



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y**  
**TECNOLOGÍAS**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y**  
**DEPORTE**

**Título:**

La bailo terapia y su influencia en la autoestima en mujeres.

**Trabajo de Titulación para obtener el título de Licenciado en la**  
**Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Autor:**

Veloz Rivera Juan Francisco

**Tutor:**

PhD. Lorenzo Bertheau Edda

**Riobamba, Ecuador. 2024**

## DECLARATORIA DE AUTORIA

Yo, **Juan Francisco Veloz Rivera**, con cédula de ciudadanía **0606074755**, autor del trabajo de investigación titulado: **La bailo terapia y su influencia en la autoestima en mujeres**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi exclusiva responsabilidad.

Así mismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación, y/o reproducción total parcial, por medio físico o digita; en esta sesión 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, 26 de noviembre del 2024.



---

Juan Francisco Veloz Rivera

C.I: 0606074755



## DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

En la Ciudad de Riobamba, a los 24 días del mes de julio del 2024, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por el estudiante Veloz Rivera Juan Francisco con CC: 0606074755, de la carrera **PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado “**LA BAILOTERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL AUTOESTIMA EN MUJERES**” .por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.

---

PhD. Edda Lorenzo Bertheau  
**TUTOR(A)**



## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado "**LA BAILOTERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL AUTOESTIMA EN MUJERES**", presentado por **Veloz Rivera Juan Francisco con CC: 0606074755**, bajo la tutoría de PhD. Edda Lorenzo Bertheau; 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 26 de noviembre del 2024

Mgs. Susana Paz V.  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs Vinicio Sandoval  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

PhD. Edda Lorenzo  
TUTOR

FIRMA



# CERTIFICACIÓN

Que, **Veloz Rivera Juan Francisco con CC: 0606074755** estudiante de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**LA BAILOTERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL AUTOESTIMA EN MUJERES**", cumple con el 7%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 30 de octubre del 2024

---

PhD. Edda Lorenzo Bertheau  
TUTOR(A)

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de investigación está dedicado a todos aquellos que me respaldaron, confiaron en mis capacidades y me brindaron su apoyo incondicional en este trayecto. Quiero expresar un agradecimiento especial a mis padres, quienes han sido el pilar fundamental durante mi formación. Valoro profundamente su amor, paciencia y dedicación, ya que me han permitido alcanzar mis sueños y metas. Reconozco que este logro marca el inicio de algo más grande que me espera en la vida laboral y emocional.

**Veloz Rivera Juan Francisco**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, deseo expresar mi agradecimiento a Dios por otorgarme fuerza y sabiduría cada día, lo que me ha permitido concluir mis estudios universitarios y perseverar en este camino.

A mi madre que ha sido un gran apoyo y a mi padre, que desde el cielo me ha dado fuerzas necesarias para seguir adelante y no dejarme rendir.

Asimismo, mi gratitud se extiende a los docentes que compartieron su conocimiento, contribuyendo a mi formación como profesional de alta calidad. También, a la Universidad Nacional de Chimborazo, que se convirtió en mi segunda casa y plataforma para el crecimiento académico.

Un agradecimiento especial se dirige a mi tutor, la PhD. Lorenzo Bertheau Edda. Su orientación, tiempo, paciencia y experiencia han sido fundamentales para alcanza

**Veloz Rivera Juan Francisco**

## ÍNDICE GENERAL.

PORTADA

DECLARATORIA DE AUTORIA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DE TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL.

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE GRÁFICOS.

ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I.....	16
1. INTRODUCCIÓN.....	16
1.1 Antecedentes de la investigación.....	17
1.3 Problema de investigación.....	18
1.4 Formulación del problema.....	19
1.5 Justificación.....	19
1.6 Objetivos.....	19
1.6.1 Objetivo general.....	19
1.6.2 Objetivos específicos.....	19
CAPÍTULO II.....	20
2. MARCO TEÓRICO.....	20
2.1 Categorización de variables.....	20
2.1.1 Expresión corporal.....	20
2.1.2 Actividades rítmicas.....	20
2.1.3 Bailoterapia.....	20
2.2 Fundamentación teórica.....	21
2.2.1 Autoestima.....	21
2.2.2 Tipos de autoestima.....	21



2.2.3	Componentes de la autoestima .....	22
2.2.4	Importancia de la autoestima.....	22
2.2.5	Bailoterapia .....	22
2.2.6	Origen de la bailoterapia .....	23
2.2.7	Bailoterapia en el Ecuador .....	23
2.2.8	Características de la bailoterapia.....	23
2.2.9	Clasificación de bailoterapia .....	24
2.2.10	¿Qué se necesita para practicar bailoterapia? .....	25
2.2.11	Beneficios de la bailoterapia.....	25
2.2.12	La bailoterapia y la autoestima en mujeres .....	26
2.2.13	Morris Rosemberg y su contribución al estudio de la autoestima.....	26
CAPÍTULO III. ....		27
3.	METODOLOGÍA.....	27
3.1	Diseño de la investigación .....	27
3.2	Tipo de investigación.....	27
3.3	Técnicas e instrumentos para la recolección de datos .....	27
3.3.1	Técnica .....	27
3.3.2	Instrumento.....	27
3.4	Población y muestra.....	28
3.4.1	Población.....	28
3.4.2	Muestra.....	29
3.5	Hipótesis .....	29
3.6	Análisis e interpretación de información .....	29
CAPÍTULO IV. ....		30
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	30
4.1	Resultados .....	30
4.2	Discusión.....	31
CAPÍTULO V.....		33
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	33
5.1	Conclusiones .....	33
5.2	Recomendaciones .....	33
CAPÍTULO VI. ....		34
6.	INTERVENCIÓN.....	34

6.1	PROGRAMA DE EJERCICIOS DE BAILOTERAPIA PARA LA MEJORA DE AUTOESTIMA EN MUJERES .....	34
6.2	Objetivo general.....	34
6.3	Justificación .....	34
6.4	Planificaciones .....	34
	BIBLIOGRAFÍA .....	64
	ANEXOS .....	67

## ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1 Baremos Pre y Post del Test de Autoestima de Rosenberg.....	28
Tabla 2 Tamaño de la prueba de estudio .....	29
Tabla 3 Medidas de tendencia central del Test de Autoestima Rosenberg .....	30
Tabla 4 Prueba de normalidad del Test de Autoestima Rosenberg.....	30
Tabla 5 Correlaciones.....	31

**ÍNDICE DE GRÁFICOS.**

**Gráfico 1** Pre y Post Test Rosenberg..... 70

**ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN.**

**Ilustración 1** Escala de Autoestima de Rosemberg ..... 69

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación nominado “La bailoterapia y su influencia en la autoestima en mujeres”, tuvo como objetivo analizar la bailoterapia y su influencia en la autoestima de las mujeres. Como método de investigación de datos se empleó el Test de Autoestima Rosenberg (RSE). La metodología es descriptiva y propositiva puesto que se enfocó en formular y proponer soluciones o intervenciones para resolver problemas específicos o mejorar situaciones actuales. Este tipo de investigación no solo se limita a describir la realidad, sino que también busca generar cambios positivos a través de la implementación de propuestas concretas basadas en los hallazgos obtenidos. La investigación se clasifica como cuasi experimental porque no llevo grupo control y posee enfoque cuantitativo, puesto que se basa en la recolección y a análisis de datos numéricos. Estos datos permiten medir de una manera objetiva y precisa los efectos de la intervención que es la bailoterapia sobre la variable de interés que es la autoestima. La intervención promueve un aumento en la autoconciencia y desarrollo personal, sugiriendo que la bailoterapia puede ser una herramienta efectiva para mejorar la autoestima en los individuos.

**Palabras claves:** bailoterapia, autoestima, mujeres, desarrollo personal.

## **Abstract**

The present research work, entitled "Dancing Therapy and its Influence on Self-esteem in Women," was aimed at analyzing dancing therapy and its influence on women's self-esteem. The Rosenberg Self-Esteem Test (RSE) was used as a data research method. The methodology is descriptive and propositive, focusing on formulating and proposing solutions or interventions to solve specific problems or improve current situations. This type of research is not only limited to describing reality but also seeks to generate positive changes by implementing concrete proposals based on the findings obtained. The research is classified as quasi-experimental because it did not involve a control group and used a quantitative approach since it was based on collecting and analyzing numerical data. These data were crucial to objectively and precisely measure the intervention's effects; it is dance therapy on the variable of interest, self-esteem. The intervention promotes an increase in self-awareness and personal development, suggesting that dance therapy can effectively improve self-esteem in individuals.

**Keywords:** dance therapy, personal development, self-esteem, self-awareness.



Reviewed by:  
Lic. Jenny Alexandra Freire Rivera  
**ENGLISH PROFESSOR**  
C.C. 0604235036

## CAPÍTULO I.

### 1. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la búsqueda de bienestar integral ha llevado a la exploración de diversas actividades físicas que no solo promuevan la salud física, sino que también el bienestar emocional y psicológico. Dentro de este contexto, la bailoterapia ha emergido como una alternativa popular y accesible, combinando ejercicio físico con el disfrute de la música y el baile.

La bailoterapia, entendida como una forma de ejercicio aeróbico que utiliza diversos estilos de baile para promover la salud, ha ganado reconocimiento por sus múltiples beneficios. Más allá de los efectos físicos, como la mejora de la condición cardiovascular y el fortalecimiento muscular, esta práctica ha sido valorada por su capacidad para influir positivamente en aspectos emocionales y psicológicos de los individuos (Báez Arias & Arévalo Arévalo, 2012).

En particular, la autoestima, definida como la valoración y percepción que una persona tiene de sí misma, es un componente crucial del bienestar emocional. La relación entre la autoestima y la salud mental ha sido ampliamente estudiada, demostrando que una autoestima elevada está asociada con una mayor resiliencia emocional, relaciones interpersonales más saludables y una mejor calidad de vida en general (Borenz, 1966).

Esta investigación se centra en explorar la influencia de la bailoterapia en la autoestima de las mujeres, un grupo que a menudo enfrenta desafíos únicos relacionados con la autopercepción y la autoaceptación. Diversos factores, como las presiones sociales y culturales, pueden impactar negativamente la autoestima femenina, haciendo necesario encontrar estrategias efectivas para su fortalecimiento.

A través de esta investigación, se pretende analizar cómo la práctica regular de bailoterapia puede servir como una herramienta para mejorar la autoestima en mujeres. Se explorarán tanto los mecanismos a través de los cuales la bailoterapia impacta la autoestima, como los beneficios observados en mujeres que participan en esta actividad.

Esta investigación es de relevancia tanto académica como práctica, ya que aporta al campo de la psicología positiva y la promoción de la salud, ofreciendo evidencia sobre una intervención que puede ser implementada en diversas comunidades y contextos. Asimismo, proporciona una base para futuras investigaciones y programas de intervención orientados a mejorar el bienestar emocional de las mujeres a través de actividades recreativas y terapéuticas.

En resumen, esta investigación se propone contribuir al entendimiento de los beneficios de la bailoterapia en la autoestima femenina, ofreciendo una perspectiva holística sobre cómo el movimiento y la expresión a través del baile pueden convertirse en poderosas herramientas de empoderamiento y crecimiento personal.

La elaboración de la tesis se estructura en secciones que faciliten la comprensión del proyecto de investigación:

**Capítulo I. Introducción:** Esta sección presenta el tema central junto con información básica, progresando desde una perspectiva macro hasta una micro. Se abordan los antecedentes de la investigación, se plantea el problema, se justifica el estudio y se establecen los objetivos tanto general como específicos.



**Capítulo II. Marco Teórico:** En este apartado se recopilan y analizan las teorías relacionadas con el tema de estudio. Se emplean fuentes como revistas electrónicas y trabajos de investigación para examinar las variables dependiente e independiente.

**Capítulo III. Metodología:** Aquí se describe el tipo de investigación, el diseño empleado, las técnicas de recolección de datos, la población de estudio, el tamaño de la muestra, así como el método de análisis y procesamiento de datos.

**Capítulo IV. Resultados y Discusión:** En esta sección se presenta los resultados obtenidos de la intervención en la empresa “Lunas Dance Fitness Gym”, compuesto por 10 mujeres, con edades entre 30 y 50 años. Se lleva a cabo un análisis y discusión de estos resultados.

**Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones:** En este capítulo se exponen las conclusiones derivadas de la investigación y se ofrecen recomendaciones basadas en los hallazgos obtenidos.

**Capítulo VI. Propuesta:** Este capítulo detalla la propuesta de la investigación, que consiste en la descripción de las sesiones de entrenamiento planificadas.

Finalmente se incluyen las citas bibliográficas utilizadas durante el desarrollo de la investigación, junto con una variedad de anexos.

## **1.1 Antecedentes de la investigación**

Mientras se exploraban diversos repositorios digitales, se descubrieron investigaciones que brindaron aportes importantes al presente estudio:

A nivel internacional, la Revista Polo del Conocimiento, se encontró a los autores (Nieto Pizarro , García Herrera, & Ávila Mediavilla , 2023), quienes en su trabajo titulado “Influencia de la actividad física recreativa en la autoestima en el adulto mayor”, tuvieron como objetivo establecer la relación e influencia de las actividades físico recreativo con la autoestima de los adultos mayores. En este estudio, el resultado fue que contribuyeron a la formulación de estrategias más sólidas y efectivas para mejorar la autoestima y el bienestar de la población de adultos mayores.

En la Revista Finlay de Cuba, se encontró a los autores (Rodríguez Palacios, Rodríguez Palacios, Rojas Matsuda, López Pérez, & Sacerio González, 2021), quienes en su trabajo titulado “Influencia de la bailoterapia en mujeres con sobrepeso y obesas”, tuvo como objetivo evaluar los beneficios del programas de la bailoterapia en su modalidad Zumba combinada con Tae Bo, en mujeres con sobrepeso y obesas de 20 a 60 años, en un área del Consejo Popular Pueblo Griffó del municipio Cienfuegos. En este estudio, se obtuvieron como resultados, que disminuyeron los valores del índice de masa corporal, peso en kilogramos, pliegues cutáneos y las mediciones del diámetro de abdomen y cintura, lo que refleja la pérdida de peso y grasa corporal. Existió una disminución de la frecuencia cardíaca y de los resultados del test funcional de Ruffier-Dickson lo que evidencia el mejoramiento de las funciones del sistema cardiovascular. Todos los resultados fueron altamente significativos.

En Ecuador, en la Universidad Politécnica Salesiana de Cuenca, se localizó a la autora (Barrios Pilay, 2011), cuyo estudio titulado “La bailoterapia y su influencia en el estilo de vida de los pacientes del Centro Geriátrico Nueva Esperanza”, el objetivo de este estudio fue contribuir al mejoramiento de la salud y calidad de vida de las personas que

reciben atención integral en el Centro Geriátrico Nueva Esperanza. El resultado de este estudio fue positivo en el desarrollo de actividades cotidianas; en los resultados de ritmo y coordinación.

A nivel regional, en la ciudad de Riobamba, ubicada en la provincia de Chimborazo, se halló al autor en el repositorio de la Universidad Nacional de Chimborazo, (Guaranga Ilbay & Lorenzo-Bertheau, Incidencia de la bailoterapia en el autoestima de las personas, 2021), quien en su trabajo titulado “Influencia de la bailoterapia en la autoestima de las personas”, tuvieron como objetivo determinar la incidencia de la bailoterapia en la autoestima de las personas adultas en edades comprendidas entre los 30 y 65 años. En este estudio, se evidenció los beneficios que trae consigo realizar bailoterapia, y se de tomar en cuenta todos los factores que influyen en su buena realización, para el grupo de 19 personas pertenecientes a la bailoterapia, aunque algunos de los factores que jugaron en contra fue la falta de buena acústica, las inclemencias del tiempo, los estereotipos y estigmas físicos.

Basándose en los antecedentes tanto a nivel internacional, nacional y local, se destaca la relevancia de llevar a cabo investigaciones enfocadas en la bailoterapia y su influencia en la autoestima en mujeres. Al recopilar estas investigaciones, se obtuvo información esencial.

### **1.3 Problema de investigación**

A nivel mundial, la búsqueda de métodos efectivos para mejorar la autoestima en mujeres ha sido un tema de interés creciente en el campo de la psicología y la salud pública. Las tasas de depresión y trastornos de ansiedad en mujeres siguen siendo altas, y la baja autoestima es un factor contribuyente significativo. A pesar de los avances en la comprensión de estos problemas, aún existe una necesidad de estrategias accesibles y culturalmente relevantes que puedan ser implementadas globalmente. La bailoterapia, como una forma de intervención basada en el movimiento y la expresión artística, ha demostrado potencial para mejorar la autoestima, pero la evidencia empírica sobre su efectividad aún es limitada y fragmentada a nivel global.

En el contexto latinoamericano, las mujeres enfrentan desafíos únicos relacionados con la autoestima debido a factores socioculturales, económicos y de género. La influencia de los roles tradicionales de género, la violencia de género y la inequidad socioeconómica contribuyen a la disminución de la autoestima en muchas mujeres. En varios países de la región, se ha empezado a implementar la bailoterapia como una actividad recreativa y terapéutica, pero la investigación sobre su impacto específico en la autoestima de las mujeres latinoamericanas es escasa. La falta de estudios robustos y comparativos dificulta la implementación de programas de intervención efectivos y culturalmente adaptados.

En el Ecuador, en Riobamba una ciudad representativa, las mujeres también enfrentan problemas de autoestima. A nivel local, la bailoterapia ha ganado popularidad como una actividad recreativa, pero su influencia en la autoestima de las mujeres no ha sido sistemáticamente estudiada. Las características sociodemográficas y culturales de Riobamba proporcionan un escenario ideal para investigar cómo la bailoterapia puede contribuir al mejoramiento de la autoestima femenina en un contexto específico y determinado. Es crucial entender las percepciones y experiencias de las mujeres en Riobamba para diseñar programas de intervención que respondan a sus necesidades particulares (Martínez, 2024).

## **1.4 Formulación del problema**

¿Cómo influye la práctica de la bailoterapia en la autoestima de las mujeres?

## **1.5 Justificación**

La investigación sobre la bailoterapia y su influencia en la autoestima en mujeres se justifica por la necesidad de explorar cómo actividades físicas recreativas pueden mejorar el bienestar emocional y psicológico. La bailoterapia, al combinar ejercicio, expresión artística y socialización promueve la liberación de endorfinas y la creación de redes de apoyo, lo que contribuye a una autoestima saludable.

En un contexto donde el bienestar integral es cada vez más valorado, la bailoterapia emerge como una opción accesible y efectiva que combina ejercicio físico, expresión artística y socialización. La práctica regular de bailoterapia no solo mejora la condición física y la coordinación motora, sino que también promueve la liberación de endorfinas, conocidas por su efecto positivo en el estado de ánimo.

Esta investigación se justifica por la creciente incidencia de problemas de autoestima y salud mental en mujeres, y busca aportar evidencias sobre cómo una actividad física como la bailoterapia puede ser una herramienta valiosa para el empoderamiento personal y la mejora del autoconcepto. Además, al ser una actividad lúdica y grupal, la bailoterapia facilita la creación de redes de apoyo y reducción del estrés, aspectos cruciales en la promoción de una autoestima saludable.

La combinación de estos factores subraya la importancia de investigar y promover prácticas que no solo contribuyen al bienestar físico, sino también al equilibrio emocional y psicológico de las mujeres.

## **1.6 Objetivos**

### **1.6.1 Objetivo general**

- Analizar la influencia de la bailoterapia en la autoestima de las mujeres.

### **1.6.2 Objetivos específicos**

- Evaluar la autoestima de las mujeres de la empresa Lunas Dance Gym.
- Desarrollar un programa de bailoterapia para influir en la autoestima de las mujeres de Lunas Dance Gym.
- Comparar la autoestima de las mujeres después de la realización del programa de bailoterapia en la empresa Lunas Dance Gym.

## **CAPÍTULO II.**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Categorización de variables**

##### **2.1.1 Expresión corporal**

La expresión corporal es una variable que se refiere al uso del cuerpo como medio de comunicación y expresión de ideas, emociones o sensaciones a través de movimientos, gestos y posturas. Esta variable se centra en analizar la capacidad de las participantes para exponer de manera consciente y creativa diferentes estados anímicos y pensamientos a través del lenguaje corporal. Se enfoca en aspectos como los movimientos básicos (desplazamientos, giros, saltos y equilibrios), la coordinación motriz, la flexibilidad y la postura corporal. Las dimensiones de esta variable incluyen la capacidad expresiva, la interpretación emocional, el control corporal y la fluidez, elementos que reflejan la capacidad de como un medio para comunicar y representar experiencias tanto internas como externas. La expresión corporal se evalúa a través de indicadores que reflejan la calidad del movimiento, la habilidad para conectarse con el espacio y la interpretación de diferentes emociones a través de la postura y el gesto. Esta variable es fundamental en contextos educativos y artísticos, ya que promueve el autoconocimiento, la creatividad, la empatía, permitiendo a las participantes desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y de su entorno.

##### **2.1.2 Actividades rítmicas**

Por otro las actividades rítmicas se definen como aquellas acciones que combinan movimientos del cuerpo siguiendo un patrón o ritmo determinado, generalmente guiados por músicas o sonidos específicos. Esta variable se orienta a estudiar la capacidad de la sincronización motriz con estímulos auditivos y visuales, evaluando la respuesta del cuerpo ante diferentes velocidades, secuencias, estilos de música. Los indicadores más relevantes de esta variable incluyen la sincronización con la música, la coordinación de movimientos y dominio de patrones rítmicos. Además, dentro de sus dimensiones se encuentran la precisión motora, la adaptación a ritmos variados y la agilidad corporal, aspectos que son esenciales para comprender cómo el ritmo y el movimiento pueden contribuir al desarrollo integral de las habilidades motoras. La incorporación de actividades rítmicas en el ámbito educativo y recreativo no solo mejora la coordinación y el equilibrio, sino que también facilita el aprendizaje de conceptos abstractos como el tiempo y el espacio, al mismo tiempo que potencia el trabajo en equipo y la disciplina.

##### **2.1.3 Bailoterapia**

Finalmente, la bailoterapia es una variable que se centra en la combinación de rutinas de baile con ejercicios aeróbicos, integrando el movimiento rítmico con la actividad física para promover la salud y el bienestar. Se caracteriza por incluir coreografías dinámicas que trabajan la resistencia cardiovascular, el control respiratorio y el fortalecimiento muscular, además de tener un impacto positivo en el estado de ánimo y la motivación.

## 2.2 Fundamentación teórica

### 2.2.1 Autoestima

La autoestima es un concepto complejo, caracterizado por diversas interpretaciones y definiciones. Según Branden (1994), una buena autoestima implica creer en uno mismo y en los propios ideales, fundamentando la capacidad de alcanzar la felicidad personal. Palladino (1988) la describe como una evaluación constante de uno mismo, con la confianza para lograr metas y superar obstáculos. Branden (1995) añade que se refiere a sentirse feliz, valorado y respetable, aceptando tanto las fortalezas como las debilidades personales.

Por otro lado, Rogers (1967) sostiene que la autoestima es una experiencia subjetiva compuesta por percepciones sobre uno mismo y su relación con el entorno, influenciada por valores individuales y contextuales. Reasoner (1988) la define como la capacidad de valorarse y actuar de manera responsable hacia uno mismo y los demás, mientras que Bradshaw (2007) destaca que implica valorarse, sentirse cómodo en la propia compañía y confiar en las propias capacidades.

En síntesis, la autoestima se construye a partir de factores internos, como pensamientos y creencias personales, y externos, que incluyen el entorno cultural, educativo y social. Según Güell y Muñoz (200), una persona con buena autoestima es capaz de mantener su identidad propia y resistir críticas y burlas, facilitando así su desarrollo personal y emocional (Quispe Rojas, 2017).

### 2.2.2 Tipos de autoestima

Existen diferentes tipos de autoestima que pueden variar en funciones de cómo una persona se percibe a sí misma y cómo maneja sus emociones y percepciones. Aquí algunos tipos comunes:

1. **Autoestima alta:** Se caracteriza por una fuerte confianza en sí mismo y una valoración positiva de las propias habilidades y logros. Las personas con alta autoestima suelen tener una actitud positiva hacia la vida, enfrentan desafíos con optimismo y tiene una buena capacidad para manejar el estrés y las críticas.
2. **Autoestima media:** Se podría describir como un punto intermedio entre la autoestima alta y baja. Las personas con autoestima media pueden tener momentos de confianza en sí mismas y valoración positiva de sus habilidades, pero también pueden experimentar dudas o inseguridades en ciertas situaciones. Este tipo de autoestima no es extremadamente positiva ni negativa de manera consistente, y puede fluctuar desentendiéndose de los contextos y experiencias vividas. Las personas con autoestima media pueden ser capaces de reconocer tanto sus fortalezas como sus áreas de mejora, y pueden beneficiarse de trabajar en el desarrollo de una mayor confianza y autocompasión para enfrentar los desafíos cotidianos.
3. **Autoestima baja:** Contrariamente, la baja autoestima se caracteriza por una percepción negativa de uno mismo y una falta de confianza en las propias capacidades. Las personas con baja autoestima tienden a ser autocríticas, tienen miedo al fracaso y pueden sentirse constantemente insatisfechas con sus logros.

Cada tipo de autoestima tiene implicaciones distintas en cómo una persona se relaciona consigo mismo y con los demás, así como en su capacidad para manejar los desafíos de la vida de manera saludable y constructiva (Ruiz Ahuanari, 2020).

Para (Rosenberg, 1965), la autoestima se define como una actitud favorable o desfavorable hacia uno mismo. Es una medida del grado en que una persona se valor y aprecia. La autoestima es un componente central de la autoidentidad y se desarrolló a través de la interacción social.

### **2.2.3 Componentes de la autoestima**

La configuración de la autoestima está influenciada por varios elementos, que se categoriza como componentes distintos:

Componente afectivo, componente conductual y componente cognitivo.

Estos componentes juegan un papel crucial en la formación y mantenimiento de la autoestima, puesto que afectan tanto las emociones como las acciones de la persona en su día a día (Panesso Giraldo & Arango Holguín, 2017).

### **2.2.4 Importancia de la autoestima**

La autoestima es una necesidad fundamental para el ser humano, desempeñando un papel crucial en su vida al influir en las decisiones y elecciones que moldean su existencia. Es esencial para el desarrollo saludable y normal, contribuyendo a la supervivencia y representando un logro personal que se obtiene mediante un constante esfuerzo de autoconocimiento.

En la actualidad, la autoestima ha dejado de ser únicamente una necesidad psicológica para convertirse también en una necesidad económica de igual importancia. Es un atributo clave para adaptarse a un mundo cada vez más complejo, competitivo y lleno de desafíos. Un ser humano no puede aspirar a alcanzar su máximo potencial sin una autoestima sólida y saludable (Pérez Villalobos, 2019).

La autoestima es crucial porque influye en el bienestar emocional, las relaciones interpersonales, el desarrollo personal, la toma de decisiones y la resiliencia. Una autoestima sólida motiva a las personas a establecer y alcanzar metas, adaptarse a cambios y superar adversidades, lo que es esencial para el éxito y la satisfacción en la vida.

### **2.2.5 Bailoterapia**

La bailoterapia, vista como una forma alternativa de terapia, tiene su origen en Europa como respuesta a la necesidad de actividades recreativas, y se ha extendido a países de Latinoamérica y otros continentes. Hoy en día, la medicina alternativa aprovecha esta expresión cultural para promover el bienestar, fomentando la práctica de la Bailoterapia que, además de mejorar la condición física, corrige posturas y fortalece actitudes positivas.

Según el estudio realizado, los autores han propuesto una definición basada en la etimología de “Bailoterapia”, refiriéndose a ella como una terapia que implica movimientos coordinados al ritmo de la música con características específicas. Este concepto engloba los elementos distintivos de esta forma de actividad física y deportiva.

El baile, un lenguaje corporal lleno de expresión y movimientos armoniosos al compás de diversos estilos musicales, ha sido una forma primordial de expresión artística a

lo largo de la historia humana. La energía del sonido facilita estados de conciencia que pueden potenciar la curación de dolencias específicas, incluyendo trastornos alimentarios. Una sesión de una hora de bailoterapia puede quemar hasta 900 calorías, siendo beneficioso para la pérdida de peso, mejora de la musculatura y desarrollo progresivo de capacidad cardio respiratorias.

La bailoterapia se presenta como una terapia nueva con dos enfoques: terapéutico y preventivo, promoviendo el desarrollo de habilidades que fortalecen el organismo y previenen enfermedades. Esta terapia se practica en grupos y combina elementos de gimnasia aeróbica con pasos de danzas latinoamericanas como salsa, merengue, chachá, mambo, danzón, bolero, son, entre otras. Incluye canto y ejercicio físico en un entorno musical que facilita la desconexión de las preocupaciones cotidianas (Ubilluz Díaz, 2013).

### **2.2.6 Origen de la bailoterapia**

Se ha encontrado varios autores que abordan el origen de la bailoterapia. Estos conceptos convergen en la idea de que la bailoterapia es una terapia alternativa que nació en Europa como respuesta a la necesidad de actividades recreativas, y se ha difundido a países de otros continentes incluyendo Latinoamérica.

En la década de los noventa, el uso de medicinas y terapias complementarias y alternativas creció rápidamente en Europa, Estados Unidos y América Latina. En las dos últimas décadas, estas terapias han cobrado gran importancia en la atención de salud en muchos países en desarrollo. Existe un plan global para regular estas prácticas tradicionales y alternativas, con el fin de hacerlas más seguras, accesibles y sostenibles.

Se puede afirmar que el baile es un poderoso motivador para las personas, ya que estimula los sentidos y fomenta el movimiento y la quema de calorías de manera agradable (Troya Pachacama, 2015).

### **2.2.7 Bailoterapia en el Ecuador**

Según Kike Gaitán, todo comenzó hace 16 años cuando fue invitado a las convenciones de fitness en Ecuador para compartir una rutina personal. Como licenciado en Educación Física y bailarín, incorporaba baile en las rutinas de aeróbicos, en ese entonces se enseñaba latín aerobics o step latino.

Durante tres años consecutivos, en su tercera visita a Ecuador, se le solicitó una capacitación especializada para instructores ecuatorianos. Para su sorpresa, todo el material impartido en las convenciones no se aplicaba en los gimnasios, lo que causaba una falta de continuidad en la parte técnica. Por esta razón, esta modalidad de clase grupal ha ganado aceptación en Ecuador solo en los últimos años (Troya Pachacama, 2015).

### **2.2.8 Características de la bailoterapia**

La bailoterapia, combina elementos de ejercicio físico, arte y terapia para promover el bienestar integral. Aquí están algunas de sus características principales.

**Variación de estilo de baile:** La bailoterapia incluye una amplia gama de estilos de baile, como salsa, merengue, bachata, hip-hop, tango, danza contemporánea, y mucho más. Los estilos pueden ser adaptados según las preferencias y habilidades de los participantes.

**Enfoque en el bienestar integral:** A nivel físico, mejor la condición cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación. Mentalmente, reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y aumenta la autoestima. Emocionalmente, permite la autoexpresión y la liberación emocional.

**Ambiente social y comunitario:** La bailoterapia fomenta la socialización y la creación de vínculos entre los participantes, creando un espacio donde las personas pueden sentirse parte de un grupo y apoyarse mutuamente.

**Accesibilidad:** Puede ser practicada por personas de todas las edades y niveles de condición física, sin necesidad de equipamiento especializado, solo ropa cómoda y, en algunos casos zapatos adecuados para bailar.

**Estructura de las sesiones:** Las sesiones típicas comienzan con ejercicios de calentamiento para preparar el cuerpo, incluyen secuencias de movimientos coreografiados al ritmo de la música y terminan con ejercicios de estiramiento y relajación.

**Componentes terapéuticos:** La bailoterapia permite a los participantes expresarse a través del movimiento, fomenta la creatividad y la improvisación, y ayuda a explorar las emociones y mejora el autoconocimiento.

**Versatilidad en la implementación:** Puede ser practicada de manera individual o en grupos, y llevarse a cabo en gimnasios, centros comunitarios, estudios de danza, al aire libre, e incluso en casa.

**Utilización de la música:** La música actúa como un estímulo auditivo que mejora la experiencia de baile. Se utiliza una amplia gama de géneros y estilos musicales para mantener la motivación y el interés.

**Potencial terapéutico:** La bailoterapia puede ser utilizada como complemento en tratamientos de salud mental y física, promoviendo un estilo de vida saludable y equilibrado (Marchena de Armas, 2020).

## 2.2.9 Clasificación de bailoterapia

La bailoterapia se puede clasificar en varios tipos, tales como bailes dinámicos, bailes posturales y bailes de relajación. Estos estilos se adaptan a gustos, capacidades y necesidades.

**Bailes posturales:** Este tipo de bailoterapia permite adoptar una postura corporal correcta de pies a cabeza y ayuda a desarrollar todos los músculos del cuerpo.

**Bailes dinámicos:** Son los más divertidos y populares entre los practicantes de bailoterapia. Consisten en una serie de movimientos dinámicos y coordinados que van desde los pies hasta la cabeza, lo que ayuda a incrementar la fuerza muscular y la resistencia aeróbica al aumentar el ritmo cardíaco.

**Bailes de relajación:** Como su nombre indica, estos bailes están diseñados para relajar el cuerpo, disminuyendo el ritmo cardíaco y permitiendo la relajación muscular.

No existen limitaciones para practicar bailoterapia; no importa el sexo ni la edad, solo las ganas de hacerlo, el deseo de ejercitarse, sentirse bien y lo más importante, divertirse.

Todos estos tipos de bailes son importantes para mejorar la salud y reducir el sedentarismo, ya que mantiene los músculos y el corazón activos, reduciendo el estrés y la ansiedad al liberar la energía acumulada en el cuerpo (Ortiz Rodríguez, 2023).



### 2.2.10 ¿Qué se necesita para practicar bailoterapia?

Para practicar bailoterapia, es recomendable usar zapatos y ropa cómoda, preferiblemente deportiva. Es importante tener a mano un recipiente con agua u otro líquido para mantenerse hidratado. Se aconseja también ingerir alimentos al menos tres horas antes de la sesión. Además, es fundamental tener disposición para bailar y disfrutar.

Una ventaja significativa de la bailoterapia es que no tiene restricciones por edad, sexo o requisitos físicos extremos; basta con que la persona goce de buena salud general. Cada individuo adapta el ritmo de aprendizaje según sus capacidades, lo que permite la participación tanto de principiantes como de personas más experimentadas en una misma clase. La única barrera suele ser el “miedo al ridículo”, especialmente al inicio, que algunos hombres pueden sentir al percibir la actividad como afeminada; sin embargo, este perjuicio se disipa con solo unas pocas clases (Ubilluz Díaz, 2013).

### 2.2.11 Beneficios de la bailoterapia

La bailoterapia, o terapia de baile, ofrece una variedad de beneficios tanto para la salud física como mental. Algunos de los beneficios más destacados incluyen:

#### **Beneficios físicos**

- **Mejora de la condición cardiovascular:** Al ser una actividad aeróbica, la bailoterapia ayuda a mejorar la salud del corazón y la circulación.
- **Fortalecimiento muscular:** Los movimientos variados del baile trabajan diferentes grupos musculares, fortaleciendo y tonificando el cuerpo.
- **Aumento de la flexibilidad:** Los estiramientos y movimientos fluidos del baile ayudan a mejorar la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- **Pérdida de peso:** La bailoterapia puede ser una forma divertida y efectiva de quemar calorías y perder peso.
- **Mejora de la coordinación y el equilibrio:** Los movimientos de baile requieren coordinación y equilibrio, lo que puede mejorar estas habilidades con tiempo (Acosta Paredes & Cevallos, 2022).

#### **Beneficios mentales y emocionales**

- **Reducción del estrés:** Bailar libera endorfinas, que son conocidas por reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
- **Mejora del estado de ánimo:** La música y el movimiento pueden tener un efecto positivo en el humor y la actitud general.
- **Aumento de la confianza y la autoestima:** Lograr dominar nuevos pasos y movimientos puede mejorar la confianza en uno mismo y la autoestima.
- **Mejora de la socialización:** Participar en clases de bailoterapia proporciona una oportunidad para conocer a otras personas y formar conexiones sociales.
- **Estimulación cognitiva:** Aprender y recordar pasos de baile puede ayudar a mejorar la memoria y otras funciones cognitivas (Acosta Paredes & Cevallos, 2022).

#### **Beneficios específicos para la autoestima en mujeres**

- **Empoderamiento personal:** La bailoterapia puede ayudar a las mujeres a sentirse más seguras y en control de sus cuerpos.

- **Autoexpresión:** El baile permite una forma de autoexpresión que puede ser liberadora y terapéutica.
- **Aceptación corporal:** A través del baile, muchas mujeres aprenden a aceptar y apreciar sus cuerpos, independientemente de su forma o tamaño.
- **Reducción de la ansiedad:** La actividad física y la expresión artística del baile pueden reducir los niveles de ansiedad y mejorar la salud mental en general (Acosta Paredes & Cevallos, 2022).

La bailoterapia no solo es una excelente forma de ejercicio físico, sino que también puede tener profundos efectos positivos en la salud mental y emocional, especialmente en la autoestima de las mujeres.

### 2.2.12 La bailoterapia y la autoestima en mujeres

La bailoterapia, es una forma de ejercicio que combina baile y terapia, tiene un impacto significativo en la autoestima de las mujeres. Participar en sesiones de bailoterapia no solo mejora la condición física, sino que también fomenta la autoexpresión, la confianza y la interacción social. Este tipo de actividad permite a las mujeres liberarse del estrés, conectar con su cuerpo de una manera positiva y experimentar una sensación de logro y bienestar.

Además, bailoterapia proporciona un entorno inclusivo y de apoyo donde las mujeres pueden sentirse seguras y aceptadas sin juicios. La música y el movimiento rítmico ayudan a liberar endorfinas, las hormonas de la felicidad, lo que contribuye a mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad y la depresión. A través del baile, las mujeres pueden explorar y expresar sus emociones, lo que facilita una mayor comprensión y aceptación de sí mismas.

La bailoterapia también fomenta la cohesión grupal y el sentido de pertenencia, ya que las mujeres interactúan y colaboran en un ambiente divertido y libre de estrés. Esta interacción social positiva fortalece las relaciones interpersonales y crea una red de apoyo emocional, lo cual es crucial para una autoestima saludable.

Además, el progreso y las mejoras en las habilidades de baile refuerzan la confianza en las capacidades propias, promoviendo una imagen corporal positiva. Las mujeres aprenden a apreciar su cuerpo por lo que puede hacer, en lugar de centrarse únicamente en su apariencia, lo que contribuye a una autoestima más equilibrada y robusta (Rodríguez Palacios, Rodríguez Palacio, Rojas Matsuda, López Pérez, & Sacerio González, 2021).

### 2.2.13 Morris Rosemberg y su contribución al estudio de la autoestima

Morris Rosemberg fue un sociólogo estadounidense reconocido por su trabajo en el estudio de la autoestima. Es particularmente conocido por desarrollar la Escala de Autoestima de Rosemberg, una de las herramientas más utilizadas en la investigación psicológica para medir la autoestima global de una persona.

Morris Rosemberg nació en 1922 y falleció en 1992. Fue un profesor en la Universidad de Maryland y dedicó gran parte de su carrera a estudiar la autoestima y otros aspectos relacionados con el autoconcepto y la identidad social. Su obra más influyente es "Society and the Adolescent Self-Image" publicada en 1965, donde presentó por primera vez su escala de autoestima (Góngora & Casullo, 2009).

## **CAPÍTULO III.**

### **3. METODOLOGÍA.**

#### **3.1 Diseño de la investigación**

La metodología es descriptiva y propositiva puesto que se enfoca en formular y proponer soluciones o intervenciones para resolver problemas específicos o mejorar situaciones actuales. Este tipo de investigación no solo se limita a describir la realidad, sino que también busca generar cambios positivos a través de la implementación de propuestas concretas basadas en los hallazgos obtenidos. De esta manera contribuye activamente al desarrollo de nuevas estrategias o programas que pueden tener un impacto directo en la sociedad o en un campo específico de estudio.

#### **3.2 Tipo de investigación**

La investigación se clasifica como cuasi experimental porque no lleva grupo control y se manipula una variable, posee enfoque cuantitativo, puesto que se basa en la recolección y a análisis de datos numéricos. Estos datos permiten medir de una manera objetiva y precisa los efectos de la intervención que es la bailoterapia sobre la variable de interés que es la autoestima.

#### **3.3 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos**

##### **3.3.1 Técnica**

- Test de Autoestima Rosemberg (RSE).

##### **3.3.2 Instrumento**

El Test de Autoestima de Rosemberg fue creado por el sociólogo Morris Rosemberg en 1965. Este test, también conocido como la Escala de Autoestima de Rosemberg, se utiliza para medir la autoestima global de una persona. Consiste en una serie de diez afirmaciones que los participantes deben calificar en una escala de cuatro puntos, que van desde “muy de acuerdo” hasta “muy desacuerdo”.

El propósito del test es evaluar los sentimientos generales de autoaceptación y autovaloración de un individuo, proporcionando una medida cuantitativa de la autoestima que puede ser utilizada en investigaciones psicológicas y estudios clínicos. La escala es ampliamente utilizada debido a su simplicidad, fiabilidad y validez, y se ha convertido en una herramienta estándar en la evaluación de la autoestima en diversas poblaciones y contextos culturales.

La Escala de Autoestima de Rosemberg es un cuestionario de auto-reporte que consta de 10 ítems. Estos ítems están diseñados para evaluar los sentimientos de una persona sobre su propio valor y respeto hacia sí mismo. Cada ítem se responde de una persona sobre su propio valor y respeto hacia sí mismo. Cada ítem se responde utilizando una escala de Likert de puntos, que va desde “muy de acuerdo” hasta “muy en desacuerdo”. La escala incluye tanto ítems positivos como negativos para obtener una medida equilibrada de la autoestima.

##### **Estructura de la escala:**

##### **Ítems positivos:**

- En general, estoy satisfecho conmigo mismo.

- Siento que tengo una serie de buenas cualidades.
- Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.
- Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.
- En general, estoy inclinado a sentir que soy un fracaso.

**Ítems negativos:**

- A veces pienso que no soy bueno en absoluto.
- Me siento inútil a veces.
- Desearía poder tener más respeto por mí mismo.
- A veces me siento realmente inútil.
- Ojalá pudiera sentirme más valorado.

**Puntuación**

- Cada ítem se puntúa de 1 a 4, donde 1 corresponde a “muy en desacuerdo” y 4 a “muy de acuerdo” para ítems positivos, y a la inversa para ítems negativos.
- La puntuación total se obtiene sumando las respuestas de los 10 ítems, con puntuaciones que oscilan entre 10 y 40.
- Las puntuaciones más altas indican una mayor autoestima, mientras que las puntuaciones más bajas sugieren una autoestima más baja.

La escala de Autoestima de Rosenberg es valiosa porque proporciona una medida simple, fiable y válida de la autoestima global. Esto permite a los investigadores y profesionales de la salud mental comprender mejor cómo se siente una persona consigo misma y cómo esto puede influir en su comportamiento y bienestar emocional (Vázquez Morejón, Vázquez Jimenez, & Bellido Zanin, 2013).

**Tabla 1**

Baremos Pre y Post del Test de Autoestima de Rosenberg

<b>Categoría de autoestima</b>	<b>Puntuación Pretest</b>	<b>Interpretación Pretest</b>	<b>Puntuación Postest</b>	<b>Interpretación Postest</b>
Baja autoestima	0-10	Baja autoestima	0-15	Baja autoestima
Autoestima moderada	11-20	Autoestima moderada	16-25	Autoestima moderada
Alta autoestima	21-30	Alta autoestima	26-30	Alta autoestima

**Fuente:** Elaboración propia

### **3.4 Población y muestra**

#### **3.4.1 Población**

El presente trabajo de investigación tomó como población a 10 mujeres de la empresa “Lunas Dance Fitness Gym”, con edades entre 30 y 50 años.

La selección de la población de 10 personas se basó en la observación de que estas personas manifestaban signos visibles de tristeza a través de sus expresiones faciales y comportamiento. Este enfoque permitió centrar la intervención en un grupo que claramente podría beneficiarse de mejoras en su bienestar emocional, asegurando que los resultados del

estudio fueran relevantes y significativos para aquellos con mayores necesidades emocionales.

### 3.4.2 Muestra

Debido al reducido tamaño de la población, no fue requerido realizar una selección de muestra, por lo que la investigación se llevó a cabo con el total de la población disponible.

**Tabla 2**

Tamaño de la prueba de estudio

	<b>Mujer</b>	<b>Total</b>
<b>Porcentaje Total</b>	100%	100%
<b>de Alumnos</b>	10	10

**Fuente:** Elaboración propia

Para la presente investigación, se eligió una muestra de 10 mujeres que participan en sesiones de bailoterapia. La elección de esta muestra se debió a varias razones, entre ellas la accesibilidad de las participantes, los recursos disponibles y la naturaleza exploratoria del estudio. Al trabajar con un grupo reducido, se busca obtener observaciones cualitativas detalladas que permitan entender mejor la influencia de la bailoterapia en la autoestima.

Según (Sampieri, 2020), los métodos de selección de muestra se clasifican en dos grandes categorías: probabilísticas y no probabilísticas.

En esta investigación, se utilizó un método de muestra por conveniencia, debido a la accesibilidad de las participantes y los recursos disponibles. Este tipo de muestra permite obtener resultados rápidamente y es adecuado para estudios exploratorio como el presente, donde se busca obtener un entendimiento preliminar de la influencia de la bailoterapia en la autoestima.

### 3.5 Hipótesis

La implementación de un programa de bailoterapia mejorará la autoestima en mujeres de la empresa Lunas Dance Fitness Gym.

### 3.6 Análisis e interpretación de información

El software Excel 365 es una herramienta de hojas de cálculo que proporciona una amplia variedad de funciones, incluyendo la organización de datos, cálculos matemáticos, creación de gráficos y análisis eficiente de información.

Por su parte, SPSS 25 es un programa estadístico muy utilizado en investigaciones para el análisis de datos. Ofrece una variedad de pruebas estadísticas, como análisis descriptivos, pruebas de hipótesis y modelado predictivo, además se contar con una interfaz intuitiva que facilita la manipulación y visualización de datos.

En esta investigación, utilizaron tanto Excel 365 como SPSS para la creación de la base de datos y el análisis de los datos. Se aplicaron medidas de tendencia central para interpretar los resultados del test.

## CAPÍTULO IV.

### 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Resultados

**Tabla 3**

Medidas de tendencia central del Test de Autoestima Rosenberg

<b>MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL</b>		
<b>PRETEST</b>	Media	25
	Mediana	24
	Desv. Desviación	26,63
<b>POSTEST</b>	Media	25
	Mediana	1,5
	Desv. Desviación	48,02

**Fuente:** Elaboración propia

La tabla de medidas de tendencia central del Test de Autoestima de Rosenberg. En el pretest, la media fue de 25, indicando un nivel de autoestima moderado antes de las sesiones de bailoterapia. La mediana de 24 muestra una distribución balanceada de las puntuaciones, con una desviación estándar de 26,63 que refleja una variabilidad considerable entre las participantes. En el posttest, la media se mantuvo en 25, pero la mediana cambio a 1,25, sugiriendo una distribución sesgada de las puntuaciones. La desviación estándar aumento a 48.02 representando la medida de dispersión de datos en torno a la media, indicando una mayor dispersión en los niveles de autoestima después de la intervención. Estos resultados procesados en SPSS revelan que mientras la media no cambio, la variabilidad en las puntuaciones aumento significativamente, sugiriendo efectos variados de la bailoterapia en la autoestima de las participantes.

**Tabla 4**

Prueba de normalidad del Test de Autoestima Rosenberg

	<b>Pruebas de normalidad</b>					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRETEST	,281	4	.	,842	4	,202
POSTEST	,427	4	.	,652	4	,003

**Fuente:** Elaboración propia

Cuando en la prueba de normalidad se obtienen resultados contradictorios entre pre y post intervención ( $p > 0,005$ ) y ( $p < 0,005$ ), indica que la distribución de datos podría cambiar a lo largo del tiempo o a lo largo de la intervención, por lo tanto, como no se puede cambiar el tamaño de la muestra, se re realizara una correlación entre pre y post intervención

**Tabla 5**

Correlaciones

		<b>Correlaciones</b>	
		PRETEST	POSTEST
PRETEST	Correlación de Pearson	1	,670
	Sig. (bilateral)		,330
	N	4	4
POSTEST	Correlación de Pearson	,670	1
	Sig. (bilateral)	,330	
	N	4	4

**Fuente:** Elaboración propia

La tabla de correlaciones en la postintervención muestra un valor de 0,670; lo que indica una correlación alta. Sin embargo, la significancia ( $p=0,330$ ), es mayor a 0,05, lo que implica que la correlación no alcanza a un nivel de estadística fuerte, la tendencia positiva observada es un buen indicio del progreso de las participantes.

#### 4.2 Discusión

Los resultados obtenidos del Test de Autoestima de Rosenberg aplicado antes y después de la intervención de bailoterapia muestran, un cambio significativo en la autoestima. La intervención promueve un aumento en la autoconciencia y desarrollo personal, sugiriendo que la bailoterapia puede ser una herramienta efectiva para mejorar la autoestima en los individuos.

La presente investigación se centra en la influencia de la bailoterapia en la autoestima de las mujeres, observando su impacto en aspectos emocionales y psicológicos, y destaca la bailoterapia como una herramienta potencial para mejorar la autoestima en mujeres que enfrentan desafíos únicos relacionados con autopercepción y la autoaceptación. De manera similar la investigación de (Rodríguez Palacios, Rodríguez Palacio, Rojas Matsuda, López Pérez, & Sacerio González, 2021) también exploraron los beneficios de la bailoterapia, específicamente en mujeres con sobrepeso y obesas, y concluye que esta práctica contribuye significativamente a la pérdida de peso, reducción de grasa corporal, y mejoramiento de condición cardiovascular. Ambas investigaciones coinciden en que la bailoterapia no solo tiene beneficios físicos, sino también emocionales, subrayando su potencial para mejorar la autoestima y el bienestar general.

Algunas investigaciones sustentan la presente investigación como la investigación titulada “Incidencia de la bailoterapia en la autoestima de las personas”, tuvieron como objetivo determinar la incidencia de la bailoterapia en la autoestima de las personas adultas en edades comprendidas entre los 30 y 65 años. Dicha investigación evaluó cómo la bailoterapia afecta la autoestima. Utilizando un diseño cuasiexperimental con un enfoque cuantitativo, se trabajó con un grupo de 19 personas. Se aplicó así mismo la escala de

Rosenberg en pre y pos-test para medir la autoestima antes y después de un programa de 13 semanas de bailoterapia. Aunque se esperaba una mejora los resultados indicaron que no hubo cambios significativos en la autoestima, atribuyéndolo a factores como problemas acústicos, clima y estigmas físicos. Aunque se enfocan en diferentes poblaciones, ambas investigaciones destacan como la actividad física y la bailoterapia puede mejorar la autoestima y el bienestar emocional tanto en adultos como en adolescentes.

La diferencia en los resultados pueden deberse a la población estudiada, la metodología y los factores externos, mi investigación se centro en mujeres, lo que puede haber permitido observar mejoras significativas en la autoestima, especialmente en aspectos emocionales y psicológicos específicos de este grupo, debido también al lugar donde se ejecuta dicha actividad, ya que en un lugar cerrado las personas ganan más confianza en sí mismo ya que pueden verse a través de los espejos y ser su propia motivación.

La investigación titulada “La práctica de la calistenia en la autoestima de los niños”, la cual tiene como objetivo determinar la influencia de la práctica de la calistenia en la autoestima de los niños de la academia de artes marciales “The Next Level” (Grefa Moran, Molina Llano, & Sandoval Guampe, 2023). Los resultados de esta investigación proporcionaron valiosas perspectivas sobre cómo la incorporación de ejercicios de calistenia, conocidos por su enfoque en el control corporal y el fortalecimiento físico, pudieron contribuir al desarrollo de una autoimagen positiva y mayor autoconfianza en los niños. Además, al realizarse en un entorno de artes marciales, este estudio pudo resaltar la sinergia entre la disciplina marcial y la practica de la calistenia, subrayando su potencial para fomentar el bienestar emocional y psicológico en los jóvenes practicantes.

Y para finalizar la investigación nominada “La práctica de la bailoterapia y su incidencia en las personas con presión arterial alta en el Barrio San Miguel de Tapi de la ciudad de Riobamba en el periodo de agosto a enero del 2014” elaborada por (Herrera Romero, Valdivieso Valdiviezo, & Paz Viteri, 2014), la cual tuvo como objetivo demostrar la incidencia de la bailoterapia sobre la presión arterial alta, mediante la práctica de la misma, para así mejorar el estilo de vida de un grupo de personas del barrio San Miguel de Tapi de la ciudad de Riobamba.

Los presentes estudios resaltan y apoyan aún más la presente investigación, brindando una base sólida de apoyo para esta investigación específica.



## **CAPÍTULO V.**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- La evaluación inicial de la autoestima de las mujeres en Lunas Dance Gym demostró que una proporción significativa de las participantes presentaba niveles bajos a moderados de autoestima. Esta valoración proporcionó una base sólida para identificar la necesidad de una intervención dirigida a mejorar la autoestima en este grupo.
- La implementación del programa de bailoterapia resultó en una mejora notable de la autoestima entre las participantes. Los resultados post-intervención indicaron un aumento considerable en las puntuaciones de autoestima, reflejando una mejora general en la autopercepción y bienestar emocional de las mujeres. Este éxito subraya la efectividad de la bailoterapia como una herramienta para fortalecer la autoestima y promover el bienestar psicológico y físico.
- Al comparar los niveles de autoestima de las mujeres antes y después de la intervención de bailoterapia, se observó un aumento significativo en las puntuaciones de autoestima post intervención, indicando que la bailoterapia es efectiva para fortalecer su autoconfianza y percepción personal.

#### **5.2 Recomendaciones**

- Se recomienda establecer programas regulares de bailoterapia en centros de salud, gimnasios y comunidades, enfocados en mujeres, para promover la mejora de la autoestima y el bienestar emocional.
- Se sugiere integrar la bailoterapia como una herramienta complementaria en tratamientos de salud mental, especialmente para mujeres que buscan mejorar su valoración personal y percepción de sí mismas.
- Se recomienda realizar evaluaciones de autoestima antes y después de las sesiones de bailoterapia para medir su efectividad y ajustar las intervenciones según los resultados obtenidos.

## **CAPÍTULO VI.**

### **6. INTERVENCIÓN**

#### **6.1 PROGRAMA DE EJERCICIOS DE BAILOTERAPIA PARA LA MEJORA DE AUTOESTIMA EN MUJERES**

#### **6.2 Objetivo general**

Implementar un programa de ejercicios de bailoterapia dirigido a mujeres con el propósito de mejorar significativamente su autoestima a través de la expresión corporal y emocional facilitada por el baile.

#### **6.3 Justificación**

La presente investigación tiene una justificación práctica, ya que la bailoterapia como forma de actividad física basada en el baile, juega un papel crucial en la mejora de la autoestima de las mujeres. A través de la actividad física, se liberan endorfinas que generan sensaciones de bienestar y reducen el estrés. Esta actividad no solo fortalece el cuerpo físico, sino que también proporciona un medio para expresar emociones y mejorar la conexión con el propio cuerpo. Al sentirse más competentes en la ejecución de movimientos y ritmos, las participantes desarrollan una mayor confianza en sus habilidades y una percepción más positiva de sí mismas. Además, el ambiente social y de apoyo emocional en las clases de bailoterapia refuerza estos beneficios al crear una comunidad que respalda el crecimiento personal y emocional de cada participante.

#### **6.4 Planificaciones**

<p><b>Actividad Semana 1: Bailoterapia</b></p> <p><b>Recursos materiales:</b> parlante, usb, micrófono</p> <p><b>Objetivos Principales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elevar el estado de ánimo y trabajar la coordinación.</li> </ul>	
<b>Parte Inicial</b>	
<p><b>Lubricación articular (3')</b></p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. (Ritmo Bachata, canción la Gringa de la Bachata así no te amaré jamás 110 bpm)</p> <p><b>Calentamiento Específico (10')</b></p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque atrás: canción: El sonidito remix Dj Blendr 115 bpm (1'y 30'')</li> <li>• Elevación de extremidades superiores: canción David Guetta Play Hard 125 bpm (1')</li> <li>• Rotaciones de extremidades superiores: canción Daddy Yankee La Gasolina 135bpm (1')</li> <li>• Elevación de talones: canción David Guetta Mad Love 140 bpm (1')</li> <li>• Elevación de talones con desplazamientos laterales: canción Memories One Love 145 bpm (2')</li> <li>• Sentadillas: canción Memories One Love 145 bpm (30'')</li> <li>• Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás: canción Black Eyed Peas Pump It 150 bpm (3')</li> </ul>	
<b>Parte principal</b>	
<p><b>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata,samba, (30')</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo Merengue (3') canción La dueña de Swing 140bpm. Paso cruzado, cruzado con giro, marcha estática, apertura de extremidades inferiores con elevación de rodillas.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Salsa (4') canción Celia Cruz La vida es uncarnaval 125 bpm. Paso lateral, básico de salsa, en cruz, adelante y atrás, desplazamientos laterales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Cumbia (3') La pollera colorada 150bpm. Doble tiempo pierna derecha e izquierda, giro</li> </ul>

	<p>básico de cumbia, desplazamientos laterales, paso cruzado atrás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Reguetón (3') Ozuna Vaina Loca 170 bpm. Apertura de brazos con golpe contrario, golpe de pecho lateral, elevación de rodillas y extensión de femorales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Bachata (3') Romeo Santos Mi corazoncito 150bpm. Desplazamientos laterales de bachata, desplazamientos con giros, cruz con paso básico de bachata.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 160bpm... Paso cruzado, cruzado con giro, marcha estática, apertura de extremidades inferiores con elevación de rodillas.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> </ul>
<b>Vuelta a la calma</b>	
<p><b>Ritmo Bachata (5') Elongaciones musculares (2')</b> Soltar el miembro o zona que se estirara cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El desafío Romeo Santos 105 bpm.</li> <li>• Ejercicios de respiración.</li> <li>• Relajación muscular</li> <li>• Cuádriceps (30seg.)</li> <li>• Gemelos (30seg.)</li> <li>• Tronco a un lado y al otro (30seg.)</li> <li>• Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)</li> </ul>

<p><b>Actividad Semana 2: Bailoterapia</b></p> <p><b>Recursos materiales:</b> parlante, usb, micrófono</p> <p><b>Objetivos Principales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elevar el estado de ánimo y trabajar la coordinación.</li> </ul>	
<b>Parte Inicial</b>	
<p><b>Lubricación articular (3')</b></p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. ( Ritmo Bachata , canción la Gringa de la Bachata así no te amaré jamás 110 bpm)</p> <p><b>Calentamiento Específico (10')</b></p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque atrás: canción: El sonidito remix Dj Blendr 115 bpm (1'y 30'')</li> <li>• Elevación de extremidades superiores: canción David Guetta Play Hard 125 bpm (1')</li> <li>• Rotaciones de extremidades superiores : canción Daddy Yankee La Gasolina 135bpm (1')</li> <li>• Elevación de talones: canción David Guetta Mad Love 140 bpm (1')</li> <li>• Elevación de talones con desplazamientos laterales: canción Memories One Love 145 bpm (2')</li> <li>• Sentadillas: canción Memories One Love 145 bpm (30'')</li> </ul> <p>Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás: canción Black Eyed Peas Pump It 150 bpm (3')</p>	
<b>Parte principal</b>	
<p><b>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata,samba, (30')</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo Merengue (3') canción La dueña de Swing 140bpm. . Paso cruzado, cruzado con giro, marcha estática, apertura de extremidades inferiores con elevación de rodillas.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Salsa (4') canción Celia Cruz La vida es uncarnaval 125 bpm. Paso lateral, básico de salsa, en cruz, adelante y atrás, desplazamientos laterales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Cumbia (3') La pollera colorada 150bpm. Doble tiempo pierna derecha e izquierda, giro</li> </ul>

	<p>básico de cumbia, desplazamientos laterales, paso cruzado atrás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Inti Raymi (3') Zapatenado Jayac 175 bpm. Elevaciones de rodillas, saltado cruzado, elevaciones de brazos.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Bachata(3') Romeo Santos Mi corazoncito 150bpm. Paso cruzado, cruzado con giro, laterales cha-cha-cha.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 160bpm. Paso cruzado de derecha a izquierda y viceversa, laterales con paso básico.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Samba (3') Sergio Mendez Magalenha 170 bpm. Paso básico de zamba con extensión de brazos arriba y abajo.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Bachata (3') Max Pizzolante Le gusta mibachata 140 bpm. Laterales con giro, paso en cruz.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (3') Hermanos el Rosario Rompecintura 155 bpm. . Paso cruzado de derecha a izquierda y viceversa, laterales con paso básico.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> </ul>
--	---

### Vuelta a la calma

**Ritmo Bachata (5')** **Elongaciones musculares (2')** Soltar el miembro o zona que se estirara cada ejercicio unos segundos (10 seg.)

- Corazón de Acero Yijo Sárate 110 bpm.
- Ejercicios de respiración.
- Relajación muscular
- Cuádriceps (30seg.)
- Gemelos (30seg.)
- Tronco a un lado y al otro (30seg.)  
Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)

<p><b>Actividad Semana 3: Bailoterapia</b></p> <p><b>Recursos materiales:</b> parlante, usb, micrófono</p> <p><b>Objetivos Principales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elevar el estado de ánimo y trabajo cardiovascular.</li> </ul>	
<p><b>Parte Inicial</b></p>	
<p><b>Lubricación articular (3')</b></p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. ( Ritmo Bachata , canción la Gringa de la Bachata asíno te amaré jamás 110 bpm)</p> <p><b>Calentamiento Específico (10')</b></p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque atrás: canción: El sonidito remix Dj Blendr 115 bpm (1'y 30'')</li> <li>• Elevación de extremidades superiores: canción David Guetta Play Hard 125 bpm (1')</li> <li>• Rotaciones de extremidades superiores : canción Daddy Yankee La Gasolina 135bpm (1')</li> <li>• Elevación de talones: canción David Guetta Mad Love 140 bpm (1')</li> <li>• Elevación de talones con desplazamientos laterales: canción Memories One Love 145 bpm (2')</li> <li>• Sentadillas: canción Memories One Love 145 bpm (30'')</li> </ul> <p>Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás: canción Black Eyed Peas Pump It 150 bpm (3')</p>	
<p><b>Parte principal</b></p>	
<p><b>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata,samba, (30')</b></p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de cómo el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo Merengue (3') canción Oro Sólido La cinturita 145 bpm. Paso cruzado de derecha a izquierda y viceversa, laterales con paso básico.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Salsa (4') canción Marc Anthony Flor Pálida 135 bpm. Paso lateral, básico de salsa, en cruz, adelante y atrás, desplazamientos laterales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Cumbia (3') La pollera colorada 150bpm. Desplazamientos laterales con giros, dobles a cada lado.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Inti Raymi (3') Zapatenado Jayac 175 bpm. Elevaciones de rodillas, extensión de brazos, zapateo.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Bachata (3') Romeo Santos Mi corazoncito 150 bpm. Desplazamientos, con giro, en cruz y mixto.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 160 bpm. Paso cruzado de derecha a izquierda y viceversa, laterales con paso básico.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Samba (3') Sergio Mendez Magalena 170 bpm. Ráfaga, laterales con brazos extendidos.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Bachata (3') Max Pizzolante Le gusta mi bachata 140 bpm. Giro cruzado, en cruz con giro, paso de cha – cha – cha.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (3') Hermanos el Rosario Rompecintura 155 bpm. Paso cruzado de derecha a izquierda y viceversa, laterales con paso básico.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> </ul>
<b>Vuelta a la calma</b>	
<b>Ritmo Bachata (5') Elongaciones musculares (2')</b> Soltar el miembro o	• Cumbia Chonera Don Medardo 110 bpm.

zona que se estirara cada ejercicio unos segundos (10 seg.)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicios de respiración.</li><li>• Relajación muscular</li><li>• Cuádriceps (30seg.)</li><li>• Gemelos (30seg.)</li><li>• Tronco a un lado y al otro (30seg.)</li><li>Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)</li></ul>
--	--

<p><b>Actividad Semana 4:</b> Bailoterapia</p> <p><b>Recursos materiales:</b> parlante, usb, micrófono</p> <p><b>Objetivos Principales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elevar el estado de ánimo y tonificación muscular.</li> </ul>	
<b>Parte Inicial</b>	
<p><b>Lubricación articular (3')</b></p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. (Ritmo Reguetón, canción Todo de ti 115 bpm).</p> <p><b>Calentamiento Específico (10')</b></p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque atrás (1'30'')</li> <li>• elevación de extremidades superiores (1')</li> <li>• Rotaciones de extremidades superiores (1')</li> <li>• Elevación de talones (1')</li> <li>• Elevación de talones con desplazamientos laterales (2')</li> <li>• Sentadillas (30'')</li> <li>• Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás (3')</li> <li>• Canción: Mix Work Up Zumba 2021, 150 bpm</li> </ul>	
<b>Parte principal</b>	
<p><b>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata, samba, (30')</b></p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de cómo el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo Merengue (3') canción La dueña de Swing 140bpm. Paso cruzado, cruzado con giro, marcha estática, apertura de extremidades inferiores con elevación de rodillas.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Salsa (4') canción Celia Cruz La vida es un carnaval 125 bpm. Paso lateral, básico de salsa, en cruz, adelante y atrás, desplazamientos laterales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Cumbia (3') La pollera colorada 150bpm. Doble tiempo pierna derecha e izquierda, giro básico de cumbia, desplazamientos laterales, paso cruzado atrás.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración</li> </ul>

	<p>(15'')</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo Reguetón (3') Ozuna Vaina Loca 170 bpm. Apertura de brazos con golpe contrario, golpe de pecho lateral, elevación de rodillas y extensión de femorales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Bachata (3') Romeo Santos Mi corazoncito 150bpm. Desplazamientos laterales de bachata, desplazamientos con giros, cruz con paso básico de bachata.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 160bpm. . Paso cruzado, cruzado con giro, marcha estática, apertura de extremidades inferiores con elevación de rodillas.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> </ul>
<b>Vuelta a la calma</b>	
<p><b>Ritmo Bachata (5')</b> Elongaciones musculares (2') Soltar el miembro o zona que se estirara cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La Riobambeñita 110 bpm.</li> <li>• Ejercicios de respiración.</li> <li>• Relajación muscular</li> <li>• Cuádriceps (30seg.)</li> <li>• Gemelos (30seg.)</li> <li>• Tronco a un lado y al otro (30seg.)</li> <li>• Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)</li> </ul>

<p><b>Actividad Semana 5:</b> Bailoterapia</p> <p><b>Recursos materiales:</b> parlante, usb, micrófono</p> <p><b>Objetivos Principales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elevar el estado de ánimo y trabajar la coordinación.</li> </ul>	
<b>Parte Inicial</b>	
<p><b>Lubricación articular (3')</b></p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. ( Ritmo Bachata , canción la Gringa de la Bachata asíno te amaré jamás 110 bpm)</p> <p><b>Calentamiento Específico (10')</b></p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterpia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque atrás: canción: El sonidito remix Dj Blendr 125 bpm (1'y 30'')</li> <li>• Elevación de extremidades superiores: canción David Guetta Play Hard 125 bpm (1')</li> <li>• Rotaciones de extremidades superiores : canción Daddy Yanke La Gasolina 135bpm (1')</li> <li>• Elevación de talones: canción David Guetta Mad Love 140 bpm (1')</li> <li>• Elevación de talones con desplazamientos laterales: canción Memories One Love 145 bpm (2')</li> <li>• Sentadillas: canción Memories One Love 145 bpm (30'')</li> <li>• Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás: canción Black Eyed Peas Pump It 150 bpm (3')</li> </ul>	
<b>Parte principal</b>	
<p><b>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata,samba, (30')</b></p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de cómo el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo Merengue (3') canción La dueña de Swing 140bpm. Paso cruzado, cruzado con giro, marcha estática, apertura de extremidades inferiores con elevación de rodillas.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Salsa (4') canción Celia Cruz La vida es un carnaval 125 bpm. Paso lateral, básico de salsa, en cruz, adelante y atrás, desplazamientos laterales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Cumbia (3') La pollera colorada 150bpm. Doble tiempo pierna derecha e izquierda, giro</li> </ul>

	<p>básico de cumbia, desplazamientos laterales, paso cruzado atrás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Reguetón (3') Ozuna Vaina Loca 170 bpm. Apertura de brazos con golpe contrario, golpe de pecho lateral, elevación de rodillas y extensión de femorales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Bachata (3') Romeo Santos Mi corazoncito 150bpm. Desplazamientos laterales de bachata, desplazamientos con giros, cruz con paso básico de bachata.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 160bpm. . Paso cruzado, cruzado con giro, marcha estática, apertura de extremidades inferiores con elevación de rodillas.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> </ul>
<b>Vuelta a la calma</b>	
<p><b>Ritmo Bachata (5') Elongaciones musculares (2')</b> Soltar el miembro o zona que se estirara cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El desafío Romeo Santos 110 bpm.</li> <li>• Ejercicios de respiración.</li> <li>• Relajación muscular</li> <li>• Cuádriceps (30seg.)</li> <li>• Gemelos (30seg.)</li> <li>• Tronco a un lado y al otro (30seg.)</li> <li>• Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)</li> </ul>

<p><b>Actividad Semana 6:</b> Bailoterapia</p> <p><b>Recursos materiales:</b> parlante, usb, micrófono</p> <p><b>Objetivos Principales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elevar el estado de ánimo y trabajar tonificación muscular.</li> </ul>	
<b>Parte Inicial</b>	
<p><b>Lubricación articular (3')</b></p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. (Ritmo Bachata , canción la Gringa de la Bachata asíno te amaré jamás 110 bpm)</p> <p><b>Calentamiento Específico (10')</b></p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterpia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque atrás: canción: El sonidito remix Dj Blendr 125 bpm (1'y 30'')</li> <li>• Elevación de extremidades superiores: canción David Guetta Play Hard 125 bpm (1')</li> <li>• Rotaciones de extremidades superiores: canción Daddy Yanke La Gasolina 135bpm (1')</li> <li>• Elevación de talones: canción David Guetta Mad Love 145 bpm (1')</li> <li>• Elevación de talones con desplazamientos laterales: canción Memories One Love 150 bpm (2')</li> <li>• Sentadillas: canción Memories One Love 150 bpm (30'')</li> <li>• Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás: canción Black Eyed Peas Pump It 155 bpm (3')</li> </ul>	
<b>Parte principal</b>	
<p><b>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata,samba, (30')</b></p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de cómo el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo Merengue (3') canción La dueña de Swing 140bpm. Paso cruzado, cruzado con giro, marcha estática, apertura de extremidades inferiores con elevación de rodillas.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Salsa (4') canción Celia Cruz La vida es un carnaval 125 bpm. Paso lateral, básico de salsa, en cruz, adelante y atrás, desplazamientos laterales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Cumbia (3') La pollera colorada 150bpm. Doble tiempo pierna derecha e izquierda, giro</li> </ul>

	<p>básico de cumbia, desplazamientos laterales, paso cruzado atrás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Reguetón (3') Ozuna Vaina Loca 170 bpm. Apertura de brazos con golpe contrario, golpe de pecho lateral, elevación de rodillas y extensión de femorales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Bachata (3') Romeo Santos Mi corazoncito 150bpm. Desplazamientos laterales de bachata, desplazamientos con giros, cruz con paso básico de bachata.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 160bpm. . Paso cruzado, cruzado con giro, marcha estática, apertura de extremidades inferiores con elevación de rodillas.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> </ul>
<b>Vuelta a la calma</b>	
<p><b>Ritmo Bachata (5') Elongaciones musculares (2')</b> Soltar el miembro o zona que se estirara cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corazón de Acero Yijo Sárate 110 bpm.</li> <li>• Ejercicios de respiración.</li> <li>• Relajación muscular</li> <li>• Cuádriceps (30seg.)</li> <li>• Gemelos (30seg.)</li> <li>• Tronco a un lado y al otro (30seg.)</li> <li>• Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)</li> </ul>



<p><b>Actividad Semana 7: Bailoterapia</b></p> <p><b>Recursos materiales:</b> parlante, usb, micrófono</p> <p><b>Objetivos Principales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elevar el estado de ánimo y trabajo cardiovascular.</li> </ul>	
<b>Parte Inicial</b>	
<p><b>Lubricación articular (3')</b></p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. (Ritmo Bachata , canción la Gringa de la Bachata así no te amaré jamás 110 bpm)</p> <p><b>Calentamiento Específico (10')</b></p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque atrás: canción: El sonidito remix Dj Blendr 125 bpm (1'y 30'')</li> <li>• Elevación de extremidades superiores: canción David Guetta Play Hard 130 bpm (1')</li> <li>• Rotaciones de extremidades superiores: canción Daddy Yankee La Gasolina 140bpm (1')</li> <li>• Elevación de talones: canción David Guetta Mad Love 140 bpm (1')</li> <li>• Elevación de talones con desplazamientos laterales: canción Memories One Love 145 bpm (2')</li> <li>• Sentadillas: canción Memories One Love 145 bpm (30'')</li> <li>• Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás: canción Black Eyed Peas Pump It 150 bpm (3')</li> </ul>	
<b>Parte principal</b>	
<p><b>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata,samba, (30')</b></p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de cómo el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo Merengue (3') canción Oro Sólido La cinturita. Paso cruzado con giro, laterales, en cruz. 150 bpm.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Salsa (4') canción Marc Anthony Flor Pálida 140 bpm. En cruz, laterales con extensión de brazos, paso cruzado atrás.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Cumbia (3') La pollera colorada 155 bpm. Giros, paso cruzado con movimientos de brazos, laterales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración</li> </ul>

	<p>(15'')</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo Inti Raymi (3') Zapatenado Jayac 175 bpm. Elevación de rodillas, zapateo, giros.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Bachata (3') Romeo Santos Mi corazoncito 155 bpm. Paso básico con desplazamientos, giros, en cruz, cha – cha – cha.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 165 bpm, paso cruzado atrás, en cruz, desplazamientos laterales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Samba (3') Sergio Mendez Magalena 170 bpm</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Bachata (3') Max Pizzolante Le gusta mibachata 145 bpm</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (3') Hermanos el Rosario Rompecintura 160 bpm.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> </ul>
<b>Vuelta a la calma</b>	
<p><b>Ritmo Bachata (5') Elongaciones musculares (2')</b> Soltar el miembro o zona que se estirara cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumbia Chonera Don Medardo 115 bpm.</li> <li>• Ejercicios de respiración.</li> <li>• Relajación muscular</li> <li>• Cuádriceps (30seg.)</li> <li>• Gemelos (30seg.)</li> <li>• Tronco a un lado y al otro (30seg.)</li> <li>• Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)</li> </ul>

<p><b>Actividad Semana 8:</b> Bailoterapia</p> <p><b>Recursos materiales:</b> parlante, usb, micrófono</p> <p><b>Objetivos Principales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elevar el estado de ánimo y trabajo cardiovascular.</li> </ul>	
<b>Parte Inicial</b>	
<p><b>Lubricación articular (3')</b></p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. (Ritmo Bachata, canción la Gringa de la Bachata así no te amaré jamás 110 bpm)</p> <p><b>Calentamiento Específico (10')</b></p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque atrás: canción: El sonidito remix Dj Blendr 125 bpm (1' y 30'')</li> <li>• Elevación de extremidades superiores: canción David Guetta Play Hard 130 bpm (1')</li> <li>• Rotaciones de extremidades superiores: canción Daddy Yankee La Gasolina 140bpm (1')</li> <li>• Elevación de talones: canción David Guetta Mad Love 140 bpm (1')</li> <li>• Elevación de talones con desplazamientos laterales: canción Memories One Love 145 bpm (2')</li> <li>• Sentadillas: canción Memories One Love 145 bpm (30'')</li> <li>• Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás: canción Black Eyed Peas Pump It 150 bpm (3')</li> </ul>	
<b>Parte principal</b>	
<p><b>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata,samba, (30')</b></p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de cómo el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo Merengue (3') canción La dueña de Swing 140bpm. Paso cruzado, cruzado con giro, marcha estática, apertura de extremidades inferiores con elevación de rodillas.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Salsa (4') canción Celia Cruz La vida es un carnaval 125 bpm. Paso lateral, básico de salsa, en cruz, adelante y atrás, desplazamientos laterales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Cumbia (3') La pollera colorada 150bpm. Doble tiempo</li> </ul>

	<p>pierna derecha e izquierda, giro básico de cumbia, desplazamientos laterales, paso cruzado atrás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Reguetón (3') Ozuna Vaina Loca 170 bpm. Apertura de brazos con golpe contrario, golpe de pecho lateral, elevación de rodillas y extensión de femorales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Bachata (3') Romeo Santos Mi corazoncito 150bpm. Desplazamientos laterales de bachata, desplazamientos con giros, cruz con paso básico de bachata.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 160bpm. . Paso cruzado, cruzado con giro, marcha estática, apertura de extremidades inferiores con elevación de rodillas.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> </ul>
<b>Vuelta a la calma</b>	
<p><b>Ritmo Bachata (5')</b> Elongaciones musculares (2') Soltar el miembro o zona que se estirara cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumbia Chonera Don Medardo 115 bpm.</li> <li>• Ejercicios de respiración.</li> <li>• Relajación muscular</li> <li>• Cuádriceps (30seg.)</li> <li>• Gemelos (30seg.)</li> <li>• Tronco a un lado y al otro (30seg.)</li> <li>• Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)</li> </ul>

<p><b>Actividad Semana 9:</b> Bailoterapia</p> <p><b>Recursos materiales:</b> parlante, usb, micrófono</p> <p><b>Objetivos Principales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elevar el estado de ánimo y tonificación muscular.</li> </ul>	
<b>Parte Inicial</b>	
<p><b>Lubricación articular (3')</b></p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. ( Ritmo Reguetón , canción Todo de ti 115 bpm)</p> <p><b>Calentamiento Específico (10')</b></p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque atrás (1'30'')</li> <li>• elevación de extremidades superiores (1')</li> <li>• Rotaciones de extremidades superiores (1')</li> <li>• Elevación de talones (1')</li> <li>• Elevación de talones con desplazamientos laterales (2')</li> <li>• Sentadillas (30'')</li> <li>• Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás (3')</li> <li>• Canción: Mix Work Up Zumba 2021, 160 bpm</li> </ul>	
<b>Parte principal</b>	
<p><b>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata, samba, (30')</b></p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de cómo el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo Merengue (3') canción Hermanos el Rosario Rompe Cintura 145 bpm. Paso cruzado, con giro, desplazamientos laterales con brazos.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Cumbia (4') canción La Vagancia Se prendió La Fiesta 155 bpm. Paso básico de cumbia, laterales con giros y elevación de brazos.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Reguetón (3') La Gasolina Daddy Yankee 160 bpm. Elevación de rodillas, golpe de codos con desplazamientos laterales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Inti Raymi (3') Movidito</li> </ul>

	<p>Kamay Taki 175 bpm. Pasos básicos de San Juanito, zapateo, giros, elevaciones de brazos y piernas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Bachata (3') Romeo Santos La boda 150 bpm. Paso de cha – cha – cha. Desplazamientos laterales, con giros, en cruz.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 165 bpm. Paso cruzado, con giro, desplazamientos laterales con brazos.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Reguetón (3') Rompe Don Omar 170 bpm. Elevación de rodillas, golpe de codos con desplazamientos laterales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Bachata (3') Max Pizzolante Le gusta mi bachata 155 bpm. Paso de cha – cha – cha. Desplazamientos laterales, con giros, en cruz.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (3') Mala Fé La Vaca 165 bpm. Paso cruzado, con giro, desplazamientos laterales con brazos.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> </ul>
<b>Vuelta a la calma</b>	
<p><b>Ritmo Bachata (5') Elongaciones musculares (2')</b> Soltar el miembro o zona que se estirara cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La Riobambeñita 115 bpm.</li> <li>• Ejercicios de respiración.</li> <li>• Relajación muscular</li> <li>• Cuádriceps (30 seg.)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gemelos (30seg.)</li><li>• Tronco a un lado y al otro (30seg.)</li><li>• Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)</li></ul>
--	---

<p><b>Actividad Semana 10:</b> Bailoterapia</p> <p><b>Recursos materiales:</b> parlante, usb, micrófono</p> <p><b>Objetivos Principales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elevar el estado de ánimo y trabajar la coordinación.</li> </ul>	
<b>Parte Inicial</b>	
<p><b>Lubricación articular (3')</b></p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. ( Ritmo Reguetón, Sal y Perrea, 110 bpm)</p> <p><b>Calentamiento Específico (10')</b></p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque atrás: canción: (1' y 30'')</li> <li>• Elevación de extremidades superiores: (1')</li> <li>• Rotaciones de extremidades superiores : (1')</li> <li>• Elevación de talones: (1')</li> <li>• Elevación de talones con desplazamientos laterales (2')</li> <li>• Sentadillas: (30'')</li> <li>• Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás (3')</li> <li>• Canción: 80s Zumba Warm Up Retro Dance Disco Mashup 80s Zumba Remix Zumba with Sara G It raining men Gloria, 155 bpm.</li> </ul>	
<b>Parte principal</b>	
<p><b>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata, samba, (30')</b></p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de cómo el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo Merengue (3') canción Hermanos el Rosario Rompe Cintura 145 bpm. Paso cruzado, con giro, desplazamientos laterales con brazos.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Cumbia (4') canción La Vagancia Se prendió La Fiesta 155 bpm. Paso básico de cumbia, laterales con giros y elevación de brazos.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Reguetón (3') La Gasolina Daddy Yankee 160 bpm. Elevación de rodillas, golpe de codos con desplazamientos laterales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo Inti Raymi (3') Movidito Kamay Taki 175 bpm. Pasos básicos de San Juanito, zapateo, giros, elevaciones de brazos y piernas.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Bachata(3') Romeo Santos La boda 150 bpm. Paso de cha – cha – cha. Desplazamientos laterales, con giros, en cruz.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 165bpm. Paso cruzado, con giro, desplazamientos laterales con brazos.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Reguetón (3') Rompe Don Omar 170 bpm. Elevación de rodillas, golpe de codos con desplazamientos laterales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Bachata (3') Max Pizzolante Le gusta mi bachata 155 bpm. Paso de cha – cha – cha. Desplazamientos laterales, con giros, en cruz.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (3') Mala Fé La Vaca 165 bpm. Paso cruzado, con giro, desplazamientos laterales con brazos.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> </ul>
<b>Vuelta a la calma</b>	
<p><b>Ritmo Latin Dance (5')</b> Elongaciones musculares (2') Soltar el miembro o zona que se estirara cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pitbull Sube las manos pa arriba, 108 bpm.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicios de respiración.</li><li>• Relajación muscular</li><li>• Cuádriceps (30seg.)</li><li>• Gemelos (30seg.)</li><li>• Tronco a un lado y al otro (30seg.)</li><li>• Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)</li></ul>
--	--

<p><b>Actividad Semana 11:</b> Bailoterapia</p> <p><b>Recursos materiales:</b> parlante, usb, micrófono</p> <p><b>Objetivos Principales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elevar el estado de ánimo y trabajar la coordinación.</li> </ul>	
<b>Parte Inicial</b>	
<p><b>Lubricación articular (3')</b></p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. ( Ritmo Reguetón, Sal y Perrea, 110 bpm)</p> <p><b>Calentamiento Específico (10')</b></p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque atrás: canción: (1' y 30'')</li> <li>• Elevación de extremidades superiores: (1')</li> <li>• Rotaciones de extremidades superiores : (1')</li> <li>• Elevación de talones: (1')</li> <li>• Elevación de talones con desplazamientos laterales (2')</li> <li>• Sentadillas: (30'')</li> <li>• Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás (3')</li> <li>• Canción: 80s Zumba Warm Up Retro Dance Disco Mashup 80s Zumba Remix Zumba with Sara G It raining men Gloria, 155 bpm.</li> </ul>	
<b>Parte principal</b>	
<p><b>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata, samba, (30')</b></p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de cómo el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo Merengue (3') canción Ahora te puedes marchar Banda XXI 140 bpm.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Salsa (4') canción Chiquito Team Band, Willy Garcia Cavela [Sabrosura] Salsa, 135 bpm.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Latin Dance (3') Carlos Vives, Ricky Martin Canción Bonita (Letra Lyrics) 155 bpm</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Reguetón (3') Daddy Yankee Problema Remix Extended DJ LUIS JOSE AC, 175 bpm</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración</li> </ul>

	<p>(15'')</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo Bachata( 3') La Maleta Grupo Extra, 180 bpm</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (4') galopea-zumba-mega-mix-74-zumba-coreo-by-mrx, 185 bpm</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo San Juanito (3') GRUPO COTOPAXI, 180 bpm</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (3') Esa No Mama 2011Manikkomio,155 bpm</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Tribal (3') intentalo (remix), 160 bpm.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> </ul>
<b>Vuelta a la calma</b>	
<p><b>Ritmo Latin Dance (5')</b> Elongaciones musculares (2') Soltar el miembro o zona que se estirara cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pitbull Sube las manos pa arriba,108 bpm.</li> <li>• Ejercicios de respiración.</li> <li>• Relajación muscular</li> <li>• Cuádriceps (30seg.)</li> <li>• Gemelos (30seg.)</li> <li>• Tronco a un lado y al otro (30seg.)</li> <li>• Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)</li> </ul>

<p><b>Actividad Semana 12:</b> Bailoterapia</p> <p><b>Recursos materiales:</b> parlante, usb, micrófono</p> <p><b>Objetivos Principales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elevar el estado de ánimo y trabajar la coordinación.</li> </ul>	
<b>Parte Inicial</b>	
<p><b>Lubricación articular (3')</b></p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. ( Ritmo Reguetón, Sal y Perrea, 110 bpm)</p> <p><b>Calentamiento Específico (10')</b></p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque atrás: canción: (1' y 30'')</li> <li>• Elevación de extremidades superiores: (1')</li> <li>• Rotaciones de extremidades superiores : (1')</li> <li>• Elevación de talones: (1')</li> <li>• Elevación de talones con desplazamientos laterales (2')</li> <li>• Sentadillas: (30'')</li> <li>• Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás (3')</li> <li>• Canción: 80s Zumba Warm Up Retro Dance Disco Mashup 80s Zumba Remix Zumba with Sara G It raining men Gloria, 155 bpm.</li> </ul>	
<b>Parte principal</b>	
<p><b>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata, samba, (30')</b></p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de cómo el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo Merengue (3') canción Hermanos el Rosario Rompe Cintura 145 bpm. Paso cruzado, con giro, desplazamientos laterales con brazos.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Cumbia (4') canción La Vagancia Se prendió La Fiesta 155 bpm. Paso básico de cumbia, laterales con giros y elevación de brazos.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Reguetón (3') La Gasolina Daddy Yankee 160 bpm. Elevación de rodillas, golpe de codos con desplazamientos laterales.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Inti Raymi (3') Movidito Kamay Taki 175 bpm. Pasos básicos de San Juanito, zapateo, giros, elevaciones de brazos y piernas.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Bachata(3') Romeo Santos La boda 150 bpm. Paso de cha – cha – cha. Desplazamientos laterales, con giros, en cruz.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 165bpm. Paso cruzado, con giro, desplazamientos laterales con brazos.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Reguetón (3') Rompe Don Omar 170 bpm. Elevación de rodillas, golpe de codos con desplazamientos laterales.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Bachata (3') Max Pizzolante Le gusta mi bachata 155 bpm. Paso de cha – cha – cha. Desplazamientos laterales, con giros, en cruz.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> <li>• Ritmo Merengue (3') Mala Fé La Vaca 165 bpm. Paso cruzado, con giro, desplazamientos laterales con brazos.</li> <li>• Descanso y ejercicios de respiración (15'')</li> </ul>
<b>Vuelta a la calma</b>	
<b>Ritmo Latin Dance (5') Elongaciones</b>	

<p><b>musculares (2')</b> Soltar el miembro o zona que se estirara cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ojos Azules ,110 bpm.</li><li>• Ejercicios de respiración.</li><li>• Relajación muscular</li><li>• Cuádriceps (30seg.)</li><li>• Gemelos (30seg.)</li><li>• Tronco a un lado y al otro (30seg.)</li><li>• Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)</li></ul>
---	--

## BIBLIOGRAFÍA

- Acosta Paredes, V. I., & Cevallos, A. (2022). Bailoterapia como actividad física recreativa para mejorar la salud del personal administrativo de la universidad técnica del norte. researchgate. obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/359009808\\_bailoterapia\\_como\\_actividad\\_fisica\\_recreativa\\_para\\_mejorar\\_la\\_salud\\_del\\_personal\\_administrativo\\_de\\_la\\_universidad\\_tecnica\\_del\\_norte](https://www.researchgate.net/publication/359009808_bailoterapia_como_actividad_fisica_recreativa_para_mejorar_la_salud_del_personal_administrativo_de_la_universidad_tecnica_del_norte)
- Báez Arias, Á. A., & Arévalo Arévalo, C. I. (2012). La Bailoterapia: una vía para el fortalecimiento de la condición física y la estabilidad emocional (original). OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma. Obtenido de <file:///C:/Users/Personal/Downloads/Dialnet-LaBailoterapia-6210758.pdf>
- Barrios Pilay, C. (2011). La bailoterapia y su influencia en el estilo de vida de los pacientes del Centro Geriátrico Nueva Esperanza. Obtenido de Universidad Politécnica Salesiana: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1231/14/UPS-CT002003.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). . Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.
- Borenz, H. (1966). Reseña de La sociedad y la autoimagen del adolescente . APA PsycNet, <https://psycnet.apa.org/buy/2013-39906-020>.
- Buceta Martín, R. (2004). Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación infantil. Obtenido de Universidad De Sevilla: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/91159/BUCETA%20MARTIN%2C%20RAQUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Calderón Rodríguez, M. (2012). Aprendiendo sobre las emociones . Obtenido de <https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>
- Chóliz Montañés, M. (2022). Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración. Obtenido de Universitat de Valencia: <https://www.uv.es/=cholz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Escalante Candeaux, L., & Pila Hernández, H. (2012). La condición física. Evolución histórica de este concepto. Revista Digital. Buenos Aires. Obtenido de <file:///C:/Users/Personal/Downloads/Dialnet-LaCondicionFisica-4742009.pdf>
- Góngora, V., & Casullo, M. M. (2009). Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población general y en población. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645443010.pdf>
- Grefa Moran, A. A., Molina Llano, B. V., & Sandoval Guampe, V. (2023). La práctica de la Calistenia en la Autoestima de los niños. Obtenido de Universidad Nacional de Chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10690/1/unach-ec-fceht-pafd-0009-2023.pdf>
- Grosser, M., & Starischka, S. (1988). Test de la condición física. Barcelona: Martínez Roca.
- Guaranga Ilbay, D. D., & Lorenzo Bertheau, E. (2021). Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9021/1/unach-ec-fceht-pafd-0010-2022.pdf>



- Guaranga Ilbay, D. D., & Lorenzo-Bertheau, E. (2021). Incidencia de la bailoterapia en el autoestima de las personas. Obtenido de Universidad Nacional de Chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9021/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0010-2022.pdf>
- Heidegger, M. (1976). La filosofía según heidegger. Obtenido de [https://www.filosofia.mx/perse/archivos/segun\\_martin\\_heidegger](https://www.filosofia.mx/perse/archivos/segun_martin_heidegger)
- Hernández de Vera, O. (2008). La condición física, hábitos de vida y salud del alumnado de educación secundaria del norte de la isla de gran canaria. Obtenido de Universidad De Las Palmas De Gran Canaria: <https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/2119/1/3219.pdf>
- Herrera Romero, E. R., Valdivieso Valdiviezo, E. R., & Paz Viteri, S. (2014). La práctica de la bailoterapia y su incidencia en las personas con presión arterial alta en el Barrio San Miguel de Tapi de la ciudad de Riobamba en el periodo de agosto a enero del 2014. Obtenido de Universidad Nacional de Chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1040/1/UNACH-EC-CUL.FIS-2014-0005.pdf>
- León Sinche, D. A. (2020). Relación de la Condición Física y Niveles de Actividad Física en Estudiantes Universitarios a Nivel Nacional . Obtenido de Repositorio Digital UNACH: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6532/1/relaci%c3%93n%20de%20la%20condici%c3%93n%20f%c3%8dsica%20y%20niveles%20de%20actividad%20f%c3%8dsica%20en%20estudiantes%20universitarios%20a%20nivel%20nacional.pdf>
- Marchena de Armas, B. V. (2020). Bailoterapia: Opción de actividad física para fortalecer la musculatura y eliminar el estrés. Obtenido de books.google : [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=caracteristicas+de+la+bailoterapia&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=caracteristicas+de+la+bailoterapia&btnG=)
- Martínez, J. (2024). Las características sociodemográficas y culturales de Riobamba: Un análisis del impacto de la bailoterapia en la autoestima femenina. *Revista de Psicología y Salud*.
- Matud, M. (2004). Autoestima en la mujer: un análisis de su relevancia en la salud. *Avances en Psicología Latinoamericana*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/799/79902212.pdf>
- Nieto Pizarro , E. A., García Herrera, D. G., & Ávila Mediavilla , C. M. (2023). Influencia de la actividad física recreativa en la autoestima en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento*. Obtenido de <file:///C:/Users/Personal/Downloads/Dialnet-InfluenciaDeLaActividadFisicaRecreativaEnLaAutoest-9252557.pdf>
- Ortiz Rodríguez, D. P. (2023). Sistematización de experiencias en Bailoterapia y Aeróbicos para habitantes del barrio la Victoria. Obtenido de Tecnológico Universitario Pichincha: <https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/515/1/danilo%20patricio%20ortiz%20rodriguez.pdf>

- Panesso Giraldo, K., & Arango Holguín, M. J. (2017). La autoestima, proceso humano. PSYCONEX. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507/20785325>
- Pérez Villalobos, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. Obtenido de Universidad ALVART, Puebla: <https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20autoestima,%20teor%c3%adas%20y%20su%20relaci%c3%b3n%20con%20el%20c3%a9xito%20persona1.pdf>
- Quispe Rojas, V. M. (2017). La autoestima. Obtenido de Universidad César Vallejo: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22594/quispe\\_rvm.pdf?sequence=1&isallowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22594/quispe_rvm.pdf?sequence=1&isallowed=y)
- Rodríguez Palacios, K., Rodríguez Palacio, I., Rojas Matsuda, L. D., López Pérez, Y., & Sacerio González, I. (2021). Beneficios de la bailoterapia en mujeres con sobrepeso y obesas. Obtenido de Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cuba: <https://www.medigraphic.com/pdfs/finlay/fi-2021/fi212e.pdf>
- Rodríguez Palacios, K., Rodríguez Palacios, I., Rojas Matsuda, L. D., López Pérez, Y., & Sacerio González, I. (2021). Beneficios de la bailoterapia en mujeres con sobrepeso y obesas. Revista Finlay. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342021000200143](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342021000200143)
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.
- Ruiz Ahuanari, M. (2020). La autoestima. Obtenido de Universidad Científica del Perú: <http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/ucp/1284/ruiz%20ahuanari%20migu-el%20-%20trabajo%20de%20investigacion.pdf?sequence=1&isallowed=y>
- Sampieri, R. (2020). Metodología de la investigación.
- Troya Pachacama, F. E. (2015). La bailoterapia como alternativa para mejorar las capacidades físicas del adulto mayor en la fundación humanista rotary club quito sur 2015. Obtenido de Universidad Central De Ecuador: <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/78d5ecc1-fbcf-48fc-a6ea-29d577fac464/content>
- Ubilluz Díaz, D. (2013). La bailoterapia en el estado anímico de los adultos mayores en la pastoral de la salud en la vicaría de baños de agua santa. Obtenido de Universidad Técnica De Ambato: [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4855/1/tma\\_2013\\_1002.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4855/1/tma_2013_1002.pdf)
- Vázquez Morejón , A., Vázquez Jimenez, R., & Bellido Zanin, G. (2013). Fiabilidad y validez de la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) en pacientes con diagnóstico de psicosis. Obtenido de Apuntes de Psicología: <https://core.ac.uk/download/pdf/190375894.pdf>
- Vera Vera, O. (2016). “Los estados de ánimo y el autoestima en los estudiantes de 10mo año de educación general básica paralelos “a”, “b” y “c” de la unidad educativa mario cobo barona de la ciudad de Ambato”. Obtenido de Repositorio UTA: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24683/1/tesis%20final%20oscar%20vera.pdf>

## ANEXOS

### 1. Galería de fotos



**Foto N°1:** Calentamiento.



**Foto N°2:** Ejercicios aeróbicos.



**Foto N°3:** Enfriamiento.



**Foto N°4:** Tonificación.

## 2. Instrumento

### Ilustración 1 Escala de Autoestima de Rosemberg

#### ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

**Indicación:** Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a si mismo.

**Codificación proceso:** 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- $\alpha$ ).

**Administración:** La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

#### Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

**De 30 a 40 puntos:** Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

**De 26 a 29 puntos:** Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

**Menos de 25 puntos:** Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

**Propiedades psicométricas** La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

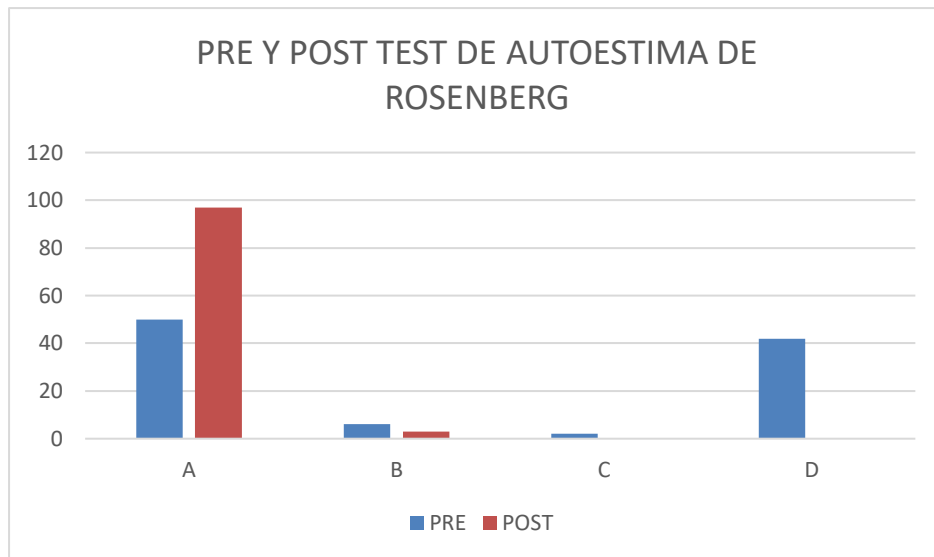
#### ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de si misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

### 3. Resultados



**Gráfico 1** Pre y Post Test Rosenberg

**Fuente:** Elaboración propia

El gráfico del pre y post Test de Autoestima de Rosenberg para las categorías A, B, C y D. Según los datos, la categoría A presenta un aumento de 50 a 97m lo cual no es positivo según los criterios establecidos. Sin embargo, las categorías B, C y D muestran reducciones significativas B de 6 a 3, C de 2 a 0 y D de 42 a 0, lo que se interpreta positivamente. Estas reducciones están resaltadas en la gráfica, indicando una mejora en las categorías mencionadas.