar los pensamientos más adaptativos y realistas, que le permitan aceptarse y sentirse mejor consigo mismo.</li> <li>- Reflexión acerca del malestar emocional, que se autoprovoa a partir de los pensamientos, el terapeuta o coterapeuta utiliza la escucha empática.</li> </ul>	1 hora
	<b>Clase de danza (segundo momento)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento en orden cefalocaudal (Desde la cabeza hasta los pies).</li> <li>- Practicar los pasos básicos de la clase anterior.</li> <li>- Cada adolescente decide que baile típico le gusta practicar más (San Juanito o Marimba).</li> <li>- Al adquirir en el primer momento pensamientos adaptativos que les permitan sentirse bien consigo mismos, en la clase de danza se les anima a crear su propia secuencia de pasos.</li> <li>- A partir de un ejemplo de fraseo de cada baile típico, dado por el maestro de danza, cada adolescente crea un fraseo de su baile elegido.</li> <li>- Cada adolescente aporta con su secuencia de pasos para la creación coreográfica de cada baile típico.</li> </ul>	1 hora
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiración y Relajación muscular, en el piso.</li> <li>- Sentados en círculo realizar un resumen de lo aprendido en la sesión.</li> </ul>	15 min
<b>RESULTADO A ESPERAR</b>	Con las destrezas que los adolescentes adquieren en el entrenamiento cognitivo, a partir de la práctica de la danza se fortalece las nuevas formas de pensar sobre sí mismo, pensamientos que les brindan autoconfianza para tomar decisiones desde su preferencia hacia algo, como en este caso elegir el baile típico que más les guste o con el que más se identifiquen, además, incentivar a su creatividad favorece a establecer un autoconcepto más positivo, a partir de un pensamiento "Sí puedo hacer nuevas cosas".	

**Nota:** Elaboración propia del autor

**Tabla 3.17.**

*Detalle de la séptima sesión, en base a la fase de ejecución.*

<b>SESIÓN # 07</b>		
<b>TEMA:</b> - El autoconcepto y mi identidad.	<b>OBJETIVOS:</b> - Reflexionar sobre su autoconcepto para el reconocimiento de sí mismos. - Conocer sobre la cultura ecuatoriana como fuente de su identidad para el conocimiento cultural.	
<b>DESTINATARIOS:</b> - Adolescentes	<b>RECURSOS:</b> - Psicóloga, coterapeuta, maestro de danza. Proyector, laptop, hojas, esferos, amplificación, aula de danza con espejos, internet.	
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida</li> <li>- Presentación de las actividades a realizarse.</li> <li>- Mencionar normas y reglas para la permanencia y participación grupal. Anexo 4</li> <li>- Dinámica. El juego de la reja eléctrica. Anexo 5 (7)</li> </ul>	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<b>Reestructuración cognitiva (primer momento)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponencia magistral sobre el autoconcepto y su multidimensionalidad.</li> <li>- En conjunto con el terapeuta o coterapeuta cada adolescente reflexiona sobre: ¿Quién soy yo? ¿Cuáles son mis objetivos? ¿Qué me gusta hacer?</li> <li>- Realizar una mesa redonda, en la que, se aborde la importancia del autoconcepto positivo, el terapeuta es el moderador y el coterapeuta guía las conclusiones que partan desde este encuentro.</li> </ul>	1 hora
	<b>Clase de danza (segundo momento)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento en orden cefalocaudal (Desde la cabeza hasta los pies).</li> <li>- A partir del reconocimiento en su autoidentificación que forma parte importante para el desarrollo del autoconcepto, en esta clase de danza, los adolescentes investigan sobre las culturas indígenas y afroecuatorianas.</li> <li>- En cada grupo crean el nombre para una coreografía de acuerdo al baile que practicaron, San Juanito o Marimba.</li> <li>- El maestro encamina la realización de una coreografía que tenga un contenido valioso desde lo investigado por los adolescentes.</li> </ul>	1 hora
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiración y Relajación muscular, en el piso.</li> <li>- Sentados en círculo realizar un resumen de lo aprendido en la sesión.</li> </ul>	15 min
<b>RESULTADO A ESPERAR</b>	Reconocer la importancia de un autoconcepto positivo para el bienestar personal y desarrollar su propia identidad al profundizar y practicar parte de su cultura a través de la danza.	

**Nota:** Elaboración propia del autor

**Tabla 3.18.**

*Detalle de la octava sesión, en base a la fase de ejecución.*

<b>SESIÓN # 08</b>		
<b>TEMA:</b> - ¿Quién soy? . Mi cuerpo, también, habla.	<b>OBJETIVOS:</b> - Crear conciencia sobre sí mismo, para la autoaceptación como seres únicos. - Fortalecer su identidad cultural para la identificación desde sus raíces.	
<b>DESTINATARIOS:</b> - Adolescentes	<b>RECURSOS:</b> - Psicóloga, coterapeuta, 2 maestros de danza. Proyector, laptop, hojas de trabajo para la dinámica, esferos, amplificación, aula de danza con espejos, vestimentas y accesorios para los bailes folclóricos.	
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida</li> <li>- Presentación de las actividades a realizarse.</li> <li>- Mencionar normas y reglas para la permanencia y participación grupal. Anexo 4.</li> <li>- Recapitulación de la sesión anterior con la participación voluntaria de 3 adolescentes.</li> </ul>	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<b>Reestructuración cognitiva (primer momento)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar la dinámica ¿Quién soy? Anexo 5 (8)</li> <li>- El terapeuta y coterapeuta analizan las respuestas junto con cada adolescente.</li> <li>- El terapeuta solicita que cada adolescente reflexione sobre la importancia de conocerse uno mismo.</li> </ul>	1 hora
	<b>Clase de danza (segundo momento)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento en orden cefalocaudal (Desde la cabeza hasta los pies).</li> <li>- A partir del reconocimiento sobre sí mismo se valora quienes son, se anima a los adolescentes a ensayar y bailar las coreografías, dándole sentido a cada movimiento, desde su sentir con lo investigado anteriormente frente a las culturas.</li> <li>- Practican las coreografías de cada baile típico, se hace hincapié en la importancia que cada uno tiene para que el baile grupal sea exitoso, se refuerza el trabajo en equipo desde su dedicación, esfuerzo y disfrute en el baile.</li> <li>- El maestro da a conocer las indicaciones para la presentación en la sesión final frente al grupo.</li> <li>- Se realiza la entrega de vestimentas y accesorios.</li> <li>- Se llevan a cabo los ensayos con vestimenta.</li> </ul>	1 hora y 30 minutos
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiración y Relajación muscular, en el piso.</li> <li>- Sentados en círculo realizar un resumen de lo aprendido en la sesión.</li> </ul>	15 min
<b>RESULTADO A ESPERAR</b>	Después de la reflexión realizada en el primer momento sobre la importancia de reconocerse a uno mismo, se trabaja en exponer su trabajo dancístico frente al grupo, lo que les permite tener la posibilidad de poner en práctica las nuevas creencias sobre sí mismos, atreviéndose a disfrutar sin los prejuicios de un inicio.	

**Nota:** Elaboración propia del autor.

Tabla 3.19.

Detalle de la novena y última sesión, en base a la fase de ejecución.

SESIÓN # 09		
<b>TEMA:</b> - Soy más que mis pensamientos. Bailar y ser feliz.	<b>OBJETIVOS:</b> - Fortalecer su autopercepción para el incremento de su bienestar personal. - Bailar frente al grupo para el fortalecimiento de la seguridad y confianza en sí mismos.	
<b>DESTINATARIOS:</b> - Adolescentes	<b>RECURSOS:</b> - Psicóloga, coterapeuta, 2 maestros de danza. Proyector, laptop, hojas de trabajo para la dinámica, esferos, marcadores, cartulinas, amplificación, aula de danza, vestimentas y accesorios para los bailes folklóricos.	
FASE	ACTIVIDAD	TIEMPO
<b>INICIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida</li> <li>- Presentación de las actividades a realizarse.</li> <li>- Mencionar normas y reglas para la permanencia y participación grupal. Anexo 4</li> <li>- Recapitulación de la sesión anterior con la participación voluntaria de 3 adolescentes.</li> <li>- Dinámica. A quién le gusta quién. Anexo 5 (9)</li> </ul>	15 min
<b>DESARROLLO</b>	<b>Reestructuración cognitiva (primer momento)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar una mesa redonda en la que, se analicen los pensamientos funcionales para mantener bienestar personal, el terapeuta es el moderador.</li> <li>- En un cartel cada adolescente, escribe los pensamientos que más le ayuden a mantener un bienestar personal.</li> <li>- El terapeuta y coterapeuta pega cada uno de los carteles alrededor del salón, en lugares visibles.</li> <li>- Cada adolescente lee en voz alta los pensamientos.</li> </ul>	1 hora
	<b>Clase de danza (segundo momento)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparación para las presentaciones de baile.</li> <li>- Sorteo para el orden de presentación</li> <li>- A través de la visualización de los carteles con pensamientos funcionales, se les motiva a los adolescentes a bailar con ánimo frente a sus compañeros, en donde resalten lo mejor de cada uno y que han trabajado y encontrado en este proceso terapéutico.</li> <li>- Presentación de los grupos de adolescentes con cada una de las coreografías según el orden de participación.</li> </ul>	1 hora
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada adolescente expone una conclusión de lo aprendido en las sesiones y cómo los pone en práctica, fuera del grupo terapéutico.</li> <li>- Conclusiones de parte de los profesionales en Psicología y Danza.</li> </ul>	30 min
<b>RESULTADO A ESPERAR</b>	Los adolescentes adquieren un autoconcepto más positivo a través de la comprensión, de los pensamientos disfuncionales que causaban malestar emocional y al descubrirse a sí mismos, desde el trabajo dancístico, que en el caso de no ser algo que forme parte de su vida, fue una enseñanza para atreverse a buscar nuevas alternativas que sumen en su desarrollo integral y que evite el desembocar en factores de riesgo.	

**Nota:** Elaboración propia del autor

### 3.5.8. Cronograma

El plan de intervención es ejecutado dentro de los meses de octubre y noviembre del 2021 como se muestra, a continuación:

**Tabla 3.20.**  
*Cronograma de actividades*

	OCTUBRE				NOVIEMBRE				
	1	2	3	4	1	2	3	4	5
<b>S1</b>									
<b>S2</b>									
<b>S3</b>									
<b>S4</b>									
<b>S5</b>									
<b>S6</b>									
<b>S7</b>									
<b>S8</b>									
<b>S9</b>									

FASE DE PSICOEDUCACIÓN		FASE DE ENTRENAMIENTO		FASE DE EJECUCIÓN	
---------------------------	--	--------------------------	--	----------------------	--

**Nota:** Elaboración propia del autor

### 3.5.9. Mecanismos de Evaluación

La evaluación del presente plan de intervención, se realiza una vez ejecutado el mismo, a través de la aplicación psicométrica con la Escala de Autoconcepto AF5 a los adolescentes participantes del programa. De esta manera, se observa la eficacia del presente plan de intervención.

### 3.5.10. Limitaciones y Prospectivas

Entre las limitaciones, se encuentra la pandemia actual, su manifestación dificulta la aplicación de la propuesta de intervención de manera presencial, sin embargo, con las medidas de bioseguridad bien establecidas y con un correcto manejo su ejecución es viable. Por otro lado, otro limitante son los aspectos culturales y la predisposición que tienen los adolescentes para participar, debido a las actividades escolares y otras responsabilidades que cumplen.

Y finalmente, desde una prospectiva, se espera que esta propuesta de intervención cognitiva conductual basada en la práctica de la danza, sirva de guía y que sea aplicada por otros profesionales de la salud mental a nivel nacional, para el mejoramiento del autoconcepto en los y las adolescentes.

## CONCLUSIONES

- El autoconcepto es un constructo, que durante la etapa de la adolescencia atraviesa un período crítico de afianzamiento, se construye a partir de las interacciones y experiencias sociales. La danza folclórica, es un factor relacionado con el desarrollo del autoconcepto, debido a la identidad trabajada desde su práctica, por lo que, la identidad forma parte importante del autoconcepto del individuo a partir de su consideración al sentirse dentro de un grupo.
- Mediante la aplicación de la Escala Autoconcepto Forma-5 (AF-5), se evidencia que los adolescentes que practican danza folclórica presentan un autoconcepto muy alto en las dimensiones académico, familiar y físico, a diferencia de los adolescentes que no practican danza, en donde, se evidencia que presentan un autoconcepto bajo en las mismas dimensiones, mientras que en las dimensiones emocional y social existe un autoconcepto bajo en los dos grupos.
- Los rangos promedios de los centiles provenientes del AF5 presentados por los adolescentes que practican danza folclórica es superior en las dimensiones académico, social, familiar y físico en comparación de los adolescentes que no practican danza y la dimensión emocional evidencia un promedio superior no tan alejado en los adolescentes que practican danza folclórica.
- Luego del estudio de relación mediante el uso de la prueba de Chi Cuadrado de independencia, se concluye que, la práctica de la danza folclórica aporta al desarrollo del autoconcepto en las dimensiones académica, social y familiar, mientras que el autoconcepto en las dimensiones emocional y físico no generan un aporte. De entre las dimensiones el autoconcepto familiar es el más destacado, según el coeficiente de contingencia su aporte es de 42,2%.
- La propuesta del plan de intervención favorece el desarrollo positivo del autoconcepto en los adolescentes, a través de la identificación de los pensamientos que causan malestar emocional y junto con la práctica de la danza revierten los pensamientos disfuncionales, se descubre formas más adaptativas para pensar, sentir y actuar a la par de construir una autopercepción positiva que brinde bienestar personal.

## **RECOMENDACIONES**

- En base a los resultados obtenidos, se considera oportuno ejecutar el plan de intervención acerca de la reestructuración cognitiva con la práctica de la danza, para sensibilizar a los/las adolescentes participantes y tomar conciencia de los pensamientos, emociones y sensaciones que determinan la actitud en el autoconcepto.
- Profundizar y ampliar el estudio sobre los factores y causas que afectan el desarrollo positivo del autoconcepto en los adolescentes, para mejorar y contribuir al bienestar personal de este grupo etario.
- Se recomienda el uso de la herramienta psicométrica, El Test de Autoconcepto Forma 5 (AF5), de acuerdo al coeficiente de contingencia interna en cada una de sus dimensiones presenta un alto nivel de confiabilidad, además, que su aplicación es sencilla y comprensible para quienes son evaluados.
- Socializar la presente investigación, con el objetivo de dar a conocer los beneficios de la práctica artística como la danza en los adolescentes, para evitar situaciones de riesgo a las que están expuestos.
- Ejecutar el plan de intervención acerca de la reestructuración cognitiva con la práctica de la danza, para sensibilizar a los/las adolescentes participantes y tomar conciencia de los pensamientos, emociones y sensaciones que determinan el autoconcepto.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aberastury, A. (1969). El adolescente y la libertad. *Revista Uruguaya de Psicoanálisis*.
- Abilleira, M; Fernández-Villarino, M<sup>a</sup>. A.; Ramallo, S.; Prieto, J. (2017). Influencia de la Danza en el autoconcepto del alumnado de Educación Primaria. Análisis comparativo con otras actividades físicas.
- Acuña, D, Acuña, E. (2011). Bases teórico-metodológicas para el estudio semiológico y contextual de la danza folclórica. *Gazeta de Antropología*. 27 (2).
- Alcaide, M. (2009). Influencia del rendimiento y autoconcepto en hombres y mujeres. *Reid*, 2, 27-44.
- Alemany, M.J. (2010). *Historia de la danza I*. Valencia: Piles.
- Arnet, J. (2008). *Adolescencia y adultez emergentes. Un enfoque cultural*. México. Pearson Educación.
- Aramburu, M. (1989). El grupo folklórico: exponente de la cultura tradicional en el medio urbano.
- Arboleda, Y; Vaquero, M; Tapia, M; Amado, D; Sánchez, P. (2018). La Danza como mediadora del malestar psíquico y social.
- Bados, A. García, E. (2010). La técnica de la Reestructuración Cognitiva. *Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona*.
- Bajtín, M. (1974). *La cultura popular en la edad media y en el renacimiento*.
- Campo, L. (2013). El desarrollo del autoconcepto en niños y niñas y su relación con la interacción social en la infancia. *Psicogente*, 17 (31), 67-79.
- Casado, V. (s,f). 32 Dinámicas de grupo para jóvenes y adolescentes. *Lifeder*.
- Castro, A. (2016). Reestructuración cognitiva conductual en el autoconcepto del adolescente. *Educación en contexto*. Vol (2), 98-114.
- Cazala, N; Molero, D. (2013) Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia,
- CCE CHIMBORAZO (s.f). *Casa de la Cultura Ecuatoriana Benjamín Carrión Núcleo de Chimborazo*.
- Coleman, J. Hendry, L. (2003). *Psicología de la adolescencia*.
- Cortés, M., e Iglesias, M. (2004). *Generalidades sobre metodología de la investigación*.
- Dallal, A. (1976). Danza como lenguaje; danza como expresión: algunas consideraciones teóricas. *Anales Del Insituto De Investigaciones Estéticas*, 13(46), 141-157.

- Dallal, A. (2010). Elementos de la danza.
- Dinámicas grupales (s.f). *Dinámica cadena de nombres*.
- Ecuador Travel. (2019). *La marimba: ritmo, color y alegría*
- Educaciónfisicals (2016). *Bailes típicos de la sierra ecuatoriana*.
- El Universo (2014). *Tarde de Danza y Amorfinos*.
- El Universo (2015). *El universo El Mayor Diario Nacional*.
- Esnaola, I; Goñi, A y Madariaga, J. (2008) El autoconcepto: perspectivas de investigación, *Revista de Psicodidáctica*, 13, 1.
- Foroecuador.ec (2017). *31 Bailes tradicionales del Ecuador (bailes típicos de la costa y sierra ecuatoriana)*.
- Franco, C. (2006). Relación entre las variables autoconcepto y creatividad en una muestra de alumnos de educación infantil. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 8 (2).
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Elsevier*. 86(6). 436-443.
- García, A. (2013). Edetania 44. La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia,
- García, F., Musitu, G. y Veiga, F. (2006). Autoconcepto en adultos de España y Portugal. *Psicothema*. Vol (18), 551-556.
- Gerza.com. (s,f). *Dinámica: ¿Quién soy?*.
- González, M. (1999). Ediciones Universidad de Salamanca. Algo sobre la autoestima. qué es y cómo se expresa.
- González, O. (2011). *La presión sociocultural percibida sobre el autoconcepto físico: naturaleza, medida y variabilidad*. (Tesis doctoral). Universidad del País Vasco.
- González, P. (1994). La música y la danza en el antiguo Egipto. *Espacio, Tiempo y Forma*, 401-428.
- Go Raymi. (s.f). *Región Costa del Ecuador*.
- Güemes, M. González, M. Hidalgo, M. (2017). *Pubertad y Adolescencia*. *Adolescere*. (1), 7-22.
- González, O. (2011). *La presión sociocultural percibida sobre el autoconcepto físico: Naturaleza, medida y variabilidad*. Universidad del país Vasco.
- Gutiérrez, G. (2016). Imagen corporal y sintomatología de trastornos de la conducta alimentaria en bailarinas de ballet clásico (tesis de grado) Universidad Autónoma Del Estado De México.
- Haussler, I. y Milicic, N. (1994). *Confíar en uno mismo*.

- Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill. México.
- Lemos, M. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*. 9 (55-69).
- Luna, A. (2013). *Expectativas personales, factores contextuales y fracaso escolar en niñas, niños y jóvenes de escuelas públicas en Pernambuco-Brasil*. (Tesis doctoral). Universidad de Oviedo.
- Lutte, G. (s.f). *Liberar la adolescencia*
- Mariño, S. Aguirre, M. (1994). *Danza Historia*. Quito: Ministerio de Educación y Cultura.
- Márquez, S. (1995). Beneficios Psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada*. 48 (1), 185-206.
- Martínez, F; González, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico. 73(1), 87-108.
- Massenzana, F. (2017). Autoconcepto y autoestima: ¿sinónimos o constructos complementarios?. PSOCIAL. Vol (3), 39-52.
- MCARMENFER'S BLOG. (2011). *La danza en el renacimiento*..
- Megías, M.I. (2009) optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza (tesis doctoral) Universidad Católica de Valencia.
- Montagud, N. (s.f). 10 Dinámicas de grupo para adolescentes y jóvenes. *Psicología y mente*..
- Murgi, S; García, C; García, A; García, F. (2012) Autoconcepto en jóvenes practicantes de danza y no practicantes Análisis factorial confirmatorio de la escala AF5. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 2.
- OMS (2020). Desarrollo en la adolescencia. Salud del adolescente.
- Papalia, D. Feldman, R. Martorell, G. (2012). DESARROLLO HUMANO Duodécima edición.
- Pereira, E. (2009). La autoestima. Estrategias para la prevención de su déficit. En *Revista Digital Transversalidad educativa*, 27, 85-91.
- Pérez, A. (2016). Perspectiva histórica del autoconcepto general. *Revista digital*. 215.
- Pérez, S. (2010). Proyecto D.E.C. Danza Esquema Corporal y su Repercusión Emocional. (pp.108-115). España.

- Pérez, S. (2015). Capítulo 17: Improvisación corporal del movimiento espontáneo individual al movimiento coreográfico con grupos de estudiantes universitarios. (pp. 185-191).
- Prezi. (2015). Los bailes típicos de la Sierra.
- Quintanilla, L. y Sarriá, E. (2006). La investigación en intervención psicoterapéutica (I): Procedimientos experimentales, observacionales y metaanalíticos. España: UNED.
- Radio Mundial. (2012).
- Ramos, C. (2015). *Los paradigmas de la investigación científica*. Avances en Psicología, 23(1), 9-17.
- Rodríguez, A. (s.f). 14 Dinámicas de autoestima para niños y adolescentes. *Lifeder*.
- Rodríguez, F. (2018). 7 Dinámicas divertidas para jóvenes y todo tipo de reuniones. *Actividades Chulas*.
- Sánchez, J.A (2003). *El arte de la danza y otros escritos*.
- Sailema, M. Ruiz, P. Pérez, M. Cosquillo, J. Sailema, A. Vaca, M. (2017). El autoconcepto y la educación física en estudiantes de secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 36(3).
- Torres, D. (2015). Los Bailes Típicos de la Sierra Ecuatoriana. *Prezi*.
- Tovar, B. (2016). *Adolescencia. Cómo entender a mi hijo adolescente*. Madrid. Ediciones Planeta, S.A.
- Vaz, A. (2015). Lo que un buen autoconcepto puede hacer por nosotros. *Medicina Psicosomática y Psiquiatría de enlace*. 47-56.

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### ASENTIMIENTO INFORMADO

Hola, mi nombre es; Johana Alexandra Rodas Garay soy Psicóloga Clínica y estoy realizando el pos grado con mención en Psicoterapia Infantil y del Adolescente, en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, como parte de los requisitos del programa se llevará a cabo una investigación. La misma tiene como objetivo comparar el autoconcepto entre adolescentes desde los 11 hasta los 18 años de edad que practican y no practican danza. La investigación se realizará mediante la aplicación del Test psicométrico denominado Autoconcepto Forma-5 (AF5).

Tu participación en el estudio consistiría en: 1.- Responder el test AF-5 que mide el autoconcepto en sus diferentes dimensiones; académico, social, emocional, familiar y personal, el mismo consta de 30 ítems y la aplicación tiene una duración de 10 minutos máximo. La aplicación de esta herramienta se realizará de forma virtual debido a la emergencia sanitaria por el COVID 19 que atravesamos en la actualidad.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aún cuando tus padres o representante legal aprueben tu participación, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio.

Toda la información que nos proporciones nos ayudará a resolver preguntas planteadas en este proceso de investigación y aportará para ampliar el conocimiento tanto de la Psicología como de la danza tradicional.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas, sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (✓) en el cuadrado de abajo que dice "Sí quiero participar" y escribe tus nombres y apellidos.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

Nombres y Apellidos:.....

Nombre y firma de la persona que obtiene el asentimiento:

.....  
 .....

Fecha:.....

**ANEXO 2****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Estimado Padre/Madre de Familia/Representante Legal.

Saludos cordiales, mi nombre es; Johana Alexandra Rodas Garay soy Psicóloga Clínica y estoy realizando el pos grado con mención en Psicoterapia Infantil y del Adolescente, en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, como parte de los requisitos del programa se llevará a cabo una investigación. La misma tiene como objetivo comparar el autoconcepto entre adolescentes desde los 11 hasta los 18 años de edad que practican y no practican danza. La investigación se realizará mediante la aplicación del Test psicométrico denominado Autoconcepto Forma-5 (AF5).

Con este antecedente solicito su autorización para que su hija/hijo participe voluntariamente en este estudio.

El estudio consiste en: 1.- Responder el test AF-5 que mide el autoconcepto en sus diferentes dimensiones; académico, social, emocional, familiar y personal, el mismo consta de 30 ítems y la aplicación tiene una duración de 10 minutos máximo. La aplicación de esta herramienta se realizará de forma virtual debido a la emergencia sanitaria por el COVID 19 que atravesamos en la actualidad. El proceso será estrictamente confidencial y el nombre no será utilizado.

La participación es voluntaria. Usted y su hija/hijo tendrán el derecho de retirar el consentimiento para la participación en cualquier momento. El estudio no conlleva ningún riesgo. No recibirá ninguna compensación por participar. Los resultados se informarán con exactitud.

Si desea que su hijo/hija participe, por favor llenar el formulario de autorización.

Johana Rodas G  
INVESTIGADORA

**AUTORIZACIÓN**

He leído el procedimiento descrito arriba. El investigador me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para que mi hijo/hija,....., participe en el estudio de Johana Rodas sobre el Autoconcepto en adolescentes que practican y no practican danza. He recibido copia de este procedimiento.

\_\_\_\_\_  
Padre/Madre/Representante Legal

\_\_\_\_\_  
Fecha

**ANEXO 3****SOLICITUD PARA DIRECTORES DE DANZA**

Riobamba, 26 de septiembre de 2020

Señor

.....  
**DIRECTOR DE .....**

Presente

Saludos cordiales.

Por medio de la presente yo, Johana Alexandra Rodas Garay, artista y psicóloga clínica, comparto con usted que me encuentro realizando el pos grado con mención en Psicoterapia Infantil y del Adolescente, en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, como parte de los requisitos del programa se llevará a cabo una investigación, misma que pretende acercar a la psicología al mundo de la danza folklórica/tradicional, considerando los múltiples beneficios psicológicos que subyacen con su práctica, es así que se comparará específicamente, el autoconcepto en adolescentes desde los 11 años hasta los 18 años de edad, que practican danza folklórica y no practican danza de ningún género, de la ciudad de Riobamba. La investigación se realizará mediante la aplicación de la herramienta: El test psicométrico denominado Autoconcepto Forma-5 (AF5).

Por lo expuesto anteriormente, a sabiendas que en la ..... que usted dirige, forman parte adolescentes que pueden contribuir en la investigación, solicito de la manera más comedida me brinde la apertura para socializar el proyecto e invitarles a participar del mismo. Cabe mencionar que la participación de los adolescentes es voluntaria, se les proporcionará la información necesaria de forma verbal y escrita, así como el pedido de la aceptación y autorizaciones del adolescente, padre/madre o representante legal, a través de un asentimiento y consentimiento informado respectivamente.

Agradezco de antemano su tiempo y atención que le dé a mi petición.

Atentamente;



Johana Rodas G  
 060411205-2

## **ANEXO 4**

### **NORMAS Y REGLAS PARA LA ASISTENCIA A LA TERAPIA GRUPAL**

- 1.- Deseo voluntario de cada adolescente para ingresar a un grupo terapéutico.
- 2.- Llegar diez minutos antes del ingreso a la sesión.
- 3.- Ubicarse en los puestos designados para cada adolescente.
- 4.- Predisposición para participar en las actividades propuestas en cada sesión
- 5.- Compromiso de mantener en silencio, fuera del grupo, los asuntos personales de cada integrante y que se aborden durante las sesiones.
- 6.- Deseo de comunicar sinceramente sus problemas, de discutirlos en grupo y tratar de entender los problemas de los demás.
- 7.- Considerar el grupo como un medio terapéutico para mejorar los problemas y no como otro medio social o cultural.
- 8.- Libertad para decidir el abandono del grupo una vez analizado el deseo, la intención o las motivaciones.
- 9.- No utilizar el celular durante las sesiones.

**ANEXO 5****DINÁMICAS EMPLEADAS EN CADA SESIÓN****1.- CADENA DE NOMBRES**

El terapeuta solicita al grupo, sentarse en forma de un círculo grande para realizar una ronda de presentación. El coterapeuta será el primero en presentarse diciendo “Me llamo .....”, quien se encuentre a lado dirá su nombre y, en orden, el resto de los nombres que ya se dijeron, por ejemplo “Me llamo..... y además está José, Paulina.... Y así sucesivamente hasta terminar la ronda. (Dinámicas grupales, s.f).

**2.- LAZARILLO**

El terapeuta pedirá que se coloquen por parejas. Cuando estén conformadas, les dará un pañuelo a cada pareja, uno de los integrantes de la misma, se vendará los ojos.

El adolescente que no esté vendado los ojos, tendrá que guiar a su compañero (a), de acuerdo a las órdenes que mencione el terapeuta. Por ejemplo si camina acompañado por un bosque y se encuentran con un árbol, por lo que tenemos que ir hacia atrás, se corre, salta un charco, etc.

No toca a su compañero (a), solo le guiará hablándole. Después de un tiempo se cambian de roles. El terapeuta dará las órdenes en desorden.

Al finalizar expresarán como se han sentido y sí tuvieron confianza en su compañero (a) (Casado, s.f).

**3.- NOS VAMOS DE FIESTAS**

El grupo formará un círculo, uno de los adolescentes dirá en voz alta su nombre y lo que llevaría a una fiesta, el compañero (a), que se encuentre a su derecha mencionara su nombre y dirá que llevaría él/ella a la fiesta, además repetirá el nombre y lo que ha dicho el anterior a él/ella (Montagud, s.f).

**4.- LISTA DE AFIRMACIONES.**

Cada adolescente escribirá 10 frases positivas sobre sí mismo, que tengan relación con el futuro, centrándose en aquello que quiere conseguir, al completar la lista leerá en voz alta, frente a sus compañeros.

Estas frases repetirá a diario hasta interiorizarlas, y podrá leerlas dos o tres veces cada día, de preferencia antes de dormir (Rodríguez, s.f).

**5.- ENCUENTRO A TRAVÉS DE OBJETOS**

Se divide el grupo en dos subgrupos. El primer grupo pondrá en un saco un objeto de cada integrante del grupo, por ejemplo: un arete, una pulsera, etc. Después el segundo grupo, tomará uno de los objetos y buscará a quien considere ser el dueño del objeto.

Finalmente, una vez encontrado el dueño, cada pareja se compartirá una experiencia agradable de su niñez. (Casado, s.f).

## **6.- LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO**

Cada adolescente recordará una situación en la que consideren que estuvieron comportándose como la mejor versión de sí mismos. Al narrarlos identifica los comportamientos y valores que consideran importantes y que utilizan en situaciones difíciles. Al hacer esta actividad logrará actuar a pesar de las circunstancias (Rodríguez, s.f).

## **7.- EL JUEGO DE LA REJA ELÉCTRICA**

El salón será circundado por una cuerda a una altura de 1.25 a 1.50 metros, todos los integrantes del grupo se ubican dentro y el terapeuta les indicará que tienen que salir sin tocar la cuerda, imaginándose que existe una pared entre el suelo y la cuerda. Tendrán que poner toda la destreza para encontrar la salida y trabajar en equipo (Rodríguez, 2018).

## **8.- ¿QUIÉN SOY?**

El terapeuta les entregará un formato con preguntas a cada adolescente, para que respondan individualmente, después de que todos han completado el cuestionario, el terapeuta realizará la reflexión sobre las respuestas comunes que dan frente a la pregunta ¿Quién eres? Comúnmente las respuestas hacen referencia a las profesiones u ocupación, al estado civil, etc y en pocas ocasiones responden sobre la esencia que tiene cada persona.

A través de la participación voluntaria los adolescentes mencionarán sus respuestas.

Posteriormente hablarán sobre las dificultades que tuvieron al responder el cuestionario, qué pregunta fue más fácil o más difícil, cómo se sintieron al responderlo.

Finalmente reflexionarán sobre lo aprendido (Gerza, s.f).

## **9.- A QUIÉN LE GUSTA QUIÉN**

A cada adolescente se le entregará una hoja con el nombre de un compañero, y escribe tres características físicas o personales que más le guste de esa persona, después el terapeuta recogerá las hojas y leerá en voz alta cada una de las características escritas, sin decir el nombre de quién lo describió (Rodríguez, s.f).

## ANEXO 6

### EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS HIPOTÉTICOS

**Ruido en mitad de la noche.** “Se les pide a los adolescentes que imaginen que una persona se encuentra sola en casa y hacia mitad de la noche escucha un ruido en otra habitación. Si pensara “ha entrado un ladrón en la casa”, ¿cómo cree que se sentiría? (“muy asustado”). ¿Cómo se comportaría? (“intentaría esconderse o llamaría a la policía”). Bien, suponga ahora que ante el mismo ruido la persona pensará “me he dejado las ventanas abiertas y el viento ha tirado algo”, ¿cómo se sentiría? (“asustado no, quizá enfadado o apenado por la pérdida de un posible objeto valioso”). ¿Y cómo se comportaría? (“iría a ver que ha pasado”). A partir de aquí se discutiría que el modo en que se interpreta una situación influye en cómo uno se siente y responde a la misma” (Bados, García 2010. p.13.).

**Estudiante con ansiedad ante un examen.** “En un examen comienza a pensar que las preguntas son muy difíciles, que todo va a ir mal, que no lo va a sacar y que sus compañeros parecen estar seguros de las respuestas que ubican en sus cuestionarios. Tras preguntar al paciente cómo se sentirá y reaccionará el estudiante, se supone que este cambia su línea de pensamientos en el sentido de intentar manejar la situación, organizar sus ideas y localizar las preguntas más fáciles para empezar por ellas. A partir de aquí, se sigue como en el ejemplo anterior” (Bados, García 2010. p.13).

**Un adolescente con temor a hablar en público.-** “que tiene mucho miedo a hacer preguntas y que no las hace porque cree que la gente pensará que son preguntas tontas. Se le pregunta, si alguna vez anteriormente alguien ha hecho preguntas que él no se había atrevido a formular, y si fueron consideradas tontas. Ante la respuesta positiva a lo primero y negativa a lo segundo, se le dice cómo se sentiría si pensara en esto último en vez de en sus pensamientos típicos” (Bados, García 2010. p.15).

**Una persona que no quiere ir a una fiesta porque piensa que no sabe bailar.-** Como se sentiría en un baile social? Cómo actuaría? Ha intentado bailar antes?

## ANEXO 7

## DISTORSIONES COGNITIVAS

<b>DISTORSIONES COGNITIVAS</b>	
<b>Lemos (2007)</b>	
Abstracción selectiva	Selección en forma de túnel, de un solo aspecto de una situación.
Pensamiento polarizado	Valoración de los acontecimientos en forma extrema sin tener en cuenta aspectos intermedios.
Sobregeneralización	Sacar de un hecho general una conclusión particular sin base suficiente, si ocurre algo malo en una ocasión, se esperará que ocurra una y otra vez.
Interpretación de pensamiento	Se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás.
Visión catastrófica	Adelantar acontecimientos de modo catastrófico para los intereses personales.
Personalización	Hábito de relacionar, sin base suficiente, los hechos del entorno con uno mismo.
Falacia de control	Las personas con esta distorsión suelen creerse responsables de todo lo que ocurre a su alrededor o bien en el otro extremo se ven impotentes y sin que tengan ningún control sobre los acontecimientos de su vida.
Falacia de justicia	Consiste en la costumbre de valorar como injusto todo aquello que no coincide con los deseos y necesidades.
Falacia de cambio	Son los otros quienes han de cambiar primero su conducta, al creer que depende solo de aquellos.
Razonamiento emocional	Consiste en creer que lo que la persona siente emocionalmente es cierto necesariamente.
Etiquetas globales	Consiste en generalizar una o dos cualidades de un juicio negativo global.
Culpabilidad	Consiste en atribuir la responsabilidad de los acontecimientos a uno mismo o a los demás, sin base suficiente y sin tener en cuenta otros factores que contribuyen al desarrollo de los acontecimientos.
Deberías	Consiste en el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre como tienen que suceder las cosas. Cualquier desviación de esas reglas o normas se considera insoportable y conlleva a una alteración emocional extrema.
Tener razón	Consiste en la tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto.
Falacia de recompensa divina:	Consiste en la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales junto con ello asentir que la situación mejorara mágicamente en el futuro.

**ANEXO 8****AUTOREGISTRO Y EJEMPLO**

<b>SITUACIÓN/SUCESO</b>	<b>PENSAMIENTO</b>	<b>EMOCIÓN</b>	<b>CONDUCTA</b>	<b>REAC. FÍSICA</b>	<b>PENSAMIENTO ALTERNATIVO</b>
<p>EJEMPLO:</p> <p>Un trabajo muy difícil que debo presentar en el colegio.</p>	<p>No creo que puedo hacerlo. Soy muy malo en esta materia, siempre me sale mal. Es muy largo el trabajo.</p>	<p>Frustración</p> <p>Ansiedad</p> <p>Ira</p>	<p>No hago la tarea. Evito hacerla con distrayéndome en otra actividad.</p>	<p>Dolor de cabeza.</p>	<p>Este trabajo es difícil, necesitareé esforzarme, pero sé que puedo hacerlo sí lo divido en fragmentos pequeños</p>