



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LAS ARTES Y HUMANIDADES**

Tema:

Efectos de la danza folclórica en la formación emocional de niños y adolescentes de la agrupación Jatun Muskuykuna de la ciudad de Quito.

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en Pedagogía
de las Artes.**

Autor:

Reyes Maila Mateo Alexander

Tutor:

Ms. Ramon Fernando Bayas Machado

Riobamba, Ecuador. 2025

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Mateo Alexander Reyes Maila, con cédula de ciudadanía 1750322933, autor del trabajo de investigación titulado: Efectos de la danza folclórica en la formación emocional de niños y adolescentes de la agrupación Jatun Muskuykuna de la ciudad de Quito en el periodo 2024, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a los 15 días del mes de julio de 2025



Mateo Alexander Reyes Maila

C.I: 1750322933

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Ramon Fernando Bayas Machado catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la educación Humanadas y Tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: Efectos de la danza folclórica en el formación emocional de niños y adolescentes de la agrupación Jatun Muskuykuna de la ciudad de Quito en el periodo 2024 bajo la autoría de Mateo Alexander Reyes Maila; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 15 días del mes de julio de 2025



Ramon Fernando Bayas Machado
C.I: 0602072563

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

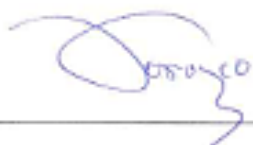
Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación "Efectos de la danza folclórica en el formación emocional de niños y adolescentes de la agrupación Jatun Muskuykuna de la ciudad de Quito" por Mateo Alexander Reyes Maila, con cédula de identidad número 1750322933, bajo la tutoría de Ms. Ramon Fernando Bayas Machado; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba, a los 15 días del mes de julio de 2025

Ms. Edison Fabian Tigse Diaz
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Ms. Robert Danilo Orozco Poma
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Ms. William Paul Núñez Sánchez
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



DEDICATORIA

Quiero dedicar el presente trabajo de tesis con todo mi amor principalmente a mi familia quien es el pilar y mi fuerza para levantarme y hacer lo que debo hacer, todo su apoyo y palabras son la causa de todos mis logros.

También a mis amigos y compañeros danzantes que con su apoyo esta investigación fue más llevadera.

A las personas que deseen utilizar este trabajo para futuras investigaciones en esta disciplina tan hermosa que es la danza.

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a todas las personas que hicieron posible la realización de este trabajo de investigación, principalmente a mi familia que siempre confiaron y estuvo apoyándome, enseñándome el valor de nunca rendirse y siempre esforzarse en todo mi camino de aprendizaje.

A los integrantes de la agrupación Jatun Muskuykuna, quienes con su dedicación y amor por la danza folclórica me permitieron entender la profundidad y riqueza de esta disciplina artística.

A mis amigos por ser una parte importante de mi crecimiento, por ser un apoyo y darme consejos y palabras de aliento.

A mi tutor de tesis, Ms. Ramon Fernando Bayas Machado por su paciencia, orientación y sabiduría, que me permitieron enriquecer este trabajo y llevarlo a un nivel de excelencia.

Y por último agradezco a la Universidad Nacional de Chimborazo y todos sus docentes que me compartieron de su experiencia y conocimiento.

ÍNDICE GENERAL

DECLARACIÓN EXPRESA DE AUTORÍA

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

CALIFICACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	13
1.1 Planteamiento del Problema.....	14
1.2 Justificación	15
1.3 Objetivos	15
1.3.1 General	15
1.3.2 Específicos	15
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	16
2.1 La danza folclórica.....	16
2.1.1 Características de la danza folclórica.....	16
2.1.2 Importancia de la Danza Folclórica.....	17
2.2 Definición de formación emocional.....	17
2.2.1 Importancia del Formación emocional	17
2.3 Relación entre la danza folclórica y la formación emocional	18
2.3.1 Importancia de efectos de la danza folklórica en la formación emocional	18
2.3.2 Efectos positivos de la danza folklórica en la formación emocional	19
2.3.3 Impacto de la danza en el formación emocional y social de la comunidad ...	23
2.4 Teorías de danza como tratamiento médico en la salud física y mental	24
2.4.1 La danza como un tratamiento para problemas emocionales	24
2.4.2 La danza folclórica como terapia emocional	25
2.5 Descripción de la agrupación Jatun Muskuykuna	25
2.5.1 Características y objetivos de la agrupación	26

2.5.2	Ambiente de apoyo a la comunidad.....	26
2.6	Propuesta de estrategias metodológicas ayuden a la formación emocional...	26
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA		35
3.1	Enfoque de la Investigación:.....	35
3.2	Diseño de la investigación	35
3.3	Alcance de la investigación.....	35
3.4	Métodos a emplear	36
3.5	Técnicas e instrumentos	36
3.6	Población y muestra	36
3.7	Métodos de análisis y procesamiento de datos	37
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN		38
4.1	Análisis de los resultados de las entrevistas.....	38
4.2	Ficha de observación individual	42
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		47
5.1	Conclusiones	47
5.2	Recomendaciones	47
BIBLIOGRAFÍA		48
ANEXOS.....		52

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	42
Tabla 2	43
Tabla 3	43
Tabla 4	44
Tabla 5	45
Tabla 6	45

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	42
Gráfico 2	43
Gráfico 3	44
Gráfico 4	44
Gráfico 5	45
Gráfico 6	46

RESUMEN

Cualquier problema del mundo puede resolverse bailando.

(James Brown)

El presente trabajo tuvo como finalidad determinar los efectos de la danza folclórica en la formación emocional de niños y adolescentes de la agrupación Jatun Muskuykuna en la ciudad de Quito. La metodología que se utilizó tuvo un enfoque mixto, con un diseño de campo, transversal y un alcance descriptivo. La técnica e instrumentos fueron la entrevista y una ficha de observación. Como resultados se observó que la danza folclórica tuvo un impacto positivo en la formación emocional de los estudiantes, se evidenció que el 75% de los estudiantes utilizan la danza como un medio para expresar sus emociones, se identificó que fortalecieron su autoestima y autoconfianza. Se concluye que los efectos de la danza folclórica en el desarrollo emocional de niños y adolescentes es positiva debido al desarrollo de autoconfianza a partir de la práctica de la danza, por lo que sus relaciones interpersonales han mejorado en su entorno familiar y escolar.

Palabras claves: Danza, Danza folclórica, Técnicas y juegos, Formación emocional, Cultural, Salud mental, Salud física.

ABSTRACT

Any problem in the world can be solved by dancing.
(James Brown)

This study aimed to examine the impact of folk dance on the emotional development of children and adolescents belonging to the Jatun Muskuykuna group in Quito. The researcher used a mixed-methods approach incorporating a field-based, cross-sectional design with a descriptive scope. Data were collected through interviews and structured observation. The findings indicate that folk dance significantly contributes to emotional development, with 75% of participants reporting that dance served as an effective outlet for emotional expression. Additionally, improvements in self-esteem and self-confidence were observed. The study concludes that participation in folk dance fosters emotional well-being, enhances self-confidence, and promotes healthier interpersonal relationships both within the family and at school.

Keywords: Dance, Folk dance, Techniques and games, Emotional training, Cultural, Mental health, Physical health.

Reviewed by

ADRIANA
XIMENA
CUNDAR
RUANO

Firmado
digitalmente por
ADRIANA XIMENA
CUNDAR RUANO
Fecha: 2025.07.21
16:46:52 -05'00'

MsC. Adriana Cundar Ruano, Ph.D.
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 1709268534

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.

La danza folclórica sirve como un vehículo para recrear escenarios que actúan como un medio de comunicación, permitiendo la expresión de emociones, creencias y características representativas de la personalidad de quienes se identifican con una comunidad en particular (Álvarez et al, 2022). La danza folclórica fortalece tanto la identidad personal como grupal de alguna comunidad, este arte actúa como un medio para compartir y comprender los valores y las tradiciones de los diferentes grupos indígenas de nuestro país. Es por ello que se transforma en una expresión artística para convertirse en un medio que invita a reflexionar, transmitir y salvar nuestro conocimiento cultural.

La formación emocional durante las primeras etapas de vida les enseña a expresar sus propias emociones, a interpretar las de los demás y a reaccionar ante ellas mientras intentan controlarlas. La manera en que adquieran estas habilidades y evolucionen emocionalmente influirá directamente en su bienestar y en la calidad de vida que logren alcanzar (Heras et al, 2016). La formación emocional a medida que crecen los niños es crucial, ya que establece las bases para la interacción con su entorno y el control de sus emociones en diferentes situaciones. Este proceso implica que los jóvenes no solo aprendan a expresar lo que sienten, sino también crear habilidades que son fundamentales para construir relaciones saludables, resolver conflictos y manejar situaciones de estrés.

Pilatasig et al. (2023) plantea que la danza folclórica demostró ser una herramienta efectiva para fomentar el desarrollo socioemocional en los niños durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Su impacto positivo se reflejó en el mejor control de las emociones, el manejo del temperamento y el fortalecimiento de habilidades sociales en los infantes. Siendo un recurso valioso, ya que, a través de la práctica de este arte, los jóvenes lograr integrarse de manera más sencilla a su entorno social, lo que contribuyó a mejorar tanto su nivel educativo como su formación emocional.

El presente proyecto de investigación se dividió en cinco capítulos:

CAPÍTULO I: consta Introducción, planteamiento del problema, justificación y objetivos.

CAPÍTULO II: Las conceptualizaciones de las variables tanto como la danza y la formación emocional en los jóvenes.

CAPÍTULO III: Metodología de la investigación, enfoque, tipo de investigación, métodos a emplear, técnicas e instrumentos, población y muestra, métodos de análisis y procesamiento de datos.

CAPÍTULO IV: Consta resultados y discusión, análisis de las entrevistas y encuestas.

CAPÍTULO V: Consta conclusiones y recomendaciones

1.1 Planteamiento del Problema

La niñez y juventud quiteña, al igual que en muchas otras partes del mundo, se encuentra inmersa en una era caracterizada por desafíos y tensiones únicas. Los niños y jóvenes en la actualidad enfrentan altas expectativas académicas, presiones sociales, influencias tecnológicas erróneas, una creciente conciencia de las preocupaciones ambientales y sociales. Estas presiones pueden ejercer un impacto significativo en la salud mental y emocional de los niños y jóvenes.

La Organización Mundial de la Salud (2024) señala que el sedentarismo es un problema de salud alarmante, por lo que, la actividad física es importante en la salud mental y física de las personas; las personas sedentarias tienen un riesgo de muerte de entre 20% a 30% mayor que las personas que realizan alguna actividad física. También es importante mencionar que el análisis del 2016 de la OMS sobre la actividad física también repercute en los adolescentes, siendo preocupante que un 81% de los jóvenes de entre 11 y 17 años no logren mantener un nivel adecuado de ejercicio, lo que incrementa el riesgo de desarrollar problemas de salud en el futuro.

Meza (2010) realizó una investigación a treinta y un participantes residentes en Lima Metropolitana, con edades entre diecisiete y treinta y tres años, y con al menos un año de experiencia en la práctica de esta forma de danza. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) como sistema de evaluación sobre el nivel de bienestar de cada individuo, junto con una encuesta para recopilar información adicional. Asimismo, se identificó que aquellos que practican la danza contemporánea durante más horas a la semana tienden a experimentar un mayor bienestar, reflejado en puntajes más altos en áreas como el crecimiento personal y las metas de vida. En consecuencia, se concluyó que los bailarines demuestran un nivel considerable de bienestar psicológico, lo que sugiere una relación entre la práctica de la danza contemporánea y dicho bienestar.

A nivel nacional, el estudio llevado a cabo por Alba et al. (2022) se estableció que al incorporar la danza como un hábito en los adolescentes estos tienden a desarrollar emociones positivas como la libertad, alegría y compromiso favoreciendo a su salud mental y actuando incluso como antidepresivo. Así mismo, la investigación de Posso (2023) determinó que la danza contribuye a mejorar a la percepción de la felicidad y autoconcepto lo que proporciona una satisfacción mayor en los jóvenes generando emociones que alimentan su bienestar. Ambos estudios fueron una clara muestra de que la incidencia de la danza es positiva para un desarrollo emocional sano de los niños y jóvenes.

En la agrupación Jatun Muskuykuna se ha podido identificar que, al realizar la práctica de danza, empiezan con un calentamiento básico, sin embargo, no realizan actividades que puedan activar su cuerpo y mente; no seguían una metodología que permitiera conectar el cuerpo con la mente. Los niños y jóvenes llegaban a aprender las coreografías del grupo para las presentaciones.

De manera empírica, se notaba que los estudiantes después de convivir con el grupo sin metodología tenían un impacto positivo en sus emociones, el realizar ejercicios básicos les generaba una liberación del estrés, a la vez, las coreografías activar la mente por medio de la memorización de los pasos coreográficos les permitía de alguna manera gestionar sus emociones.

1.2 Justificación

El presente trabajo de investigación es de gran interés, ya que se busca demostrar cómo la danza folclórica ayuda en la formación emocional de niños y adolescentes. El proyecto, brinda la oportunidad de documentar y promover esta práctica artística para mejorar la calidad de vida psicológica, evitando que los niños y jóvenes caigan en vicios del mundo moderno y ayudándolos a mejorar su vida mientras se empoderan de la cultura de nuestro país.

A lo largo del proyecto, los principales beneficiarios serán los jóvenes y niños de la agrupación Jatun Muskuykuna, ya que se promoverá la participación en las danzas folclóricas como una estrategia educativa de bienestar. Este proyecto busca beneficiar a la comunidad debido a su impacto positivo en el bienestar emocional, promoviendo un estilo de vida activo.

Se utilizarán diferentes metodologías y juegos dancísticos con el grupo Jatun Muskuykuna en la ciudad de Quito, lo que permitirá evaluar el estado emocional de los niños y jóvenes participantes y al mismo tiempo su implementación en la práctica dancística.

1.3 Objetivos

1.3.1 General

- Determinar los efectos de la danza folclórica en la formación emocional de niños y adolescentes de la agrupación Jatun Muskuykuna en la ciudad de Quito.

1.3.2 Específicos

- Analizar mediante una sustentación bibliográfica, estudios sobre los efectos de la danza en la formación emocional en niños y adolescentes para identificar sus principales hechos y metodologías.
- Identificar el estado anímico de los integrantes del grupo de danza mediante técnicas e instrumentos que faciliten el estudio estadístico en sus repasos y presentaciones.
- Proponer estrategias metodológicas que ayuden en la formación emocional de los niños y jóvenes de la agrupación Jatun Muskuykuna.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

2.1 La danza folclórica

La danza es una forma de expresión artística que mediante el movimiento corporal busca comunicar costumbres, tradiciones y valores de una comunidad través de la coordinación de movimientos para que el pública pueda interpretarlos y comprenderlos. La danza es un arte que consiste en bailes que están en armonía con las sensaciones rítmicas de una melodía musical que expresa historias además de emociones (Sosa, 2020). De acuerdo con Faicán (2020) la danza folklórica ayuda al desarrollo de aspectos como los valores, la seguridad e inclusive una sensación de bienestar emocional, posicionándola como una actividad espontánea tanto en el ámbito religioso como social.

La danza es el movimiento corporal de una persona, cuyo objetivo es interpretar, compartir y comprender la coordinación de movimientos, de tal manera sea eficaz para el público. Así mismo la danza es el arte de bailar con sensaciones rítmicas de una melodía musical expresando ideas, emociones o historias, con el fin de disfrutar de los movimientos realizados. También la danza folklórica nos ayuda a desarrollar varios aspectos como: los valores, la seguridad o simplemente sentirse bien consigo mismo. De igual manera a la danza se la considera como una actividad espontanea de las personas en el ámbito social y religioso (Faicán, 2020).

Como lo menciona el autor Faicán la danza aparece de forma espontánea como un medio de interpretación corporal para contar alguna premisa en la cual su cuerpo expresara los sentimientos y emociones que siente. Los inicios de la danza folclórica siguen siendo un misterio para la humanidad ya que a lo largo de la historia se ha utilizado la danza como un medio de expresión para diferentes actividades sociales y religiosas convirtiéndose en un legado cultural e histórico.

2.1.1 Características de la danza folclórica

Todas las danzas folclóricas se caracterizan por ser representaciones de danzas y rituales tradicionales.

Para Ortega (2022):

- Su ejecución es una práctica para contribuir al conocimiento tradicional que se transmite de generación en generación.
- Se caracteriza por contar con un amplio número de participantes, aunque también existen danzas enfocadas en parejas.
- Es realizada por personas comunes de la sociedad, sin requerir una preparación profesional, aunque también pueden llevarse a cabo el nivel profesional de escuelas y competencias.
- Refleja los valores locales y tradicionales de la sociedad a través del vestuario, los movimientos, la música que las acompaña.

- Por lo general no están regulados por un organismo educativo superior o rector que supervise su correcta ejecución, se practican mediante un coreógrafo, con múltiples variantes y sin la necesidad de autorizaciones o permisos formales.

2.1.2 Importancia de la Danza Folclórica

Su importancia radica en la preservación de la cultura y las tradiciones, ya que transmite historias, valores y costumbres de generación en generación, manteniendo viva la identidad de las comunidades. Para Calderón (2018) nos dice que la danza folclórica tiene un valor esencial en cada región donde se practica, pues está profundamente conectada con las tradiciones y costumbres, siendo un pilar clave para la identidad de su población, es por ello que las personas encuentran una forma de expresar el amor y orgullo por la tierra donde nacieron convirtiéndose en una herramienta crucial para el desarrollo personal e identidad de quienes participan o se involucran con esta manifestación cultural.

El autor nos indica que la importancia de esta práctica artística es actuar como un puente para preservar y transmitir los valores culturales de un grupo cultural del país o la región, esto la posiciona como un recurso valioso para la continuidad de la cultura, también nos menciona que la danza trasciende lo cultural al influir directamente en el crecimiento individual de las personas que lo practican.

2.2 Definición de formación emocional

Para Gallardo (2006) la formación emocional son las sensaciones que se producen junto a diferentes estímulos que forman emociones desde la dicha hasta la melancolía, además nos comenta que la formación emocional se va originando y adaptando a su interacción con el mundo y las personas que se encuentran a su alrededor sean un impacto grande o no a su vida.

Con la evolución de la humanidad los jóvenes se enfrentan a diferentes situaciones es por eso que el desarrollo de ellos en su crecimiento es importante para que puedan controlar sus emociones ante diferentes factores que se pueden formar durante diferentes actividades en la vida cotidiana y junto a la sociedad.

2.2.1 Importancia del Formación emocional

La formación emocional es fundamental porque permite a las personas comprender, gestionar y expresar sus emociones de manera saludable, lo que impacta directamente en su bienestar psicológico y social. Según Colom y Fernández (2009):

Las diversas investigaciones ponen de manifiesto la gran importancia que tienen las emociones y los sentimientos para el buen desarrollo de los individuos y como su carencia puede producir graves alteraciones, tanto comportamentales como de salud física y psíquica. La etapa de la adolescencia es el tiempo donde se han de redefinir y desarrollar las competencias emocionales, de ahí la importancia en recibir una educación emocional desde la misma infancia, para que favorezca este proceso.

El párrafo destaca la importancia de las emociones y los sentimientos en la formación emocional e integral de las personas, señalando que su ausencia puede generar graves consecuencias en el comportamiento y la salud mental, además que la adolescencia es una etapa crucial para redefinir y fortalecer las competencias emocionales, lo que resalta la necesidad de fomentar una educación emocional desde tan temprana edad. Este enfoque busca proporcionar herramientas que favorezcan una formación emocional saludable y prevengan dificultades futuras, subrayando la relevancia de un aprendizaje para manejar sus emociones.

2.3 Relación entre la danza folclórica y la formación emocional

Uno de los puntos más importantes es la relación que se crea con la práctica de la danza con el crecimiento y evolución de la formación emocional de los niños y jóvenes que practican danza folclórica. Según Vergara et al. (2021) “La danza es una expresión del movimiento humano que implica actividad física y al mismo tiempo, actúa como un medio para el desarrollo”.

Podemos decir que la danza folclórica no solo tiene beneficios en el aspecto físico de los jóvenes y niños, tanto en su motricidad como en mantener su cuerpo en movimiento y sano. También en un sentido más socio-emocional la evidencia científica que se recolecta en el grupo al hacer juegos dancísticos, podemos ver que la danza crea un fuerte vínculo con los participantes y su crecimiento y control de sus sentimientos, autoestima y auto concepto.

2.3.1 Importancia de los efectos de la danza folklórica en la formación emocional

La danza folclórica tiene un papel importante en la formación emocional ya que nos muestra varios beneficios en los niños y jóvenes que practican esta actividad, a continuación, se observa puntos clave de la danza folclórica:

La danza-terapia, como una actividad con un fuerte enfoque terapéutico, contribuye al fortalecimiento de la autoestima, la percepción de la propia salud, la motivación y las habilidades para relacionarse con otras personas, entre otros aspectos, promueve así una mayor satisfacción y calidad de vida (Serrano, 2016).

Según la OMS (2024) “mejora la forma física, la salud cardiometabólica y de los huesos, y la capacidad cognitiva y la salud mental, y reduce la grasa corporal”

Para Alises (2018) la danza se ratifica como excelente herramienta para el autoconocimiento, facilitando no solo la conexión entre mente y cuerpo, sino también el entendimiento de lo que lo rodea, la conexión y la regulación en el ámbito socio-emocional.

2.3.2 Efectos positivos de la danza folklórica en la formación emocional

Según Cabrera (2018) entre los beneficios que podemos obtener en artes que con llevan la expresión y que pueden mejorar en su desarrollo son:

Los niños adquieren más seguridad en sí mismos.

Se propicia el desarrollo de su imaginación y se les permite que expresen con mayor libertad sus emociones, ideas y experiencias.

Crean y aumentan sus capacidades intelectuales, emocionales y físicas.

Al involucrar al niño en un ambiente artístico, se propicia que obtenga una mayor comunicación e interacción con los demás.

Se le brinda la posibilidad de expresar sus sentimientos y sensibilizarse ante lo que genera su entorno.

La práctica de la danza folklórica impacta positivamente en la formación emocional de los niños y jóvenes que lo practican esta es una expresión artística que podemos analizar que fortalece su autoestima al permitirse sentir orgullo por su identidad, sino que también potencia su confianza al dominar movimientos que requieren disciplina y creatividad. Además, la danza folklórica actúa como una herramienta para la liberación de tensiones y estrés, reduciendo la ansiedad al ofrecer un ambiente donde se sentirá libre y seguro a la hora de convivir en grupos sociales grandes.

2.3.2.1 Expresión corporal y emocional

Barriopedro et al. (2006) indica que “La Expresión Corporal contribuye de manera positiva a mantener un equilibrio psicofísico y afectivo de los alumnos mediante una adaptación mejorada de la capacidad social, y expresiva de ellos” Este punto afirma que las personas se pueden comunicar por su movimiento, la práctica de expresión corporal ayuda a comunicarse más allá de las palabras. Esto resulta positivo para aquellos que tienen dificultades para comunicar sus emociones, por eso la expresión corporal es un medio para contar la personalidad y emociones que se lleva dentro.

Gil et al. (2013) señala que “Es precisamente en los trabajos de expresión corporal donde se pueden observar muchas manifestaciones, donde las niñas espontáneamente demuestran sus inconformidades, sus tristezas, alegrías, frustraciones y motivaciones”. El autor nos deja en claro que los trabajos de expresión corporal son una herramienta clave para que jóvenes y niños puedan expresar sus emociones de forma más segura. A través del movimiento, pueden compartir las emociones que tienen, como estrés, tristezas, alegrías y enojos, emociones que a menudo resultan difíciles de comunicar. Esta práctica permite observar cómo las emociones se reflejan en gestos, posturas y movimientos, ofreciendo un canal seguro y creativo para su formación emocional.

Desde el enfoque de la investigación etnográfica sobre la relación entre expresión corporal y la formación emocional, la actividad de movimiento corporal, promueve la autoconciencia y la capacidad de regular sus emociones, ayudándoles a identificar sus motivaciones y combatir sus frustraciones de manera más tranquila y consciente. Esta herramienta no solo fortalece su formación emocional, sino que también enriquece sus habilidades de comunicación y expresión, fundamentales para para vivir en un entorno social más activo.

2.3.2.2 Desarrollo de habilidades sociales en niños y jóvenes

Uno de los puntos más importantes de la formación emocional en los niños y jóvenes es como se van formando sus habilidades sociales para poder enfrentarse a su rutina diaria y mejorar su desempeño social. Según Lacunza y González (2011) en definitiva, las dificultades descritas en las interacciones sociales, particularmente la agresividad hacia pares o adultos, puede llevar a que estos sujetos padezcan rechazo de sus pares y aislamiento social, por comportamientos perturbadores en el aula y las agresiones verbales y/o físicas.

Las dificultades en las interacciones sociales en el mundo actual, como la agresividad, sedentarismo, en niños y jóvenes, representan un desafío significativo para el desarrollo de sus habilidades sociales. Los autores nos indican, como estos comportamientos agresiones verbales o físicas, generan actitudes peligrosas para el medio social en el que se encuentran los chicos, sino que también pueden llevar al rechazo y aislamiento social. Si no se trata el desarrollo de habilidades sociales puede llevar a tener un fuerte golpe negativo en su actitud y personalidad, Es así que el manejo de estas habilidades debe hacerse desde temprana edad, como la empatía, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos de manera tranquila, aspectos fundamentales para su desarrollo socio emocional.

Los problemas de la juventud actual pueden provocar un fuerte daño en la inteligencia emocional de los niños y jóvenes. Zavala et al. (2008) plantea que las habilidades sociales y la inteligencia emocional en el desarrollo son fundamentales para que los adolescentes puedan estar preparados para afrontar los desafíos que se presenten en su vida a lo largo de su crecimiento. Al desarrollar su inteligencia emocional desde temprana edad les ayuda con ventajas significativas, como facilitar su integración en su ambiente diario y aceptación dentro de grupos sociales, fortaleciendo sus relaciones interpersonales y su bienestar emocional.

Esto nos ayuda a considerar que la inteligencia emocional en el desarrollo de la juventud es esencial para que los adolescentes estén preparados para enfrentar los retos que aparecen a lo largo de su crecimiento en su vida social y emocional. Preparar la inteligencia emocional desde una edad temprana eso les otorgara experiencias que fortalecen su sentido de pertenencia, lo que a su vez refuerza su autoestima y confianza.

2.3.2.3 Aumento de la autoestima y la confianza

La danza es una herramienta que ayuda profundamente en el aumento de la autoestima y la confianza. Al desarrollar esta habilidad de movimientos, ritmos y expresiones, los niños y jóvenes experimentan un sentido de logro que mejora su capacidad de autoestima.

Según Escobar y Salazar (2021) la práctica de danza aporta beneficios significativos en la confianza de los niños, que durante la investigación se evidencia en primer lugar por medio de las observaciones iniciales, que los niños suelen ser tímidos y presentar comportamientos ansiosos: expresándose cuando muerden o aprietan los labios y se ingresan los dedos a la boca.

Esto nos indica que gracias a la danza es notable que los cambios observados en los niños durante el proceso de aprendizaje reflejen el impacto positivo de la danza en su formación emocional. La danza, al requerir movimientos corporales expresivos y una interacción constante con el entorno y los compañeros, actúa como una herramienta transformadora para su personalidad a medida que los niños comienzan a desenvolverse en esta actividad, superan progresivamente estas barreras emocionales, fortaleciendo su confianza y reduciendo su ansiedad.

Domínguez y Castillo (2017) plantea que el progreso en el estado físico de los jóvenes contribuye significativamente al bienestar psicológico y psicosocial, promoviendo el fortalecimiento de la autoestima y mejorando su visión de su auto concepto. Este proceso nos muestra como la danza funciona para fomentar una mayor seguridad en uno mismo y en sus capacidades, convirtiéndose en un recurso valioso para trabajar el desarrollo socio emocional.

Reducción del estrés y la ansiedad

La danza folclórica es una actividad para reducir el estrés y la ansiedad, ya que combina el movimiento físico con la expresión de emociones.

El estrés y cada una de las afecciones que este produce pueden ser intervenidas por medio de la danza, pues las técnicas aplicadas en una sesión pueden generar cambios en la manera como las personas se enfrentan a situaciones de tensión (Marín, 2011)

Esto nos indica que las técnicas empleadas durante una sesión de danza, como los movimientos repetitivos, el trabajo con el ritmo y la expresión corporal, permiten que los participantes manejen sus emociones de manera más consiente. En la danza folklórica, en particular, el componente cultural agrega una capa emocional que conecta a los participantes con su identidad, brindándoles un espacio donde se sientan valiosos y eso les dé ánimos para manejar su estrés diario.

Es posible que la ventaja psicopedagógica de la danza en la mitigación y corrección de los problemas relacionados con el estrés, la ansiedad y la agresividad es que tiene

primero un componente de actividad física, no competitivo a esta edad temprana, pero también un componente fundamentalmente de actividad artística (Pérez y Cernuda, 2020)

Podemos pensar con lo que nos comparten los autores que la danza folclórica y todo lo que conlleva su práctica como la música, los trajes y las presentaciones de cada baile no solo facilita la expresión de emociones, sino que también permite a los bailarines entrar a una experiencia de relajación y liberación de tensiones y de ansiedad. Esta combinación de lo físico y lo artístico crea un espacio equilibrado y seguro donde los participantes puedan explorar sus emociones que se crearon a consecuencia de las actividades estresantes del día a día, desarrollando su autocontrol y mejorar su capacidad para manejar situaciones de mucha tensión.

2.3.2.4 Fomento de la calidad de vida emocional

Desarrollar la calidad de vida emocional a través de la danza folclórica y la actividad física permite formar un equilibrio entre las emociones y acciones de los jóvenes que practican la danza. Roca y García (2024) plantean que la danza crea un espacio que favorece la calidad de vida y puede analizarse desde el enfoque que se centra en la experiencia de quienes la practican, quienes, a través del lenguaje corporal, desarrollan una percepción positiva de su estado físico y emocional, promoviendo su equilibrio psicológico y desarrollo integral en su bienestar emocional.

Esto afirma que al trabajar la danza promueve un equilibrio psicológico al facilitar la expresión de emociones que no se pueden expresar de forma verbal. Esto contribuye a mejorar la autorregulación emocional y a disminuir el estrés de sus actividades diarias. Además, esta actividad artística no solo fortalece la calidad de vida emocional de quienes la practican, sino que también favorece su desarrollo integral, al desarrollar control sobre las emociones y aspectos sociales en una experiencia enriquecedora de crecimiento personal.

Los resultados del estudio indican que la calidad de vida psicológica y emocional está unido a la práctica regular de actividad física. Aquellas personas que practican de manera constante la actividad de movimiento corporal se sienten más saludables, experimentan niveles más bajos de estrés y mantienen un estado de ánimo más positivo en comparación con aquellas que no realizan ningún tipo de ejercicio físico. (Jiménez et al., 2008). El análisis de estos autores nos muestra una clara relación entre la práctica regular de actividad física como la danza folclórica y la calidad de vida psicológico y emocional. La investigación destaca que el ejercicio físico no se centra plenamente en mejorar el estado físico de los jóvenes o participantes, sino que tiene un impacto positivo en el estado anímico de cada uno de ellos. Aquellas personas que participan regularmente en actividades físicas, como la danza o expresión corporal, experimentan una sensación general de mayor salud, lo que probablemente afecta de manera positiva a su bienestar emocional.

2.3.3 Impacto de la danza en el formación emocional y social de la comunidad

La danza folclórica desempeña un papel esencial en el crecimiento y desarrollo de las comunidades, mejorando su área social y emocional creando un vínculo de unión entre los participantes de la comunidad promoviendo la inclusión y favorecer la calidad de vida de todos.

2.3.3.1 Fortalecimiento de la identidad cultural

La danza juega un papel fundamental en el fortalecimiento de la identidad cultural, ya que actúa como una herramienta de conexión entre las generaciones, las tradiciones y la identidad de una comunidad. Aroni y Quispe (2023) nos proyecta que con los años la danza ha evolucionado como reflejos vivos de la identidad cultural de nuestros antepasados, desarrollados por las nuevas generaciones y la conexión con la naturaleza que los impulsa a mantenerla viva. Esta relación íntima entre la danza y su creador es más que un acto de ejercicio es una expresión profunda de la identidad humana, que se encuentra profundamente arraigada en su ser de bailarín, de su danza, formando toda la personalidad de los participantes sin perder su identidad.

Según Ríos (2018) “Promover el conocimiento, valoración y aceptación de las danzas folclóricas, respetando el derecho a la expresión cultural y a la diversidad, es uno de los objetivos de una comunidad o grupo social”. En este sentido la danza folclórica no solo son una expresión artística, sino también un medio para mantener vivo las tradiciones, historias y valores que dan forma a nuestra identidad cultural, además al respetar y motivar el derecho a la expresión cultural y la diversidad, se asegura que estas prácticas continúen siendo relevantes y significativas en nuestro mundo moderno.

2.3.3.2 Fortalecimiento de la inclusión

La danza es una herramienta poderosa para el fortalecimiento de la inclusión, ya que es capaz de romper barreras físicas, sociales y culturales. Vázquez (2018) nos indica que se puede integrar la enseñanza de la danza para adultos fomenta su capacidad de expresión artística, ofreciéndoles espacios de aprendizaje donde puedan descubrir y explorar su propia identidad. Además, la práctica de la danza se convierte en una experiencia enriquecedora y llena de significado para este grupo, al unir cada movimiento con un propósito que impulsa su transformación social y personal.

Al fomentar la enseñanza de la danza para el adulto mayor representa una oportunidad para fomentar su autoestima y ayudarlos a mantenerse con vitalidad al incluirlos en actividades artísticas. Este enfoque no solo se centra en su autoconocimiento, sino que también les permite explorar nuevos aspectos de su personalidad que aún no los expresaban porque no se les daba la oportunidad de incluirlos en actividades sociales. La danza, al ser una actividad de compañerismo, les ayuda a tener vitalidad y sentirse más importantes. Según Calderón et al. (2022) “Un enfoque educativo en danza inclusiva debe ir más allá del concepto de cuerpo con restricciones y de una visión meramente rehabilitadora, debido a que, a lo largo del tiempo, ha propiciado divisiones y

marginaciones. Es fundamental adoptar perspectivas que promuevan el intercambio cultural, el diálogo y una comprensión empática de la diversidad.”

Esta idea nos indica que la danza puede ser una formación inclusiva debe adoptar enfoques interculturales y dialógicos que celebren y respeten la diversidad. Esto implica reconocer que cada cuerpo tiene su propio lenguaje, posibilidades y expresiones únicas que enriquecen el arte de la danza, este enfoque fomenta la sensibilidad hacia las diferencias que puede haber en las personas, promoviendo espacios donde todos puedan participar y expresarse sin ser juzgados.

2.3.3.3 Participación en actividades culturales

La importancia de participar en eventos culturales puede tener sus beneficios ya que permite a las personas conectar con su cultura y participar con más personas. Asistir o participar en actividades culturales brinda una oportunidad de crear un vínculo con la festividad y el grupo de personas, también ayuda a los participantes a la construcción de una identidad sólida, clave para la formación emocional. Marujo (2015) nos indica que los eventos culturales ayudan a un grupo de personas a mantener viva su identidad, fortalecer el orgullo y autoestima y mejorar su bienestar tanto social como económico.

Podemos decir que estar en estos eventos fomenta la personalidad, la autoestima, al permitir que los participantes entren en contacto con diversos factores y formas de convivir con las personas. Estos eventos dan la oportunidad de vivir varias experiencias y emociones donde se creará un ambiente socioemocional.

2.4 Teorías de danza como tratamiento médico en la salud física y mental

Entre los autores pioneros en la Danza Movimiento Terapia destacan Mary Chase, Mary Whitehouse, Blanche Evans y Trudy Scoop. Marian Chase, en particular, abordaba la danza como una herramienta de comunicación y la usaba como un medio terapéutico para personas con trastornos psicóticos.

La danza es útil con todos los niños que presenten TDA, ya sea como trastorno de la atención sostenida o concentración, o cuando está acompañada de hiperactividad. En este último caso, la danza representa una alternativa deseable, pues permite un despliegue de mucha actividad, y lo hace sin los riesgos de accidentes que representan las actividades deportivas (Caillagua, 2011).

2.4.1 La danza como un tratamiento para problemas emocionales

La danza en su esencia del movimiento corporal se ha consolidado como un recurso psicoterapéutico valioso para tratar problemas emocionales, gracias a su capacidad de trabajar de manera integral su mente y cuerpo. En sus inicios los autores a mediados de la década de 1980, comenzó a surgir un creciente interés por el estudio de la mente humana y su desarrollo de las emociones, este interés se ha reflejado en diversas disciplinas artísticas, destacándose la importancia que tienen las emociones y el movimiento corporal.

Según Wengrower (2008), “Los estudios de la DMT han concedido siempre una gran importancia a las emociones y a sus formas de expresión facial y corporal”.

Esto nos resalta la evolución y pensamiento científico en la manera en que la mente humana ha desarrollado las emociones, especialmente desde la metodología corporal que tiene la danza. Es por eso que la Danza Movimiento Terapia (DMT), nos señala como el movimiento corporal y facial en la danza puede conectar con las emociones, sin embargo, desde la perspectiva psicológica, la psicología iniciando en Estados Unidos se puede ver la interacción de la formación emocional con la creatividad, y la interacción de la persona con más participantes.

2.4.2 La danza folclórica como terapia emocional

La danza folclórica al igual que todos los géneros de danza es una herramienta integral de expresión artística y conexión emocional para fomentar la calidad de vida psicológico, social y emocional. Su práctica permite a las personas canalizar emociones complejas y combatir problemas psicológicos.

Según Cereceda (2016) su uso como herramienta terapéutica está enraizado en la idea de que el cuerpo y la mente son inseparables. Un principio fundamental es reconocer que la expresión corporal manifiesta emociones internas y que la transformación de la variedad de movimientos implica modificaciones en el estado psicológico, favoreciendo la calidad de vida y un alto crecimiento personal.

En este enfoque nos hace ver que desde años atrás ya se consideraba a la danza como una terapia, ya que se cree que el movimiento corporal nació con el humano significa que cada gesto, postura o movimiento corporal puede reflejar aspectos del mundo emocional, características del pensamiento y el estado psicológico de la persona permitiendo que la danza cree un puente entre su mente y su cuerpo.

Con los precursores de la DMT buscaron restaurar la conexión entre cuerpo y mente, otorgándole al cuerpo un valor histórico que en la modernidad no se explota por completo tomando en cuenta su poder para tratar problemas en la mente ya que en la actualidad como en la antigüedad la mente es uno de los puntos científicos más importantes del ser humano (Pérez, 2013). Es así que, la danza movimiento terapia se va creando desde los principios de la humanidad, enfocándose en la fuerte capacidad que tiene el cuerpo para cuando se realiza un movimiento corporal ayudar a entrenar la mente y al hacer actividad física recreativa como la danza el cuerpo está equilibrando las emociones escondidas del participante o bailarín.

2.5 Descripción de la agrupación Jatun Muskuykuna

El Ballet Folklórico Jatun Muskuykuna es una agrupación artística que nació en la ciudad de Quito, Ecuador, dedicada a preservar y difundir las tradiciones culturales y danzas folklóricas del país. Su nombre, significa "Grandes Soñadores o Grandes Sueños",

ya que refleja el sueño de 4 jóvenes quienes empezaron con la agrupación y cumplen su sueño de enseñar y ayudar a que más jóvenes que amen la danza y todo lo que representa

Jatun Muskuykuna participa activamente en presentaciones locales, nacionales e internacionales, llevando todo el conocimiento y riqueza que tienen en sus raíces y su identidad. Ellos a través de sus coreografías sus ensayos y presentaciones, comparten la cultura ecuatoriana y ayudan a jóvenes a comprender más de nuestras raíces y de su desarrollo personal.

2.5.1 Características y objetivos de la agrupación

La agrupación Jatun Muskuykuna se caracteriza por su dedicación a preservar y promover las tradiciones culturales de nuestro país, representando un gran número de coreografías que ponen en alto la cultura y ritmos tradicionales. Conformada por personas que aman la danza, la agrupación no solo ofrece un espacio para el aprendizaje artístico, sino que también un hogar donde aprenda valores, disciplina y trabajo en equipo.

Sus objetivos son los siguientes:

Mantener viva y transmitir las tradiciones y ritmos culturales del Ecuador mediante la danza folklórica y coreografías diversas.

Incentivar en los miembros del grupo y en el público un sentido de orgullo por nuestras raíces y tradiciones.

Utilizar la danza como una herramienta para la formación emocional, social y personal de los integrantes de la agrupación, dándoles un espacio donde expresarse y convivir con más personas que aman la danza.

2.5.2 Ambiente de apoyo a la comunidad

La agrupación Jatun Muskuykuna pertenece a uno de los grupos municipales de Quito no solo se dedica a representar de la mejor forma a nuestro país, sino que ha creado un ambiente de empatía con las comunidades y personas con las que han interactuado, en presentaciones, talleres y otras actividades culturales donde han servido a la comunidad, el grupo al crear coreografías creativas y participar con las mismas en diferentes lugares han hecho de la danza y los participantes un espacio se convierte en un lugar seguro donde niños, adolescentes y jóvenes para ellos y la comunidad, en este espacio se puede ver como los integrantes han crecido no solo como danzantes, sino también como personas, aprendiendo valores como el respeto, la empatía y el trabajo en equipo.

2.6 Propuesta de estrategias metodológicas que ayuden a la formación emocional

La metodología propuesta está diseñada para brindar herramientas prácticas que ayuden a gestionar las emociones de manera efectiva, promoviendo el bienestar integral de los niños y jóvenes de la agrupación Jatun Muskuykuna. Durante los ensayos se explora técnicas específicas que fortalecerán el autoconocimiento, la regulación emocional y la conexión con los demás enfocándose en: ejercicios de respiración consciente, dinámicas y juegos de

autoconocimiento, prácticas de mindfulness y meditación, técnicas de gestión emocional mediante las siguientes actividades:

TITULO DEL PROYECTO	Efectos de la danza folclórica en la formación emocional de niños y adolescentes de la agrupación Jatun Muskuykuna de la ciudad de Quito.			
Actividad 1	Conexión y movimiento en la danza			
Objetivo	Mejorar el aprendizaje de la danza y fortalecer el compañerismo			
DESARROLLO				
Número	Nombre	Descripción	Tiempo	Observación
1	Respiración	Ronda de respiración consciente y presentación en la que cada participante compartirá una emoción.	10 min	
2	Calentamiento	Se prepararán correspondiente a ejercicios para calentar las articulaciones con técnicas básicas para evitar lesiones.	15 min	
3	Mi cuerpo espacial	Se realizará una dinámica de exploración espacial en la que los participantes se moverán libremente por el espacio siguiendo diferentes ritmos musicales para mejorar la conexión con el cuerpo y el entorno.	10 min	
4	Cuerpo libre	Se desarrollará un juego de imitación donde los participantes reproducirán movimientos inspirados en la naturaleza (ola, viento, montañas).	15 min	Se redujo los nervios al participar
5	Mi espejo	Se realizará una actividad de espejo, donde en parejas uno imitará en tiempo real los movimientos del otro, desarrollando la observación	10 min	

		y la sincronización.		
6	Mindfulness	Se finalizará con una reflexión grupal sobre las emociones expresadas y el aprendizaje obtenido.	5 min	
Tiempo total			De 50 a 70 minutos	

TITULO DEL PROYECTO	Efectos de la danza folclórica en la formación emocional de niños y adolescentes de la agrupación Jatun Muskuykuna de la ciudad de Quito.			
Actividad 2	Memoria en movimiento			
Objetivo	Desarrollar la concentración y la memoria corporal			
DESARROLLO				
Número	Nombre	Descripción	Tiempo	Observación
1	Respiración	Ronda de respiración consciente y presentación en la que cada participante compartirá una emoción.	10 min	
2	Calentamiento	Se prepararán correspondiente a ejercicios para calentar las articulaciones con técnicas básicas para evitar lesiones.	15 min	
3	Simón dice	Se implementará un juego de ordenes con secuencias de baile.	10 min	
4	Memoria corporal	Los participantes formarán grupos para crear y recordar pequeñas coreografías con diferentes poses de manos.	10 min	
5	Secuencia grupal	Se realizará una actividad donde el grupo de concentrarse para seguir la improvisación de cada uno de los participantes.	10 min	
6	Conversatorio	Se finalizará con una reflexión grupal sobre la importancia de la concentración.	5 min	

Tiempo total	De 50 a 70 minutos	
--------------	--------------------	--

TITULO DEL PROYECTO	Efectos de la danza folclórica en la formación emocional de niños y adolescentes de la agrupación Jatun Muskuykuna de la ciudad de Quito.			
Actividad 3	Explorando el cuerpo en equipo			
Objetivo	Aumentar en el autoconocimiento y la colaboración			
DESARROLLO				
Número	Nombre	Descripción	Tiempo	Observación
1	Respiración	Ronda de respiración consciente y presentación en la que cada participante compartirá una emoción.	10 min	
2	Calentamiento	Se prepararán correspondiente a ejercicios para calentar las articulaciones con técnicas básicas para evitar lesiones.	15 min	
3	Creatividad en grupo	Los equipos deben crear una coreografía corta y presentarla.	20 min	
4	Pareja a ciegas	Bailaran con los ojos cerrados, confiando en las indicaciones de su compañero.	5 min	
5	Bailando una historia	Se trabajará en pequeños grupos para construir una secuencia de movimientos basadas en una historia o emoción compartida, estimulando la creatividad y la colaboración.	10 min	
6	Conversatorio	Se finalizará con una reflexión grupal sobre la importancia de la	5 min	

		concentración.		
Tiempo total			De 50 a 70 minutos	

TITULO DEL PROYECTO	Efectos de la danza folclórica en la formación emocional de niños y adolescentes de la agrupación Jatun Muskuykuna de la ciudad de Quito.			
Actividad 4	Danza consciente			
Objetivo	Preparar la mente para conectar con el cuerpo			
DESARROLLO				
Número	Nombre	Descripción	Tiempo	Observación
1	Respiración	Ronda de respiración consciente y presentación en la que cada participante compartirá una emoción.	10 min	
2	Calentamiento	Se prepararán correspondiente a ejercicios para calentar las articulaciones con técnicas básicas para evitar lesiones.	15 min	
3	Emoción compartida	Se formarán pequeños grupos y se les asignará una emoción (alegría, tristeza, enojo, calma). Deberán crear una pequeña secuencia de movimientos que represente dicha emoción y compartida con el grupo. Luego, los demás intentarán interpretar la emoción expresada.	20 min	
4	Vuela y exprésate	Los estudiantes bailaran por todo el espacio imaginando que tienen alas y están en el cielo respirando y flotando.	10 min	
5	Mindfulness	Se pide a los estudiantes que se sienten en circulo para realizar una relajación progresiva enfocada en la respiración y en la conciencia	10 min	

		corporal.		
6	Conversatorio	Se finalizará con una reflexión grupal sobre la importancia de la concentración.	5 min	
Tiempo total			De 50 a 70 minutos	

TITULO DEL PROYECTO	Efectos de la danza folclórica en la formación emocional de niños y adolescentes de la agrupación Jatun Muskuykuna de la ciudad de Quito.			
Actividad 5	Expresión emocional a través del movimiento			
Objetivo	Aprender técnicas de gestión emocional			
DESARROLLO				
Número	Nombre	Descripción	Tiempo	Observación
1	Respiración	Ronda de respiración consciente y presentación en la que cada participante compartirá una emoción.	10 min	
2	Calentamiento	Se prepararán correspondiente a ejercicios para calentar las articulaciones con técnicas básicas para evitar lesiones.	15 min	
3	Confía en mi	Se realizará una coreografía colaborativa, donde se crea una secuencia grupal enfocada en la confianza y la empatía.	15 min	
4	Pareja a ciegas	Se realizará el ejercicio del baile con ojos cerrados en pareja. Un compañero guía al otro mediante movimientos suaves.	10 min	
5	Contando mi vida	Juego de creatividad donde los estudiantes a través de la música expresaran como se sienten.	10 min	Fue un poco difícil compartir lo que les pasa.
6	Conversatorio	Reflexión sobre la confianza y la conexión	5 min	

		con los demás.		
Tiempo total			De 50 a 70 minutos	

TITULO DEL PROYECTO	Efectos de la danza folclórica en la formación emocional de niños y adolescentes de la agrupación Jatun Muskuykuna de la ciudad de Quito.			
Actividad 6	Armonía Corporal: Relajación y visualización			
Objetivo	Desarrollar la conciencia corporal a través de la respiración, meditación y la visualización.			
DESARROLLO				
Número	Nombre	Descripción	Tiempo	Observación
1	Respiración	Ronda de respiración consciente y presentación en la que cada participante compartirá una emoción.	10 min	
2	Calentamiento	Se prepararán correspondiente a ejercicios para calentar las articulaciones con técnicas básicas para evitar lesiones.	15 min	
3	Mientras más consciente, más libre	Se guiará a que los participantes se muevan libremente a medida que incrementan su conciencia corporal.	15 min	
4	Bailarina libre	Se realiza un ejercicio inspirado en el ballet, los participantes se enfocan en sus respiraciones mientras sostienen y mueven sus manos de forma fluida.	5 min	
5	Contando mi vida	Los participantes expresaran su estado emocional a través de movimientos lentos y suaves, dejando que el cuerpo hable.	10 min	
6	Conversatorio	Se realiza la reflexión	5 min	

		grupal sobre la conexión cuerpo-mente.		
Tiempo total			De 50 a 70 minutos	

TITULO DEL PROYECTO	Efectos de la danza folclórica en la formación emocional de niños y adolescentes de la agrupación Jatun Muskuykuna de la ciudad de Quito.			
Actividad 7	Creatividad y expresión corporal			
Objetivo	Aprender a identificar las emociones mediante el movimiento y la creatividad.			
DESARROLLO				
Número	Nombre	Descripción	Tiempo	Observación
1	Respiración	Ronda de respiración consciente y presentación en la que cada participante compartirá una emoción.	10 min	
2	Calentamiento	Se prepararán correspondiente a ejercicios para calentar las articulaciones con técnicas básicas para evitar lesiones.	15 min	
3	Movimiento con el corazón	Los participantes deben asociar un movimiento a una emoción específica y compartirlo con el grupo.	20 min	
4	Adivina como me siento	Se realiza un juego de movimientos emocionales. Un participante muestra un movimiento que represente una emoción y los demás deben adivinarla.	5 min	
5	Mindfulness	Se pide a los estudiantes que se sienten en círculo para realizar una relajación progresiva enfocada en la respiración y en la conciencia corporal.	10 min	
6	Conversatorio	Se realiza una reflexión sobre la importancia de la	5 min	

		creatividad en la gestión emocional.		
Tiempo total			De 50 a 70 minutos	

TITULO DEL PROYECTO	Efectos de la danza folclórica en la formación emocional de niños y adolescentes de la agrupación Jatun Muskuykuna de la ciudad de Quito.			
Actividad 8	Respiración en Movimiento y Atención Plena			
Objetivo	Fomentar la concentración y el equilibrio emocional por medio de la respiración.			
DESARROLLO				
Número	Nombre	Descripción	Tiempo	Observación
1	Respiración	Ronda de respiración consciente y presentación en la que cada participante compartirá una emoción.	10 min	
2	Calentamiento	Se prepararán correspondiente a ejercicios para calentar las articulaciones con técnicas básicas para evitar lesiones.	15 min	
3	Cuerpo y mente	Se guiará a los participantes en una práctica de movimiento lento, enfocado en la respiración y la atención plena al cuerpo.	15 min	
4	Compartiendo mi baile	Los participantes exploraran movimientos sin estructura, guiados solo por su respiración y sensaciones internas	10 min	
5	Mindfulness	Se pide a los estudiantes que se sienten en circulo para realizar una relajación progresiva enfocada en la respiración.	5 min	
6	Conversatorio	Se realiza una reflexión final sobre las experiencias	5 min	

		sobre la conexión mente-cuerpo y cómo se sintieron durante la práctica.		
Tiempo total			De 50 a 70 minutos	

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la Investigación:

- **Mixto**

El presente proyecto de investigación tiene un enfoque mixto debido que será cualitativa y cuantitativa. Se utilizó el enfoque cualitativo para recopilar las experiencias y percepciones de los integrantes del grupo de danza, la cual permitió tener una visión amplia de cómo la danza folclórica ayuda a la formación emocional. Se utilizó el enfoque cuantitativo debido que la información recopilada por medio de encuestas se transformó en datos numéricos, lo cual ayudo a obtener las conclusiones de este estudio.

3.2 Diseño de la investigación

- **Campo**

La investigación de campo es una metodología que implica la recopilación de datos directamente en el lugar donde ocurren los eventos o fenómenos estudiados. En el caso del tema, la investigación de campo me permitió obtener información relevante y precisa sobre los efectos de la danza y su impacto en la formación emocional de los jóvenes de la del grupo Jatun Muskuykuna.

- **Transversal**

El tipo de diseño transversal debido que se realizó en un único período de octubre 2024 a febrero 2025 para la recopilación de información, en esta etapa los integrantes del grupo Jatun Muskuykuna aportaron con las entrevistas y encuestas; además de realizar las observaciones pertinentes para la investigación.

3.3 Alcance de la investigación

- **Descriptivo**

El alcance de investigación fue descriptivo debido que se requiere detallar cómo la danza folclórica influye en la formación emocional de los jóvenes que pertenecen al grupo de danza Jatun Muskuykuna, además de garantizar los cambios emocionales en las prácticas de danza, lo que permite este método es documentar los efectos con mayor precisión.

- **Explorativo**

Se utilizó el alcance explorativo debido que existen pocas investigaciones en cuanto al efecto de la danza folclórica y la formación emocional en los jóvenes, lo cual

ayudó a identificar esta influencia de la danza, además de explorar las experiencias que tienen los adolescentes y niños dentro de la agrupación.

3.4 Métodos a emplear

- **Analítico**

Este método implica descomponer el fenómeno estudiado en diversos elementos para entender como cada uno contribuye a la formación emocional, es decir se analizó los factores específicos sobre el impacto de la danza en la autoestima, los cambios en la expresión emocional y la influencia del folclore en la identidad cultural y emocional de los jóvenes.

- **Sintético**

Este método es un complemento del analítico, ya que permitió integrar los datos obtenidos y poder obtener las conclusiones generales del efecto de la danza folclórica en la formación emocional de los jóvenes que pertenecen al grupo Jatun Muskuykuna

- **Deductivo**

Se utilizó para partir de principios generales y obtener conclusiones específicas, es decir, relacionar teorías pedagógicas y educativas con el arte y la formación emocional que se aplicó en el estudio.

- **Inductivo**

Se utilizó para recopilar la información por medio de las observaciones y mediante esta tener datos específicos que ayudaron a obtener las conclusiones generales del estudio.

3.5 Técnicas e instrumentos

- **Ficha de observación**

Es una herramienta muy útil para obtener información cuantitativa, a través de esta ficha, vamos a obtener datos objetivos y estadísticos sobre la participación de los jóvenes en eventos de danza, sus opiniones y actitudes hacia esta disciplina, así como su percepción sobre la importancia de cuidar su salud emocional.

- **La entrevista**

Es una herramienta valiosa para obtener información cualitativa y dar profundidad sobre el tema "Efectos de la danza folklórica en la formación emocional de niños y adolescentes de la agrupación Jatun Muskuykuna de la ciudad de Quito". A través de las entrevistas, podemos explorar las experiencias, opiniones, percepciones y motivaciones de los diferentes actores involucrados en la agrupación Jatun Muskuykuna y como esta les ayuda en su estado anímico.

3.6 Población y muestra

La población que se eligió para este estudio está compuesta por 12 participantes de edades entre los 10 y 25 años de edad, este grupo representa la población del grupo de danza folclórica Jatun Muskuykuna de la ciudad de Quito. Este grupo acepto ser analizados por métodos no probabilísticos para representar un grupo de la sociedad ecuatoriana.

Es por ello que hemos elegido las siguientes características para elegir a los participantes de la investigación:

- Dado que la investigación se centra en niños y adolescentes, lo recomendable es un rango de edad entre 10 y 25 años.

- La población debe ser los miembros más activos de la agrupación.

- Deben haber entrado y ser partícipes de la agrupación al menos 1 o 2 años.

- Al tratarse de una población menor de edad, es fundamental que se obtenga el consentimiento de los padres o tutores legales de los participantes.

3.7 Métodos de análisis y procesamiento de datos

Para el análisis de datos se procedió a utilizar las herramientas de Microsoft Office, para las entrevistas se utilizó Word, para poder transcribir las experiencias de los estudiantes en la danza. Y se utilizó Excel para realizar las tabulaciones de los datos de encuesta, para presentar los resultados mediante tablas y gráficos.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Luego de obtener los datos necesarios mediante la ficha de observación, se procede al análisis y discusión de los resultados obtenidos, con su respectiva interpretación sobre el desarrollo socio-emocional a través de la actividad de juegos dancísticos. Asimismo, una vez obtenida la información relevante de los entrevistados, se analizó con el objetivo de llegar a conclusiones que respondan al problema planteado. En relación con la observación participante, después de danzar, registré mis experiencias en la ficha de observación, y posteriormente, se comparó la información junto a la de las entrevistas y mi observación como participante de la danza folclórica del grupo Jatun Muskuykuna.

4.1 Análisis de los resultados de las entrevistas

1. ¿Qué significa para ti la danza?

Con el método de entrevista se evidenció que la práctica de la danza tiene un significado más profundo, ya que forma parte integral en su vida diaria. La danza no solo implica realizar y copiar movimientos, sino que es una forma de interpretar canciones, ritmos y estilos que les permite expresar y regular sus emociones. Muchos de los participantes consideran que la danza les ayuda a tener tranquilidad, paz y armonía, que les ayuda a liberarse del estrés, las preocupaciones, los deberes laborales y otros problemas cotidianos.

Es por eso que, la danza es un medio de desarrollo emocional que les permite mantener una actitud positiva. Según los comentarios de los participantes en esta pregunta, la danza es vista como una terapia que les ayuda a liberar y controlar tensiones y problemas, superar situaciones dolorosas y transformar sus emociones en algo más llevadero. Para la mayoría, la práctica de danza se ha convertido en un punto importante de vida, ya que forma parte de su rutina diaria.

2. ¿Cuánto tiempo llevas practicando danza folclórica y qué te motivó a empezar?

La mayoría de los participantes especialmente aquellos con muchos años de experiencia, resaltan cómo la danza folclórica ha tenido un profundo impacto emocional en sus vidas tanto al comienzo como en la actualidad, he notado que la motivación de la mayoría es la familia y como un medio de relajarse y una forma de canalizar tanto el estrés como la energía positiva. Por otro lado, aquellos que han practicado la danza durante menos tiempo, la motivación inicial tiende a ser más sobre la curiosidad y el deseo de expresarse y conocer nuevas personas.

Todo este tiempo que han practicado han podido conectar a los jóvenes con sus familias, en general, la danza se convierte en una herramienta poderosa para su desarrollo emocional y social, proporcionando un espacio donde pueden ser ellos mismos, expresarse libremente y, al mismo tiempo, sentirse parte de algo más grande.

3. ¿Sabes la importancia del desarrollo emocional a través de la danza?

La mayoría de los participantes reconocen que la danza tiene un impacto positivo en el desarrollo de sus emociones, aunque algunos no tengan una comprensión teórica profunda del desarrollo emocional, una de las respuestas más importantes la menciona el estudiante de psicología, él menciona que la danza tiene un impacto directo en la personalidad y la forma de expresarse, lo que resalta cómo la práctica puede servir como una terapia para el autoconocimiento y el desarrollo de las emociones.

Los participantes en general nos comentan que la danza no solo es una actividad física, sino también una forma de expresar emociones, conectar con la sociedad y sanar internamente. Es vista como una terapia que ayuda al control de las emociones o un espacio para la socialización, la danza ofrece una serie de beneficios emocionales y sociales que son esenciales en su desarrollo como jóvenes y niños.

4. ¿Cómo crees que expresas tus sentimientos a través del movimiento?

Cuando se realizó esta pregunta se pudo observar varios patrones comunes que reflejan una fuerte conexión entre las emociones y la forma en que estos se expresan al crear movimientos mientras danzan, las respuestas de los chicos nos indican que para ellos, la danza es mucho más que un simple acto baile o coreografía, es una extensión directa de su vida emocional. Sus movimientos no son una copia de lo que practican, sino que están profundamente conectados con lo que están sintiendo en el momento con todo lo que traen en su corazón y mente. Es por eso que, a través de movimientos más intensos, suaves o nuevos, la danza les permite comunicar y procesar emociones de una manera que va más allá de las palabras.

5. ¿De qué manera crees que la danza folclórica contribuye a la formación de tu identidad personal?

La mayoría de los participantes relaciona la danza folclórica con su formación personal, es una forma de aprender y valorar las tradiciones de su país, lo cual tiene un impacto profundo en la construcción de su identidad personal. También los entrevistados llegaron a la conclusión que la identidad no se forma únicamente a través de la conexión con su cultura, sino también a través de las relaciones interpersonales y la interacción socioemocional con los demás miembros del grupo. La danza no solo contribuye a la expresión de una identidad cultural, sino que también es un medio para fortalecer la autoestima y confianza al bailar.

A través de la danza, los chicos han encontrado un espacio donde pueden ser ellos mismos y al mismo tiempo explorar sus raíces culturales mientras comparten con el resto del grupo. La danza les proporciona un entorno social donde pueden interactuar y aprender de los demás, al tener un grupo que está conformado por niños y jóvenes esto que contribuye tanto a su desarrollo emocional como a su autoestima como individuo.

6. ¿Cómo ha influido la danza folclórica en tus relaciones interpersonales? ¿Has hecho nuevos amigos a través de la danza?

Al conversar sobre esta pregunta todos los participantes mencionan que han hecho nuevos amigos a través de la danza, ya que comparten un mismo gusto o interés y esto ha logrado crear conexiones entre ellos a pesar de que son de lugares diferentes o diferentes edades. La afinidad por la danza hace que los jóvenes se sientan cómodos y unidos, lo que fortalece sus relaciones sociales en el grupo y también en su vida diaria.

También se menciona mucho que las personas que han conocido en la danza les han ayudado a superar las dificultades que tienen con ellos mismos, lo que sugiere que este entorno social también ofrece una red de apoyo emocional. Los lazos que se crean a través de la danza van más allá de realizar un arte o deporte, los miembros del grupo se apoyan mutuamente, generando un sentido de seguridad y confianza que favorece el crecimiento personal.

7. ¿Crees que la danza te ayudado en tu salud mental y física? ¿Qué ámbitos te ha ayudado ha mejorado en tu vida a partir de la práctica de danza?

La mayoría de los participantes en esta pregunta estuvo de acuerdo que la danza les ayuda mucho tanto en el bienestar físico y mental, en el caso del estado físico se puede notar que los participantes tienen mejoras de resistencia y agilidad en su cuerpo, los constantes ensayos y presentaciones les han permitido tener fuerza y un buen estado de salud.

En cuanto al estado mental la danza sirve como una terapia o escape emocional de los problemas de su vida diaria, varios jóvenes mencionan que bailar les permite despejar la mente, pensar con claridad y sobre todo calmar el estrés. La danza, para ellos es una forma de controlar las tensiones de su día a día, además que el ensayar de forma constante ayuda a prevenir el envejecimiento en el cerebro ya que al repetir pasos y coreografías ayuda a su concentración y estimula la mente de forma positiva.

8. ¿Has notado algún cambio en tu autoestima o confianza desde que comenzaste a bailar? ¿Puedes dar ejemplos? De los cambios que ha notado...

Todos los chicos están de acuerdo que el cambio que más han notado es su capacidad para relacionarse con otras personas, ellos me cuentan que antes les costaba hablar con extraños o convivir en grupos grandes, pero la danza les ha creado confianza y autoestima para convivir en diferentes ambientes sociales. Es por ello que uno de los participantes nos cuenta que se le hace difícil hacer amigos en la escuela, pero a través de la danza ha podido incrementar su confianza y mejorar sus relaciones sociales en su casa y escuela.

Otro ejemplo claro de que la danza es muy beneficiosa para el desarrollo emocional es que puede ayudar a controlar la timidez y los nervios. El hecho de enfrentarse a audiencias,

conocer más grupos y chicos que les apasiona la danza, ha podido ayudarles a enfrentar su timidez y crear nuevos lazos que impulsan la confianza en ellos mismos.

9. ¿Según tus experiencias crees que participar en grupos de danza folclórica puede ayudar a los jóvenes a enfrentar problemas emocionales o sociales? ¿Por qué?

Al llegar a esta pregunta pude notar que la danza se convierte en un punto de creación interpersonal y emocional, hay varias palabras claves que nos mencionan los participantes, como el hecho de que la danza se convierte en una familia para ellos, un lugar donde se pueden sentir libres y apoyados por los demás miembros del grupo. También se resalta que la danza para los chicos ha sido su terapia emocional del día a día, ayudándoles a enfrentar el estrés que cargan y traerles paz mental, no solo es una actividad física, sino que se les proporciona un ambiente donde encontrarán un apoyo emocional, podrán ser parte de algo más grande, sentir libertad y apoyo por parte de los demás chicos.

10. ¿Cómo la danza te ayudo a enfrentar algún problema en tu vida en donde te sentías atrapado?

Al convivir con los chicos se pudo notar todo ese compañerismo y alegría que se producía al bailar y después de terminar con esta pregunta pude darme cuenta de todos los beneficios que tiene la danza en los chicos, uno de los entrevistados me comento que le ayuda a controlar su timidez y poder expresarse con los demás sin tener miedo que lo rechacen, también nos cuentan que la mayoría de jóvenes la danza les sirve para liberar todas las tensiones y el estrés que se produce en su semana en especial por los estudios y el hecho de convivir con muchas personas.

Las respuestas de los entrevistados indican cuantos beneficios tiene siendo una herramienta esencial para afrontar problemas que la vida va creando en su formación personal. Les ha permitido expresarse, liberar tensiones, mejorar su confianza y como controlar sus emociones que se van creando. En mi experiencia como bailarín del grupo y amigo de los entrevistados he podido notar todos estos beneficios que me comentan y también puedo hablar desde mi experiencia que me ha ayudado mucho a crear mi personalidad y ser quien ahora soy.

4.2 Ficha de observación individual

De acuerdo a los resultados de la ficha de observación individual, se identificó tres categorías: autoestima, expresión y manejo emocional y autoconfianza

1. Autoestima: Muestra seguridad en sus movimientos

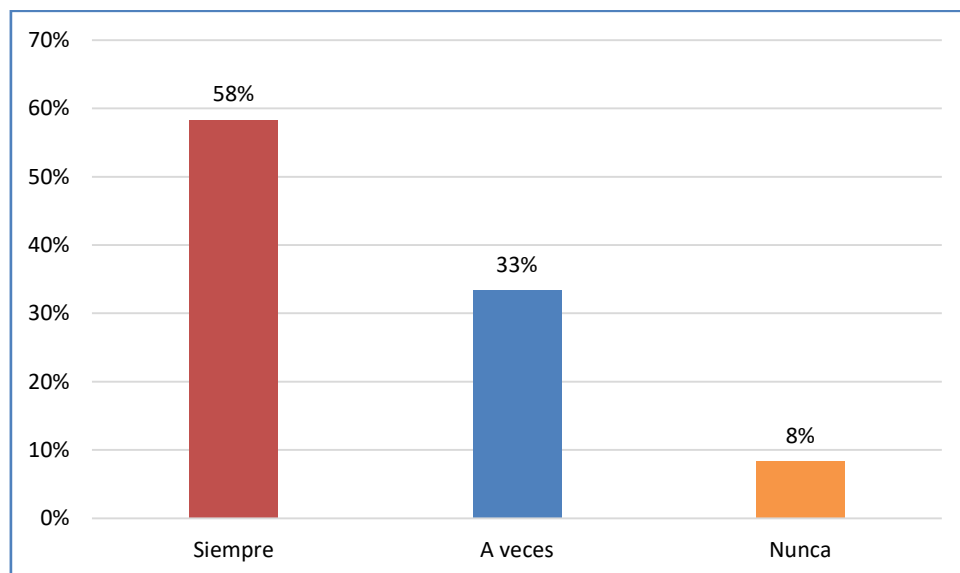
Tabla 1

Resultados de la ficha de observación individual

Respuestas	Número	Porcentaje
Siempre	7	58%
A veces	4	33%
Nunca	1	8%
Total	12	100%

Gráfico 1

Resultados de la ficha de observación individual



De acuerdo a las observaciones realizadas se identifica que el 58% de los estudiantes siempre muestran seguridad en sus movimientos, el 33% a veces y el 8% nunca, por lo que en la mayoría de los estudiantes demuestran una adecuada autoestima en este aspecto.

2. Autoestima: Acepta y enfrenta desafíos en la coreografía:

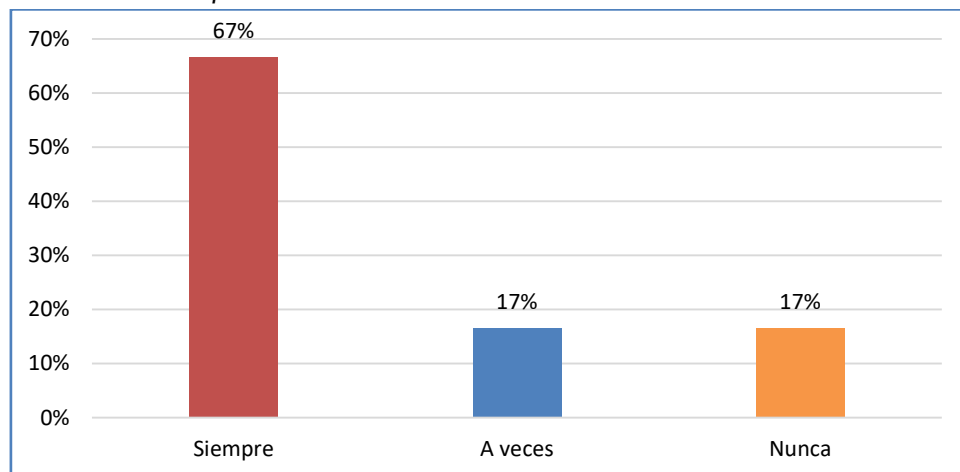
Tabla 2

Resultados de la ficha de observación individual

Respuestas	Número	Porcentaje
Siempre	8	67%
A veces	2	17%
Nunca	2	17%
Total	12	100%

Gráfico 2

Resultados de la ficha de observación individual



En cuanto a si los estudiantes aceptan y enfrentan desafíos en la coreografía se identificó que el 67% siempre lo hace, el 17% a veces y el otro 17% nunca acepta los desafíos.

3. Expresión y manejo emocional: Usa la danza como medio para expresar sus emociones

Tabla 3

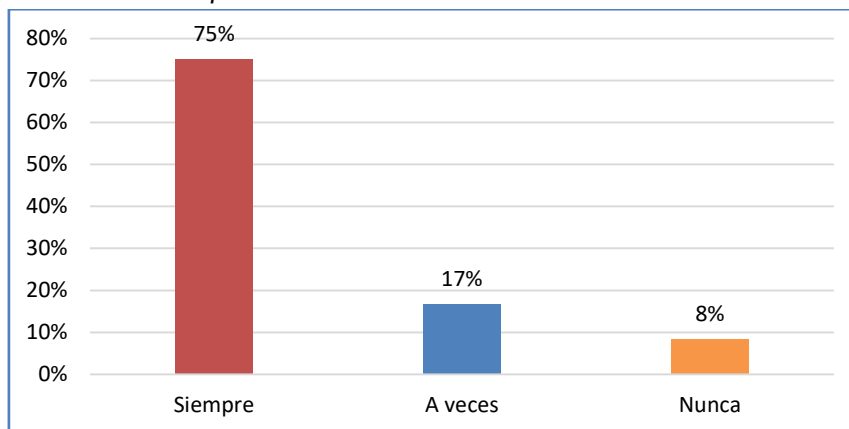
Resultados de la ficha de observación individual

Respuestas	Número	Porcentaje
Siempre	9	75%

A veces	2	17%
Nunca	1	8%
Total	12	100%

Gráfico 3

Resultados de la ficha de observación individual



Respecto a la expresión emocional, el 75% de los estudiantes usa la danza como un medio para expresar sus emociones, el 17% a veces y el 8% nunca usa la danza para expresar sus emociones.

4. Expresión y manejo emocional: Mantiene la calma errores o correcciones

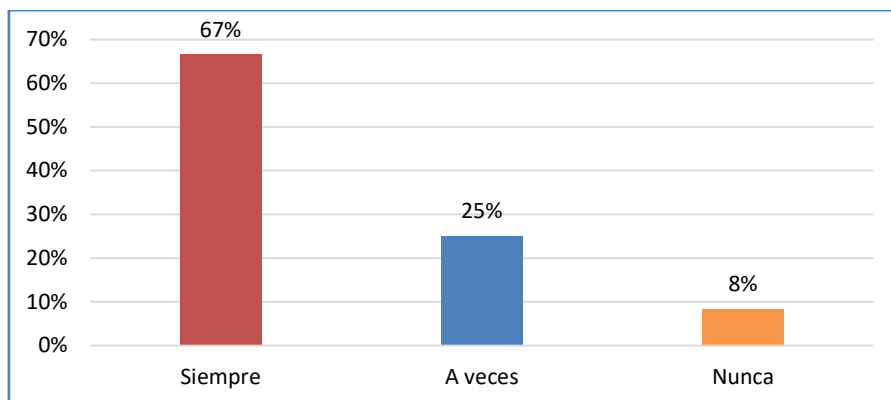
Tabla 4

Resultados de la ficha de observación individual

Respuestas	Número	Porcentaje
Siempre	8	67%
A veces	3	25%
Nunca	1	8%
Total	12	100%

Gráfico 4

Resultados de la ficha de observación individual



En relación con el manejo emocional, se observó que el 67% de los estudiantes siempre mantiene la calma cuando comete un error o frente a correcciones, el 25% a veces y el 8% nunca mantiene la calma.

5. Autoconfianza: Se nota cómodo al bailar frente a otros

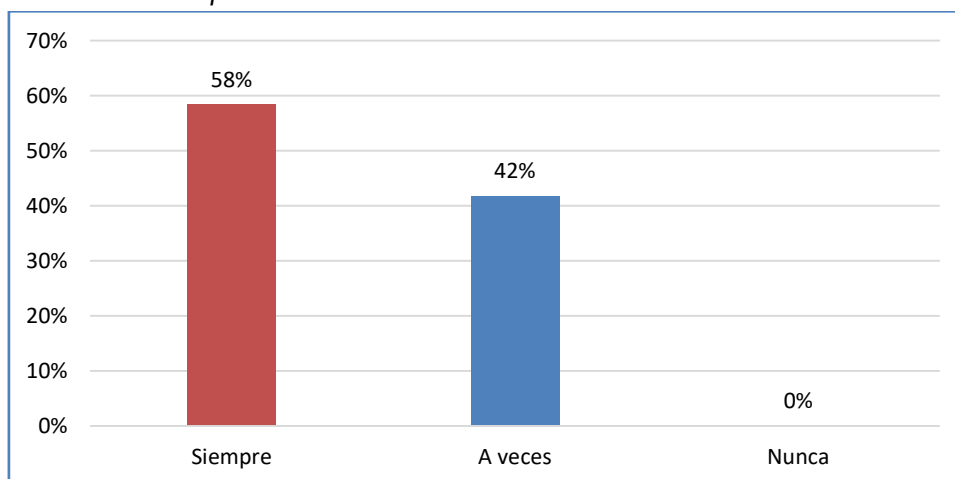
Tabla 5

Resultados de la ficha de observación individual

Respuestas	Número	Porcentaje
Siempre	7	58%
A veces	5	42%
Nunca	0	0%
Total	12	100%

Gráfico 5

Resultados de la ficha de observación individual



En la categoría de la autoconfianza que tienen los estudiantes, se evidenció que el 58% siempre se siente cómodo al bailar frente a otros, el 42% a veces.

6. Autoconfianza: Muestra iniciativa para explorar movimientos nuevos

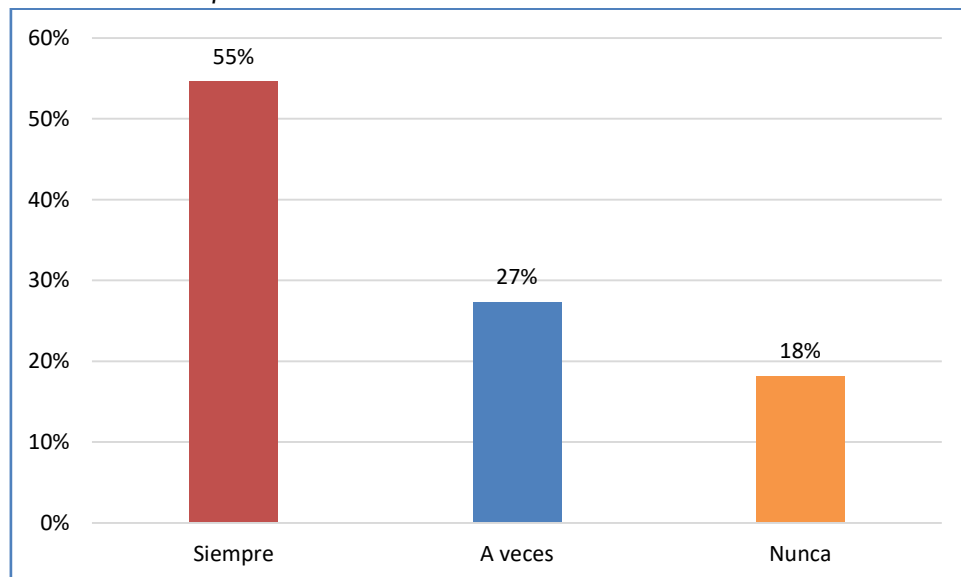
Tabla 6

Resultados de la ficha de observación individual

Respuestas	Número	Porcentaje
Siempre	6	55%
A veces	3	27%
Nunca	2	18%
Total	11	100%

Gráfico 6

Resultados de la ficha de observación individual



Finalmente, se obtuvo que el 55% de los alumnos siempre muestran iniciativa para explorar nuevos movimientos, el 27% a veces y el 18% no muestra iniciativa para explorar nuevos movimientos.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

De acuerdo con la revisión de las fuentes bibliográficas, la danza tiene relación con la formación emocional de los niños y adolescentes mediante el movimiento artístico, mismo que expresa emociones, sentimientos, pensamientos, que ayudan al crecimiento integral de las personas, siendo la danza una disciplina que promueve la autoconfianza, autoestima, la reducción del estrés y depresión.

Mediante las entrevistas y las fichas de observación aplicadas, se pudo identificar que los estados emocionales de los participantes cambiaron en función de la práctica de danza. Entre las respuestas obtenidas se observó que manejan niveles de estrés, y señalan que, al hacer su práctica de danza, el estrés desaparece, permitiendo un estado de relajación, concentración e incluso la expresión de emociones de forma adecuada.

La aplicación de estrategias metodológicas mediante actividades con juegos dancísticos, permitieron observar transformaciones notables en todo el proceso. Se evidenció progresos individuales y grupales en áreas como la autoestima, la autorregulación emocional y las habilidades sociales. A través de la danza folclórica se fomentó el trabajo en equipo y la gestión emocional, resaltando la capacidad para influir positivamente en el desarrollo de cada persona.

5.2 Recomendaciones

Realizar sesiones específicas de auto reflexión y conversatorio. En estas sesiones, los participantes podrían compartir sus experiencias emocionales de sus vidas y como la danza les ayuda en esas etapas, estas actividades ayudarían a reforzar su capacidad de autoconocimiento, lo que permitiría identificar con mayor claridad los cambios y beneficios que se desarrollaron durante la práctica de danza folclórica.

Aplicar estas mismas metodologías y juegos dancísticos a otros grupos de danza folclórica a nivel nacional para obtener datos más precisos y contables que ayude a ampliar la investigación. Esto permitirá comparar datos de las experiencias y emociones que se desarrollan en todos los danzantes, así mejorando los hechos sobre los efectos de la danza folclórica en la formación emocional de niños y adolescentes.

Implementar estas actividades que ayudan a mejorar el desarrollo individual de cada persona, a través del aumento de la inteligencia emocional, que permite gestionar las emociones por medio del movimiento dancístico, de esta manera sirve como un autorregulador de quien la utiliza, fortaleciendo su crecimiento emocional en su vida diaria.

BIBLIOGRAFÍA

- Cabrera, J., Choe, M., & Montes de Oca, N. (2018). El impacto socio-educativo del trabajo comunitario: experiencias del Taller de Creación Infantil «Ilustrando Sueños». *Mendive Revista de Educación*, 16(4), 581-590. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962018000400581
- Alises, A. (2018). La danza como instrumento al servicio de la psicología positiva aplicada a la educación. *Revista Científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 18(2), 335-350. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6840746>
- Álvarez, M., Méndez, C., & Castillo, A. (2022). La danza folklórica una estrategia pedagógica para mejorar relaciones interpersonales en niños de básica primaria. *Revista Temario Científico*, 2(3), 9-24. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9005114>
- Aroni, R., & Quispe Chino. (2023). *Fortalecimiento de la Identidad Cultural con la Danza Sacsampillu a través de un Proyecto de Aprendizaje*.
- Barriopedro, M., Ruano, K., & Learreta, B. (2006). El valor de la emoción en expresión corporal desde las diferentes orientaciones. *Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 5(9), 24-33. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2042041>
- Betina, A., & Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos. *Revista Fundamentos en Humanidades*, 12(23), 159-182. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Caillagua, M. (2011). *La danza como instrumento pedagógico en el déficit de atención*. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE).
- Calderón, D., Blanco, M., & León, J. (s.f.). Danza inclusiva con personas sordas: un estado de la cuestión. *Revista Colombiana de Educación*(85), 143-166. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcde/n85/0120-3916-rcde-85-143.pdf>
- Calderón, G. (05 de febrero de 2025). *Danza folclórica*. Obtenido de <https://www.euston96.com/danza-folclorica/>
- Cereceda, M. (2016). *Danza como terapia emocional*. México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Chaiklin, S., & Wengrower, H. (2008). La vida es danza. *Revista Gedisa*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=294178>

- Colom, J., & Fernández, M. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 235-242. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>
- Domínguez, C., & Castillo, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 73-79. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232017000100009
- Escobar, M., & Salazar, L. (2021). *La danza como agente de confianza en los niños del grupo Caña Dulce La Paila*. Corporacion Universitaria Minuto de Dios - UNMINUTO.
- Faicán, L. (2020). *La danza folklórica ecuatoriana en el desarrollo de la expresión corporal en los niños de 4 años de edad de la Institución Educativa Hernán Malo Gonzales, ubicada en el distrito metropolitano de Quito*. Quito: Instituto Superior Tecnológico Cordillera.
- Gallardo, P. (2007). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones pedagógicas: Revista de ciencias de la educación*(18), 143-159. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3313944>
- Gil, P., Gutiérrez, E., & Madrid, P. (2013). Incremento de las habilidades sociales a través de la expresión corporal: la experiencia en clases de iniciación al baile. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 83-88. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/177821>
- Heras, D., Cepa, A., & Lara, F. (2016). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 67-73. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851776008.pdf>
- Jiménez, M., Martínez, P., & Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33780113.pdf>
- Marín, F. (2011). Efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 156-174. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772011000100012
- Marujo, M. (2015). Eventos culturales y motivaciones de los turistas. La Fiesta de Fin de Año en Isla de Madeira - Portugal. *Revista Estudios y perspectivas en turismo*, 24(1), 40-55. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5205727>

- Meza, B. (2012). *Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Morales, J., & Peralta, H. (2020). *La danza tradicional ecuatoriana y el desarrollo del dominio escénico en estudiantes de octavo año de básica de la unidad educativa "Pedro Vicente Maldonado", Riobamba, periodo 2019-2020*. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH).
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Actividad Física*. Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Ortega, D. (2017). La danza folclórica construida con base en la oralidad, reflejo de La identidad regional1. *Revista de Sociología*, 4, 35-59. Obtenido de <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/revsoci/article/view/3518>
- Ortega, D. (2022). Teoría de la técnica de danza folklórica. *Logos Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 2*, 9(17), 22-23. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa2/article/download/8294/8516/>
- Pérez, B. (2013). *Danza Movimiento Terapia, emociones positivas y flow*. Universidad de Palermo.
- Pérez, M., & Cernuda, A. (2020). La actividad artística como regulador de los procesos de ansiedad y agresividad en niños. *Revista Portuguesa de Educação*, 33(2), 226-239.
- Pilatasig, D., Tipan, B., & Bravo, J. (2023). La danza folclórica en el desarrollo socioemocional. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 11(1), 1-20. Obtenido de <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3738>
- Ríos, E. (2018). *La importancia de la danza como expresión artística para fortalecer la identidad cultural en los niños de zonas rurales del municipio de Choachí Cundinamarca*. Bogotá: Universidad Piloto de Colombia.
- Roca, A., & García, J. (2024). Beneficios Psicológicos de la Danza: Una Revisión Sistemática. *Revista Escritos De Psicología - Psychological Writings*, 17(1), 19-30. Obtenido de <https://revistas.uma.es/index.php/espsi/article/view/17027>
- Serrano, M. (2016). Efectos de un programa de danzaterapia en la capacidad funcional y calidad de vida de personas mayores residentes en la comunidad. *Universidad de Granada*.

- Vázquez, N. (2018). *La inclusión de la danza: En el contexto educativo de niños, jóvenes y adultos. Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*. México: Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID). .
- Vergara, N., Fuentes, A., Gonzales, H., Cadagan, C., Morales, S., Poblete, C., & Poblete, C. (2021). Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: Una revisión. *Revista Retos*(40), 385-392. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7706236.pdf>
- Zavala, M., Valadez, M., & Vargas, M. (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. *Revista Electrónica de Investigación en Psicología Educativa*, 6(2), 321-338. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924004>

ANEXOS

Anexo 1: Preguntas para la entrevista



Preguntas sobre la Experiencia en Danza Folclórica en su formación emocional

Nombre:

Edad:

Ensayos: Sábados 9:00 a 12:00

¿Qué significa para ti la danza?

¿Cuánto tiempo llevas practicando danza folclórica y qué te motivó a empezar?

¿Sabes la importancia del formación emocional a través de la danza?

¿Cómo crees que expresas tus sentimientos a través del movimiento?

¿De qué manera crees que la danza folclórica contribuye a la formación de tu identidad personal?

¿Cómo ha influido la danza folclórica en tus relaciones interpersonales? ¿Has hecho nuevos amigos a través de la danza?

¿Crees que la danza te ayudado en tu salud mental y física? ¿Qué ámbitos te ha ayudado ha mejorado en tu vida a partir de la práctica de danza?

¿Has notado algún cambio en tu autoestima o confianza desde que comenzaste a bailar? ¿Puedes dar ejemplos? De los cambios que ha notado...

¿Según tus experiencias crees que participar en grupos de danza folclórica puede ayudar a los jóvenes a enfrentar problemas emocionales o sociales? ¿Por qué?

¿Cómo la danza te ayudo a enfrentar algún problema en tu vida en donde te sentías atrapado?

Anexo 2: Ficha de observación grupal



Ficha de Observación Grupal: Beneficios de la Danza Folclórica en el Formación emocional de los niños y jóvenes

Nombre del Observador: Mateo Reyes

Fecha de Inicio:

Fecha de Finalización:

Nombre del Grupo: Jatun Muskuykuna

Edad de los Participantes: 11 a 28

Sección 1: Contexto de la Observación

Tipo de danza folclórica practicada: Tradicional

Frecuencia de las sesiones: 2 veces a la semana

Duración de cada sesión: 3 horas

Número de participantes: 10

Objetivos: Analizar formación emocional y personal de los integrantes del grupo Jatun Muskuykuna mediante la práctica de juegos dancísticos y la aplicación de metodologías lúdicas con el fin de conocer los beneficios y efectos de la danza folclórica.

Sección 2: Observaciones

Emociones observadas durante la sesión (alegría, frustración, confianza, etc.):

Interacción entre los participantes (apoyo, competencia, cooperación):

Comportamiento social en los descansos con el grupo:

Participación en actividades en pareja:

Emociones observadas durante la clase:

Interacción entre los participantes:

Reacciones a los juegos e indicaciones del instructor:

Comportamiento emocional en actividades grupales:

(Repetir la sección de observación para cada día de la semana o del mes)

Sección 3: Reflexiones Semanales

Entrevistas y reflexión de cómo se sienten:

Semana 1:

Cambios observados en las emociones de los participantes:

Beneficios que se pueden obtener:

Efectos en la cohesión con los demás participantes:

Sección 4: Conclusiones Finales

Cambio en el crecimiento personal:

Beneficios emocionales más destacados observados durante el mes:

Aspectos que podrían mejorarse en las clases para promover un formación emocional aún más positivo:

Opcional (Conversatorio)

Recomendaciones:

Anexo 3: Ficha de observación individual



Ficha de Observación Individual: Beneficios de la Danza Folclórica en el Formación emocional de los niños y jóvenes

Nombre del Observador: Mateo Reyes

Fecha de Inicio:

Fecha de Finalización:

Nombre del Participante:

Edad de los Participantes: 11 a 28

Sección 1: Contexto de la Observación

Tipo de danza folclórica practicada: Tradicional

Frecuencia de las sesiones: 2 veces a la semana

Duración de cada sesión: 3 horas

Número de participantes: 10

Objetivos: Analizar formación emocional y personal de los integrantes del grupo Jatun Muskuykuna mediante la práctica de juegos dancísticos y la aplicación de metodologías lúdicas con el fin de conocer los beneficios y efectos de la danza folclórica.

Semana 1:

Aspectos emocionales observados

-Autoestima

- Muestra seguridad en sus movimientos:

Siempre

A veces

Nunca

- Acepta y enfrenta desafíos en la coreografía:

Siempre

A veces

Nunca

-Expresión y manejo emocional

- Usa la danza como medio para expresar sus emociones:

Siempre

A veces

Nunca

- Mantiene la calma ante errores o correcciones:

Siempre

A veces

Nunca

-Autoconfianza

- Se nota cómodo al bailar frente a otros:

Siempre

A veces

Nunca

- Muestra iniciativa para explorar movimientos nuevos:

Siempre

A veces

Nunca

Sección 2: Reflexiones Semanales

Entrevistas y reflexión de cómo se sienten:

Cambios observados en las emociones de los participantes:

Beneficios que se pueden obtener:

Efectos en la cohesión con los demás participantes:

Sección 3: Observaciones adicionales sobre su formación emocional

Observaciones sobre mejoras específicas en su autoestima, habilidades de expresión emocional, autoconfianza o manejo de emociones durante la sesión de danza:

Describa cualquier cambio observado en su actitud, motivación o en su relación con otros participantes:

Sección 4: Conclusión sobre beneficios emocionales observados

Beneficios clave observados en el ensayo:

Mejora en la autoestima y seguridad personal

Expresión emocional más fluida

Mayor autoconfianza

Mejor regulación de emociones

Fortalecimiento de habilidades sociales

Comentarios finales del observador:

Anexo: Lectura racional de las entrevistas

Pregunta	Respuesta participante
¿Qué significa para ti la danza?	“Es una forma de expresar el arte mediante la expresión corporal.” “La danza es una de las artes que permite fomentar el desarrollo creativo y emocional a través del movimiento mismo que dicta una serie de historias y pensamientos sin el uso de las palabras.” “Para mí, la danza es una forma de vida, es un medio para expresarme cuando las palabras no alcanzan, es una manera de liberarme, de sentir paz y de encontrar equilibrio.” “La danza significa una forma de expresarme y divertirme haciendo algo que me hace feliz.” “La danza para mí significa libertad.” “Para mí la danza significa es una forma de vida y a la vez una parte de mí.” “Es una manera de desafiar el mundo y de demostrar que puedo ser algo más que solo un chico aburrido, la danza es como romper cadenas y volar.” “La danza es como mi lugar feliz. Me encanta porque puedo moverme todo lo que quiera y no me dicen que me quede quieta.”
¿Cuánto tiempo llevas practicando danza folclórica y qué te motivó a empezar?	“Llevo practicando 3 años aproximadamente, y los comencé a practicar debido que me llamó la atención por las presentaciones que se suelen realizar en las fiestas de la ciudad Latacunga.” “16 años mis inicios dentro de la danza fue por herencia sin embargo el motor principal para que permanezca dentro de la misma ha sido el hecho de que está me ha brindado paz mental y emocional.” “Llevo 5 años aproximadamente practicando danza folclórica en el grupo, la danza folclórica es una conexión directa con nuestras raíces, y me atrajo la idea de poder contar historias y emociones a través de los movimientos.” “Llevo practicando uno o dos años y lo que en motivo es a hacer arte y transmitirla a través del baile hacia más personas.” “Llevo más de 15 años en danza folclórica y mi familia me motivo a aprender.” “Bueno llevo aproximadamente 10 años en la danza y lo que me motivo fue en primer lugar ayudar y acompañar a mi

	familia ya que muchos hombres no les gustan bailar. ``</p> <p>``Llevo 4 años metido en la danza folclórica, empecé por curiosidad, honestamente, pero luego me enganché. Me encantó cómo a través de la danza podía conectar con mi cultura y el hecho de que puedo expresarme sin palabras. ``</p> <p>``Llevo 2 años practicando danza, lo que me motivó fue que siempre fui súper inquieta, y un día vi a unos chicos mayores bailando, se veían tan felices entonces quise intentarlo. ``
¿Sabes la importancia del desarrollo emocional a través de la danza?	``No con exactitud, pero según mi experiencia a lo largo de estos 3 años me he dado cuenta de que ayuda mucho mentalmente a quitar el estrés y a olvidarte de los problemas mientras entras en un trance cuando danzas. `` ``El desarrollo emocional es una parte importante para el ser humano esto le permite adaptarse y ser sociable, y esto lo puede lograr a través de la danza ya que crea vínculos con sus demás compañeros y por ende con el mundo. `` ``Sí, la danza tiene un gran impacto en el desarrollo emocional, nos permite explorar nuestras emociones, conectarnos con los demás y encontrar una manera sana de liberar tensiones y preocupaciones. `` ``No estoy seguro la danza puede ser una gran ayuda de todos los problemas, una forma de relajarse y entretenerse y escapar de los problemas por al menos un rato`` ``Yo pienso que la danza ayuda en gran medida a que mejoremos socialmente nuestras aptitudes emocionales, dándonos herramientas de las cuales apoyarnos. `` ``Si estudio Psicología así que se lo importante que es el desarrollo de las emociones en los jóvenes, y he visto como la danza ayuda en lo que es su personalidad y la forma de expresarse. `` ``Más o menos te ayuda a liberar lo que llevas dentro, sin tener que hablarlo, es como terapia en movimiento. Cuando estás frustrado, molesto o feliz, todo eso sale a través de tus movimientos. `` ``No, pero si es de las emociones a veces cuando me siento triste o enojada, bailar me hace sentir mejor. Es como si todas las sensaciones malas se fueran cuando me muevo. ``
¿Cómo crees que expresas tus sentimientos a través del movimiento?	``Todo depende de cómo te sientas emocionalmente en ese momento y dependiendo de ello tus movimientos serán más bruscos o con más energía y eso las personas que te observan pueden sentirlo. `` ``Cada paso, giro o extensión dan a entender una historia o un momento dentro de la vida cotidiana estos pueden demostrar

	alegría, tristeza desesperación y más. ``</p> <p>``Cada pasó, cada gesto en la danza está cargado de emociones. Cuando bailo, mis movimientos son una extensión de lo que siento en ese momento, ya sea alegría, tristeza, o cualquier otro sentimiento. ``</p> <p>``Haciendo cosas nunca vistas, nuevas innovadoras dependiendo de que emoción quiero transmitir ``</p> <p>``A través del movimiento, puedes transmitir alegría, tristeza, amor o frustración. Cada gesto y cada paso pueden comunicar emociones profundas sin necesidad de palabras. ``</p> <p>``Bueno yo creo que el bailar ayuda a controlar las emociones dependiendo como me sienta voy a bailar de una forma u otro pero siempre he notado que aunque sea emociones negativas la danza ayuda a expresarlo de la mejor forma. ``</p> <p>``Mis movimientos son intensos, así como yo. Si estoy molesto o lleno de energía, lo saco todo en los saltos, en la fuerza con la que piso el suelo. Si estoy más tranquilo, se nota en la fluidez de mis pasos. ``</p> <p>``Cuando bailo, es como si mis sentimientos se volvieran parte de los pasos también estoy emocionada, mis movimientos son más rápidos y fuertes, pero si estoy más tranquila, son más suaves. ``
¿De qué manera crees que la danza folclórica contribuye a la formación de tu identidad personal?	``Viendo de ese modo yo pienso que dependería de la psicología en el sentido de cómo te sientas dentro del grupo en el que repasas, como interactúas con ellos y como te esfuerzas dentro de ese círculo y mediante esto se va a ir formando tu personalidad. `` ``El folklore tiene como raíces la historia y tradición de nuestros antepasados esto nos permite reconocernos y reencontrarnos con nuestra propia identidad`` ``La danza folclórica me ha permitido explorar y reconectar con mi herencia cultural, a través de ella, he aprendido a valorar mis raíces, y eso ha moldeado mi identidad. `` ``Contribuye dándome un espacio donde puedo ser yo mismo y no tener que ocultar lo que siento. `` ``La danza folclórica es una poderosa herramienta para la formación de la identidad personal porque conecta a las personas con su cultura y tradiciones. `` ``Pues me ayuda mucho a descubrir mi personalidad y como me comporto con otras personas en diferentes ámbitos. `` ``La danza folclórica me ha ayudado a encontrar un equilibrio entre ser yo mismo y ser parte de algo más grande, es una mezcla entre seguir los pasos de nuestros antepasados y

	romper con lo que se espera de mí. '' ''La danza folclórica me ha ayudado a sentirme orgullosa de ser quien soy, aunque soy más pequeña que muchos, siento que cuando bailo, estoy conectando con todos.''
¿Cómo ha influido la danza folclórica en tus relaciones interpersonales? ¿Has hecho nuevos amigos a través de la danza?	''Con respecto a las relaciones han sido mejor pero dentro de ese círculo puesto que todos tienen el mismo gusto en común y se puede compartir con todos. Y el punto de nuevos amigos es un sí, si he hecho al estar practicando durante 3 años la danza tus compañeros eventualmente se vuelven tus amigos. '' ''La danza me ha brindado muchos amigos, mismos con los cuales he compartido diferentes experiencias y sentimientos a través de este arte. '' ''Definitivamente, he hecho muchos amigos a través de la danza, ser parte de un grupo nos une en un hobby compartido. '' ''A influido de buena manera ya que al platicar con gente a diario se te hace más fácil crear amistades y si e hecho algunos amigos a través de la danza'' ''Debo decir que, gracias a la danza he conocido grandes personas que me han ayudado a superar a mí mismo, muchos de ellos se convirtieron en mis mejores amigos. '' ''Pues creo que me ha servido mucho ya que se me es fácil hacer amigos en el grupo ya que a ellos les gusta lo mismo que a mí. '' ''Definitivamente, he conocido a mucha gente, hice buenos amigos, algunos incluso el grupo se ha vuelto como una segunda familia. '' ''No tengo muchos amigos en la escuela, pero en la danza, me llevo bien con los chicos más grandes. Es genial porque me siento parte del grupo, y aunque no todos son de mi edad, me tratan bien. ''
¿Crees que la danza te ayudado en tu salud mental y física? ¿Qué ámbitos te ha ayudado ha mejorado en tu vida a partir de la práctica de danza?	''Si me ha ayudado, como ya lo dije antes la danza ayuda mentalmente y en lo físico me ha ayudado a tener una mejor resistencia. En la vida me ha ayudado a no rendirme y esforzarme a conseguir eso que deseo. '' ''La mejor de la memoria ha sido una mejora muy notoria ya que el uso de secuencias y ensayo de estas permite que la mente se ejercite al igual que la resistencia física, la constancia dentro de los ensayos permite que el cuerpo desarrolle resistencia antes horas extensas de actividad. '' ''Sí, la danza me ha ayudado mucho en ambos aspectos, me siento más fuerte y en mejor forma y mentalmente es una

	terapia, cuando bailo puedo despejar mi mente y aliviar el estrés. ``</p> <p>``Si me ha ayudado ya que me ayuda a despejarme y tranquilizarme y mejorar mi estado físico también me ha ayudado al momento de concentrarme en diversas cosas que antes me costaba concentrarme. ``</p> <p>``Gracias a la danza he mantenido una buena condición física, además me ha ayudado a mejorar mi manera de relacionarme con otras personas, a tener la mente abierta a nuevas experiencias. ``</p> <p>``Si, la danza me ha permitido llevar una vida sana físicamente y me ayuda mucho en lo mental ya que es una forma de desestresarme y controlar los sentimientos que se crean en la vida diaria. ``</p> <p>``Estoy en mejor forma que nunca, y mentalmente, es mi escape, la danza es como mi refugio cuando todo lo demás se pone mal como cuando los estudios de química me sofoca. ``Bueno siento que puedo moverme más rápido y tengo más energía y mentalmente me siento más tranquila. ``
¿Has notado algún cambio en tu autoestima o confianza desde que comenzaste a bailar? ¿Puedes dar ejemplos? De los cambios que ha notado...	``Esta pregunta puede relacionarse con la pregunta anterior en lo emocional, ya que si he mejorado comparado como era antes al igual que la confianza que me ha ayudado a relacionarme de una mejor manera con las personas. Pues como ejemplo mejoro mi comunicación con mi familia y en la universidad. `` ``La pérdida del miedo y nervios al estar en un escenario frente a un público me ha permitido tener mayor confianza conmigo mismo. `` ``Sin duda, mi autoestima ha crecido desde que comencé a bailar. Antes era un poco más reservada, pero la danza me ha dado confianza para expresarme. Un ejemplo claro es cuando participo en presentaciones; antes me ponía muy nerviosa, pero ahora me siento más segura en el escenario y orgullosa. `` ``Si he notado cambios ya tengo más confianza para bailar con gente nueva por ejemplo antes me costaba hablar con extraños ahora es un poco más llevadero. `` ``Por supuesto que sí he notado cambios, gracias a la danza tengo mejor capacidad de desenvolverme frente varias personas, mejoré en mi capacidad para relacionarme con otras personas y aprendí hacer amigos. `` ``Pues principalmente he notado que me siento mejor y más confiado en mí ya que la danza me ha permitido estar en un mundo donde las presentaciones me permiten hacer nuevos

	amigos. ``</p> <p>``Al principio no tenía ni idea de lo que estaba haciendo, y me daba algo de vergüenza, pero ahora me siento seguro en el escenario, y esa seguridad se refleja en otras áreas de mi vida. Por ejemplo, ya no me cuesta tanto hablar en público o expresarme con más claridad. ``</p> <p>``Al principio, me daba un poco de vergüenza bailar enfrente de los demás, pero ahora no, también en los ensayos o presentaciones ya no me siento nerviosa, más bien estoy emocionada por bailar. ``
¿Según tus experiencias crees que participar en grupos de danza folclórica puede ayudar a los jóvenes a enfrentar problemas emocionales o sociales? ¿Por qué?	``Si puede ayudar mucho, al relacionarse con personas que son unidas como un grupo de danza, te pueden ayudar emocional y socialmente haciendo que te sientas cómodo con ellos y a la vez algunos hasta pueden darte consejos. `` ``Por supuesto que sí, la danza no sólo es un arte más este en ocasiones ha salvado vidas ya que ha permitido desahogarse y mantener a la mente en paz. `` ``Estoy convencida de que la danza puede ser un refugio para muchos jóvenes también es un espacio donde puedes conectar con otros, sentirte parte de algo y expresar lo que llevas dentro. `` ``Si ya que los ayuda a descubrirse a sí mismos ofreciéndoles un espacio en dónde desenvolverse y ser ellos mismos. `` ``Yo creo que sí, porque un grupo de danza es como una familia que te apoya e impulsa a seguir adelante, te motiva a mejorar y salir adelante. `` ``Claro principalmente creo que es un arte que sirve como terapia porque nos ayuda a controlar nuestras emociones y como nos sentimos con lo que pasa día a día. `` ``La danza es un escape y una forma de canalizar lo que siento y para los jóvenes que están lidiando con problemas emocionales o sociales, el grupo de danza puede ser un espacio donde te sientes aceptado y libre. `` ``Cuando estás en un grupo de danza, te sientes parte de algo, aunque no seas el más popular o no tengas muchos amigos en el grupo eres alguien importante. ``
¿Cómo la danza te ayudo a enfrentar algún problema en tu vida en donde te sentías atrapado?	``Uno de mis principales problemas era no poder expresarme delante de los demás por temor a que no me acepten, pero en la danza todo cambio y ahora me siento más seguro de mí mismo. `` ``La danza me permitió protestar ante las dificultades y los

	problemas sin las palabras esto me permitió liberar todo lo necesario. ``</p> <p>``En momentos en que me he sentido abrumada por el estrés o preocupaciones personales, la danza ha sido mi escape, bailar también me permite desconectar de esos problemas, liberar tensiones y encontrar una nueva perspectiva. Una vez podría ser cuando tuve que estudiar y prepararme para entrar a la universidad``</p> <p>``Me ayudó al momento de salir más de casa ser más sociable y eso me abrió un mundo de posibilidades. ``</p> <p>``Cuando estuve en la universidad pasé por mucho estrés y gracias a la danza pude canalizar ese estrés en el baile, pude despejar mi mente y mantenerme concentrado en mis demás actividades. ``</p> <p>``Bueno la danza me ayudo a mantenerme fuerte y confiado para poder luchar con las emociones que me producen los estreses de toda la semana. ``</p> <p>``Bueno recuerdo una vez en que estaba muy frustrado porque nada me salía bien en los estudios, y fui a la práctica, al terminar me sentí como si me hubieran quitado un peso de encima. ``</p> <p>``Cuando tengo demasiada energía o me siento frustrada porque las cosas no salen bien en la escuela, la danza me ayuda a liberarlo todo. ``
--	---

Anexo 4: Archivo fotográfico

Foto 1



Autor: Mateo Alexander Reyes Maila

Fuente: Ensayo agrupación Jatun Muskuykuna

Nota: Ensayo semanal aplicando juegos dancísticos para mejorar el aprendizaje de la danza y desarrollando compañerismo.

Foto 2



Autor: Mateo Alexander Reyes Maila

Fuente: Ensayo agrupación Jatun Muskuykuna

Nota: Ensayo semanal aplicando juegos de memorización y poses de manos, desarrollaremos la concentración y la memorización.

Foto 3



Autor: Mateo Alexander Reyes Maila

Fuente: Ensayo agrupación Jatun Muskuykuna

Nota: Ensayo semanal aplicando juegos en equipo enfocados en el conocimiento y apoyo entre compañeros, desarrollamos la autoconciencia y mejorando su apego socioemocional.

Foto 4



Autor: Mateo Alexander Reyes Maila

Fuente: Ensayo agrupación Jatun Muskuykuna

Nota: Descanso del ensayo, compartiendo galletas y conversando entre todos estimulando el compañerismo y trabajo en equipo, se puede notar al conversar con ellos que sus emociones cambian a diferencia de sus días en los que no practican danza.

Foto 5



Autor: Mateo Alexander Reyes Maila

Fuente: Ensayo agrupación Jatun Muskuykuna

Nota: Entrevista después de un mes de juegos dancísticos y nuevas metodologías enfocadas en su formación emocional, recaudando datos de como la danza les ayuda en su crecimiento, autoestima, y control de emociones.

Foto 6



Autor: Mateo Alexander Reyes Maila

Fuente: Sala de vestuarios Jatun Muskuykuna

Nota: Preparación de vestuarios y maquillaje para la presentación en la mitad del mundo, se puede ver como todos trabajan en equipo para mayor eficiencia además se pudo notar como todos compartían con alegría y los nervios de la presentación desaparecían.

Foto 7



Autor: Mateo Alexander Reyes Maila

Fuente: Jatun Muskuykuna

Nota: Esperando el bus de la agrupación para llevarnos a la presentación, podemos notar las sonrisas de todos en la fotografía, y puedo decir que en cuanto a sus emociones todas fueron positivas

Foto 8



Autor: Mateo Alexander Reyes Maila

Fuente: Jatun Muskuykuna

Nota: Después de convivir varios meses de convivir con ellos pude participar en sus coreografías, y puedo decir que las emociones que sentí en esos momentos fueron positivas, igualmente al preguntarles después de la presentación como se sienten se tiene a repetir las mismas palabras, alegría, libertad, paz, etc.

Foto 9



Autor: Mateo Alexander Reyes Maila

Fuente: Jatun Muskuykuna

Nota: Entrevista después de la presentación para conocer cómo eran sus emociones antes y después de la presentación.