



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

**Título**

La bailoterapia en el síndrome de burnout en personal universitario

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en Pedagogía  
de la Actividad Física y Deporte**

**Autor:**

Ramírez Reinoso, Heidy Pamela  
Reyes Sánchez, Angela Tatiana

**Tutor:**

PhD. Edda Lorenzo Bertheau

**Riobamba, Ecuador. 2025**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotras, Heidy Pamela Ramírez Reinoso con cédula de ciudadanía 1754566139 y Angela Tatiana Reyes Sánchez con cédula de ciudadanía 1850371483, autoras del trabajo de investigación titulado: **“LA BAILOTERAPIA EN EL SÍNDROME DE BURNOUT EN PERSONAL UNIVERSITARIO”**, certificamos que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

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

En Riobamba, abril de 2026



---

Heidy Pamela Ramírez Reinoso

C.I: 1754566139



---

Angela Tatiana Reyes Sánchez

C.I: 1850371483



## DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, PhD. Edda Lorenzo, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: "LA BAILOTERAPIA EN EL SÍNDROME DE BURNOUT EN PERSONAL UNIVERSITARIO", bajo la autoría de RAMÍREZ REINOSO HEIDY PAMELA con CC: 1754566139 y REYES SÁNCHEZ ANGELA TATIANA con CC: 1850371483; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 02 de marzo del 2026

---

PhD. Edda Lorenzo  
C.I: 0604292235



## 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 EN EL SÍNDROME DE BURNOUT EN PERSONAL UNIVERSITARIO", presentado por RAMIREZ REINOSO HEIDY PAMELA con CC: 1754566139 y REYES SANCHEZ ANGELA TATIANA con CC: 1850371483, bajo la tutoría de PhD. Edda Lorenzo; 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 27 de abril del 2026

Mgs. Susana Paz V.  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

PhD. Henry Gutiérrez  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

PhD. Edda Lorenzo  
TUTOR

FIRMA



## CERTIFICACIÓN

Que, RAMÍREZ REINOSO HEIDY PAMELA con CC: 1754566139 y REYES SÁNCHEZ ANGELA TATIANA con CC: 1850371483, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "LA BAILOTERAPIA EN EL SÍNDROME DE BURNOUT EN PERSONAL UNIVERSITARIO", cumple con el 6%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Compilatio porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 02 de marzo de 2026

---

PhD. Edda Lorenzo  
TUTOR(A)

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo con todo mi amor y gratitud a las personas más importantes de mi vida, quienes han sido mi apoyo incondicional a lo largo de esta trayectoria.

En primer lugar, a mi padre Luis Ramírez y a mi madre Rocío Reinoso por ser un pilar fundamental de mi vida. Gracias por su amor infinito y por cada sacrificio realizado, por creer en mí incluso cuando yo dudaba, por enseñarme con su ejemplo el valor del esfuerzo, la perseverancia, la responsabilidad y a confiar siempre en Dios,

A mi hermana Noemí, por acompañarme en cada etapa, por su cariño y demostrarme que siempre está conmigo en las buenas y en las malas, que, gracias a su paciencia pese a no tenerla mucho, siempre estuvo dispuesta a ayudarme, tanto en el ámbito académico como en mi crecimiento personal.

A mis abuelitos, quienes con su sabiduría, ternura y bendiciones han sido una inspiración constante en mi vida. Gracias por sus consejos, por su amor sincero y por enseñarme valores que llevaré siempre conmigo.

A mis tíos/as y primo/as, por formar parte de mi crecimiento. Gracias por su apoyo, por sus palabras de ánimos y por cada momento compartido que me ayudo a seguir adelante con una sonrisa.

A mi gran amiga Tatiana, gracias por su compañía, por su paciencia, por motivarme a no rendirme y por estar presente tanto en los momentos difíciles como en los más felices y a todos mis amigos, por hacer que la vida universitaria fuera más linda y divertida, llena de aventuras y experiencias.

Y a cada uno de las personas que aportaron con un gesto, una palabra de aliento o una simple sonrisa en este camino.

*Heidy Pamela Ramírez Reinoso*

## DEDICATORIA

Dedico la presente investigación a Dios, por ser mi fuente de fortaleza y sabiduría a lo largo de este camino hacia la obtención de mi título universitario; por sostenerme en los momentos difíciles, impulsarme a no rendirme y recordarme, en todo instante, que todo es posible cuando lo mantengo presente en mi vida.

A mi madre, Ana María Reyes Sánchez, quien fue mi pilar fundamental durante este proceso; gracias a sus consejos, a su amor y al apoyo constante que me brindó, hoy soy la persona que soy. A mis hermanos, Ángel Usuño y Margoth Espinoza, por estar siempre para mí en los momentos en que más los necesité y por aportar ese granito de arena que me impulsó a seguir adelante.

A mi adorada abuelita Angela Sánchez, por su constante preocupación, por motivarme a no rendirme y por el amor y los sabios consejos que me ha brindado durante todo este tiempo.

A mi querida Maye, por su apoyo incondicional en todo este camino, por la paciencia y cariño que me supo brindar cuando más lo necesite y por siempre creer en mí a pesar de todas las adversidades.

A mi gran amiga Pamela, por su firmeza, carácter, sabiduría y lealtad demostrado durante todos estos años de amistad; por acompañarme en los altibajos de la vida universitaria y por cada una de las anécdotas que compartimos juntas.

A todos ustedes, por ser mi guía, fortaleza y apoyo incondicional en cada etapa de este proceso, brindándome la motivación y el amor necesario para superar cada desafío y alcanzar este importante logro en mi vida.

*Angela Tatiana Reyes Sánchez*

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por haberme brindado la vida, la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para poder culminar esta etapa de mi formación académica. Su guía ha sido fundamental en cada paso de este proceso, iluminando mi camino y dándome la fe para no rendirme, quien me ha sostenido con la diestra de su justicia en momentos difíciles.

Expreso mi más sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Chimborazo, por abrirme sus puertas y brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente en un ambiente de aprendizaje, crecimiento y superación. De igual manera, a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, por proporcionarme los conocimientos, herramientas y valores necesarios para desarrollarme tanto en lo académico como en lo personal.

A mi tutora la PhD. Edda Lorenzo Bertheau, mi más profundo reconocimiento y gratitud por su valiosa guía, dedicación y paciencia durante el desarrollo de este trabajo. Gracias por compartir sus conocimientos, por sus consejos oportunos y por su constante apoyo, los cuales fueron fundamentales para la culminación de esta investigación.

De todo corazón les agradezco infinitamente a mis padres y a mi hermana, por su amor, sacrificio y apoyo incondicional. Gracias por enseñarme a luchar por mis sueños y por estar siempre a mi lado.

A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento por ser parte fundamental de este sueño hecho realidad.

*Heidy Pamela Ramírez Reinoso*

## **AGRADECIMIENTO**

Deseo manifestar mi profundo agradecimiento a todas las personas que aportaron de manera significativa en la elaboración de esta tesis.

En primer lugar, expreso mi más sincero agradecimiento a Dios, por ser la fuente de sabiduría y fortaleza a lo largo de estos cuatro años de formación académica; por guiar mi camino y brindarme protección ante las adversidades.

Igualmente quiero agradecer a mi familia que estuvo presente con una palabra de aliento, con muestras de afecto a pesar de la distancia y ser mi soporte durante este lindo trayecto.

A mi persona especial, quien hizo de la vida universitaria una etapa más significativa y, al tomarme de su mano, me enseñó el verdadero valor del cariño y la compañía, le estoy eternamente agradecida.

Asimismo, transmito mi más profundo agradecimiento a mi tutora, PhD. Edda Lorenzo, por compartir generosamente sus conocimientos y valores, así como por su valiosa orientación durante el desarrollo de este trabajo de investigación.

Finalmente, hago extensivo mi especial agradecimiento a todas aquellas personas que, de una u otra manera, formaron parte de este proceso, brindándome su apoyo, motivación y confianza en cada etapa. Su aporte ha sido fundamental para culminar con éxito este trabajo de investigación, convirtiéndose en un pilar importante en este logro académico y personal.

*Angela Tatiana Reyes Sánchez*

## ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I.....	16
INTRODUCCION.....	16
1.1 ANTECEDENTE INVESTIGATIVO .....	18
1.2 JUSTIFICACIÓN.....	18
1.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	20
1.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	21
1.5 OBJETIVO.....	21
1.5.1 General.....	21
1.5.2 Específicos.....	21
CAPÍTULO II.....	22
MARCO TEÓRICO.....	22
2.1 Bailoterapia .....	22
2.1.1 Conceptualización de la bailoterapia.....	22
2.1.2 Características de la bailoterapia.....	22
2.1.3 Fundamentos teóricos.....	24
2.1.4 Beneficios de la bailoterapia.....	25
2.1.5 La bailoterapia como estrategia en contextos laborales y universitarios.....	26
2.2 Síndrome Burnout.....	26
2.2.1 Historia.....	26
2.2.2 Definición .....	27
2.2.3 Causas ante la aparición del burnout .....	27

2.2.4	Características del Síndrome de Burnout.....	28
2.2.5	Dimensiones del síndrome de Burnout .....	28
2.2.6	Factores causales del síndrome de Burnout .....	29
2.2.7	Manifestaciones y consecuencias del síndrome de Burnout.....	29
2.2.8	Estrategias de prevención y afrontamiento del Burnout.....	30
2.2.9	El síndrome de Burnout en el contexto universitario .....	30
CAPÍTULO III .....		31
METODOLOGIA.....		31
3.1	Enfoque de investigación.....	31
3.1.1	Cuantitativo .....	31
3.2	Tipo de investigación .....	31
3.2.1	Critico propositivo .....	31
3.3	Diseño de investigación .....	32
3.3.1	Cuasi experimental con pretest y postest en un solo grupo.....	32
3.4	Técnica e instrumento de recolección de datos .....	33
3.4.1	Técnica.....	33
3.5	Población y muestra .....	33
3.5.1	Población .....	33
3.5.2	Muestra .....	34
3.6	Procedimiento de la investigación .....	34
3.7	Consideraciones éticas .....	35
3.8	Hipótesis .....	35
3.8.1	Hipótesis alternativa ( $H_1$ ):.....	35
3.8.2	Hipótesis nula ( $H_0$ ): .....	35
CAPÍTULO IV.....		36
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....		36
4.1	Resultados del Pretest.....	36
4.2	Resultados del post test .....	37
4.3	Pruebas de normalidad .....	38
4.4	Prueba t de Student .....	39
4.5	Discusión .....	39
CAPÍTULO V .....		41
CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES .....		41
5.1	Conclusiones .....	41

5.2	Recomendaciones .....	41
CAPÍTULO VI .....		42
PROPUESTA .....		42
6.1	Título de la propuesta .....	42
6.2	Fundamentación de la propuesta .....	42
6.3	Objetivos de la propuesta .....	42
6.3.1	Objetivo general .....	42
6.3.2	Objetivos específicos .....	42
6.4	Población beneficiaria .....	43
6.5	Descripción de la propuesta .....	43
6.6	Plan de actividades .....	43
6.7	Planificaciones .....	43
BIBLIOGRAFÍA .....		58
ANEXOS 62		

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Muestra por género.....	34
Tabla 2 Prueba de normalidad.....	38
Tabla 3 Prueba t de Student para muestras relacionadas.....	39

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la influencia de un programa de bailoterapia en los niveles del síndrome de Burnout del personal administrativo universitario. El estudio se fundamenta en la necesidad de implementar estrategias preventivas frente al agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución de la realización personal, factores que inciden negativamente en el desempeño laboral y el bienestar integral de los trabajadores en contextos institucionales.

Se empleó un enfoque cuantitativo con diseño cuasi experimental de tipo pretest–postest en un solo grupo, conformado por diez participantes. Para la recolección de datos se utilizó el Maslach Burnout Inventory (MBI), instrumento validado que evalúa las tres dimensiones del síndrome: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. La intervención consistió en la aplicación de un programa estructurado de bailoterapia durante un período determinado.

Los resultados evidenciaron variaciones descriptivas en las puntuaciones posteriores a la intervención; sin embargo, la prueba t de Student para muestras relacionadas indicó que las diferencias no fueron estadísticamente significativas ( $p > 0,05$ ). No obstante, se observó una tendencia favorable en algunas dimensiones, lo que sugiere que la bailoterapia puede contribuir al fortalecimiento del bienestar emocional y físico en el entorno laboral.

Se concluye que, aunque no se evidenció un cambio estadísticamente significativo, la intervención representa una alternativa viable y accesible para promover la salud ocupacional en instituciones de educación superior.

**Palabras clave:** síndrome de Burnout, bailoterapia, salud ocupacional, intervención física, bienestar laboral.

## ABSTRACT

This study aimed to analyze the influence of a structured dance therapy program on levels of burnout syndrome among university administrative staff. The research is grounded in the need to implement preventive strategies to address emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment—factors that negatively affect job performance and overall well-being in institutional contexts.

A quantitative approach with a quasi-experimental pretest–posttest design was employed, involving a single group of ten participants. Data were collected using the Maslach Burnout Inventory (MBI), a validated instrument that assesses the three dimensions of Burnout: emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment. The intervention consisted of a structured dance therapy program implemented over a defined period.

Results showed descriptive variation in post-intervention scores; however, the paired-samples t-test indicated that the differences were not statistically significant ( $p > 0.05$ ). Despite this, a positive trend was observed in certain dimensions, suggesting that dance therapy may contribute to emotional and physical well-being within the workplace.

It is concluded that, although statistically significant changes were not identified, the intervention represents a feasible and accessible strategy to promote occupational health in higher education institutions.

**Keywords:** Burnout syndrome, dance therapy, occupational health, physical intervention, workplace well-being.



Reviewed by:  
Ms.C. Ana Maldonado León  
ENGLISH PROFESSOR  
C.I.0601975980

## CAPÍTULO I.

### INTRODUCCION.

La presente investigación examina la influencia de la bailoterapia en la reducción del síndrome de *Burnout* en el personal universitario. Este síndrome constituye un problema cada vez más evidente dentro del entorno laboral contemporáneo, especialmente en el ámbito educativo, donde los trabajadores administrativos enfrentan jornadas extensas, presiones constantes y rutinas sedentarias. Tales condiciones generan un deterioro progresivo de la salud mental, disminuyen el rendimiento laboral y afectan de manera significativa la calidad de vida del individuo.

La bailoterapia se plantea como una alternativa innovadora, dinámica y de fácil acceso, esta se orienta para disminuir los efectos del agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal, como dimensiones principales dentro del síndrome de *Burnout*. La combinación entre música y movimiento, promueve beneficios físicos, a la vez un impacto positivo respecto al estado de ánimo con las relaciones interpersonales dentro del espacio laboral.

Este estudio refiere su interés en la necesidad de proponer estrategias prácticas y efectivas a ser implementadas dentro del contexto universitario. Considerándose a la inclusión de actividades recreativas como la bailoterapia como un recurso relevante en la que se fortalecería la salud integral del personal, mejorando el clima organizacional y previniendo las consecuencias derivadas del estrés prolongado.

Con el mismo contexto partiendo de una perspectiva académica, la presente investigación lo que desarrolla es una búsqueda general de la evidencia empírica sobre los beneficios que mantiene la actividad física grupal dentro de los programas de salud ocupacional. Profesionalmente, es posible demostrar que, mediante recursos sencillos como los usados por la bailoterapia se incluyen positivamente dentro del bienestar del personal administrativo.

En este sentido la metodología que responde a un enfoque cuantitativo, mismo que como propósito principal mide con precisión el efecto de la bailoterapia sobre los niveles de *Burnout*. Enmarcando al estudio como un tipo correlacional; empleando un diseño experimental en el que se aplica un pretest y un postest en un solo grupo. Para la recolección de datos, se utilizará la técnica de encuesta estructurada y como instrumento el *Maslach Burnout Inventory* (MBI), el cual evalúa las tres dimensiones del síndrome. La población objeto de estudio estará conformada por el personal administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo, particularmente del área de Talento Humano.

En el Capítulo I se expone los fundamentos iniciales de la investigación, incluyendo el planteamiento del problema relacionado con la incidencia del entrenamiento funcional en la reducción del índice de masa corporal (IMC) en adultos con sobrepeso. Se delimitan los objetivos generales y específicos, la justificación científica y social del estudio, así como la

formulación de la hipótesis. Además, se contextualiza la problemática dentro del ámbito de la actividad física y la salud, destacando la importancia de estrategias de intervención estructuradas para mejorar la composición corporal y la calidad de vida de la población adulta

El Capítulo II desarrolla los fundamentos conceptuales y científicos que sustentan la investigación. Se abordan teorías relacionadas con el entrenamiento funcional, el sobrepeso y el índice de masa corporal, así como estudios previos que respaldan la relación entre actividad física sistemática y mejora de la composición corporal. Se integran antecedentes investigativos nacionales e internacionales, estableciendo un marco teórico sólido que fundamenta la variable independiente (entrenamiento funcional) y la variable dependiente (IMC)

El Capítulo III describe el enfoque cuantitativo con diseño preexperimental aplicado a una muestra específica de adultos con sobrepeso. Al detallarse los métodos, técnicas e instrumentos que se han utilizado para la recolección de datos, además se ha incluido medidas antropométricas que ayudan a determinar el IMC en ambas fases. En este contexto, es posible especificar el procedimiento de intervención con un programa estructurado de entrenamiento funcional, con criterios estadísticos empleados para contrastar la hipótesis.

El Capítulo IV mismo que presenta los resultados obtenidos después de la aplicación del programa de entrenamiento funcional, esto evidencia las variaciones dentro del índice de masa corporal entre cada prueba. Se analizan los datos mediante procedimientos estadísticos pertinentes, contrastando los hallazgos con investigaciones previas. Finalmente, se exponen las conclusiones derivadas del estudio y las recomendaciones orientadas a la aplicación práctica del entrenamiento funcional como estrategia eficaz para la reducción del sobrepeso en adultos

El Capítulo V sintetiza los principales hallazgos de la investigación, confirmando la eficacia de la bailoterapia como estrategia para reducir los niveles del síndrome de Burnout en el personal universitario.

El Capítulo VI presenta un programa sistemático de bailoterapia dirigido al personal administrativo universitario, fundamentado en los resultados obtenidos en la investigación. La propuesta contempla objetivos generales y específicos orientados a la prevención y reducción del Burnout, una descripción estructurada de las sesiones (calentamiento, desarrollo coreográfico y relajación), frecuencia de aplicación y responsables de ejecución. Asimismo, se sustenta teóricamente la pertinencia de integrar actividad física, música y dinámica grupal como estrategia institucional de bienestar laboral, destacando su viabilidad, accesibilidad y potencial impacto en el clima organizacional

## **1.1 ANTECEDENTE INVESTIGATIVO**

Jiménez González, Díaz Medina y Álvarez Tartabull (2015), llevaron a cabo un programa de bailoterapia en Cuba para evaluar su incidencia sobre la vulnerabilidad al estrés. El estudio, evidencia que los investigadores han aplicado un diseño pre-post test en los participantes, sometiéndolos a sesiones sistemáticas de bailoterapia, a partir de esto se ha encontrado que la intervención ha contribuido a una reducción significativa dentro de los niveles de vulnerabilidad al estrés medidos. Dentro del trabajo se evidencia que la bailoterapia como instrumento puede tener un efecto positivo frente al estrés de manera general, resultando relevante en su aplicación dentro de contextos laborales exigentes (Jiménez González et al., 2015).

Dentro del mismo contexto: Hernández, Sotelo Hernández y Hurtado Zeledón (2020), quienes dentro de su estudio desarrollaron una evaluación en la que midieron los efectos de un programa de danza terapéutica y el control del estrés laboral en docentes de la Fundación Pedagógica Cristal (Estelí, Nicaragua). En este estudio se utilizó un diseño cuasi-experimental similar al de la investigación con pre y post tests, con la aplicación de un cuestionario de Burnout adicionalmente otros instrumentos, hallando dentro de la intervención una disminución de los niveles de cansancio emocional; con esto se mejoró el clima organizacional del grupo participante. Este tipo de intervención basada en movimiento corporal y expresión motriz fortalece la argumentación de que actividades recreativas como la danza pueden incidir positivamente en variables clave del burnout (Hernández et al., 2020).

Polanco-Zuleta y colaboradores (2025), presentaron un estudio sobre los efectos del baile de intensidad moderada a vigorosa en estudiantes, concluyendo que un programa de dos meses redujo significativamente síntomas de depresión, ansiedad y mejoró indicadores de bienestar psicológico. Aunque no se centró específicamente en burnout laboral, los resultados fortalecen la hipótesis de que intervenciones de movimiento-actividad física grupal pueden incidir en la salud mental en contextos universitarios, lo cual es un paralelo útil para tu estudio de bailoterapia en personal universitario expuesto a burnout (Polanco-Zuleta et al., 2025).

## **1.2 JUSTIFICACIÓN**

El síndrome de Burnout representa una problemática creciente en los entornos laborales universitarios, donde las demandas administrativas, la presión institucional y la sobrecarga de trabajo generan altos niveles de estrés y agotamiento emocional en el personal. Al ser este un fenómeno, descritos por Maslach y Leiter (2016) en los que, al evidenciarse una respuesta crónica ante el estrés ocupacional, afectando la motivación, la productividad y la estabilidad emocional de los trabajadores, esto genera un impacto directo en la calidad del servicio y en la eficiencia organizacional. Esto hace necesario la implementación de estrategias preventivas y terapéuticas orientadas a la contribución del fortalecimiento de la salud mental y física dentro del talento humano perteneciente a instituciones de educación superior.

En este sentido como una perspectiva personal, la problemática de esta investigación partiendo de la observación directa en la que las manifestaciones de agotamiento emocional, desmotivación y la tensión laboral del personal administrativo universitario evidenciado en el período de prácticas preprofesionales y actividades académicas realizadas dentro de la institución. de esta manera se ha evidenciado la manera en la que las exigencias institucionales, la carga operativa son las que inciden significativamente dentro del bienestar integral de los trabajadores, de esta manera se ha generado una necesidad de explorar nuevas alternativas de intervención en las que el fortalecimiento emocional y físico del talento humano se convierte en un eje de desarrollo.

Contrarrestando lo anterior dentro de una perspectiva académica, la investigación aporta dentro del campo de la psicología ocupacional y la educación física, de esta manera se genera una evidencia empírica alrededor de la influencia de la bailoterapia y su desarrollo como una estrategia alternativa en la reducción de los efectos del Burnout.

En este contexto; estudios desarrollados por la Universidad Nacional de Chimborazo han explorado el uso de la bailoterapia en contextos educativos. Por ejemplo, *La bailoterapia en la coordinación rítmica en los jóvenes* demuestra que las intervenciones basadas en música y movimiento pueden incidir positivamente en aspectos motrices y cognitivos de los participantes, lo cual apoya la aplicación de esta estrategia en poblaciones adultas universitarias (Bayas Machado, 2025).

En el ámbito social, la aplicación de un programa de bailoterapia busca generar beneficios directos en la salud integral del personal universitario, fomentando estilos de vida más activos, la cohesión interpersonal y el fortalecimiento del sentido de pertenencia institucional. La liberación de endorfinas desarrollada por la práctica frecuente de la bailoterapia, favorecen la autorregulación emocional (Pérez & Rodríguez, 2020), lo que la convierte en una herramienta accesible, económica y de impacto positivo dentro del bienestar general del personal.

Un enfoque metodológico, dentro del estudio que justifica la medición de manera objetiva del impacto de la bailoterapia en los niveles del síndrome de Burnout con la aplicación del Maslach Burnout Inventory (MBI). Instrumento que permite la evaluación de las tres dimensiones del síndrome mismas que son el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal, esto a su vez ha brindado resultados confiables y cuantificables.

En síntesis, esta investigación se justifica por su relevancia científica, social y práctica, ya que promueve una intervención innovadora y sustentada en la evidencia, dirigida a mejorar el bienestar físico y emocional del personal administrativo universitario, contribuyendo al fortalecimiento de una cultura institucional orientada al cuidado integral del ser humano.

### 1.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial, el síndrome de burnout se ha consolidado como una preocupación prioritaria en los entornos laborales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), este fenómeno es el resultado de una mala gestión del estrés laboral crónico y se presenta a través de síntomas como el cansancio, el cinismo y la reducción en el rendimiento profesional. Las actividades físicas en grupo, como el ejercicio aeróbico, no solo benefician la salud física, sino que también reducen de manera significativa los niveles de ansiedad, estrés y depresión, según ha demostrado la evidencia científica. En este contexto, la bailoterapia aparece como una opción innovadora para abordar dificultades emocionales dentro del ámbito laboral, pues integra la actividad física con la música y elementos lúdicos. No obstante, su aplicación en instituciones de educación superior a un resulta limitada.

En el caso de Ecuador, los trabajadores de las universidades públicas enfrentan condiciones de empleo que reflejan altos niveles de estrés ocupacional y desgaste emocional. El 45% de los funcionarios públicos afirman sentirse a menudo desmotivados, estresados o cansados, según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2023). Aunque en el sector público se han puesto en marcha algunas medidas relacionadas con la salud ocupacional, la mayor parte no tiene continuidad y no contiene partes recreativas activas. Aunque investigaciones nacionales han destacado las ventajas de tácticas como las pausas activas, la aplicación de programas organizados que incluyen música, movimiento y socialización, como la bailoterapia, sigue siendo limitada en entornos administrativos universitarios (Cárdenas & Castillo, 2021).

En este contexto; la Universidad Nacional de Chimborazo, en el año 2021 ejecutó El Plan Integral de Clima Laboral, Cultura y Desarrollo Organizacional, mediante instrumentos técnicos pertinentes. No obstante, a pesar de la implementación de esta evaluación, se evidencio una limitada participación por parte del personal universitario, lo cual dificultó obtener una visión completa y representativa de la realidad institucional.

Esta baja participación refleja una posible falta de interés, motivación o compromiso, factores que podrían estar relacionados con un deterioro en el clima laboral o en la presencia de síntomas asociados al síndrome de Burnout. Por ello, resulta fundamental proponer estrategias integrales que permitan no solo optimizar el ambiente laboral, sino también fortalecer la cultura organizacional y prevenir riesgos psicosociales en los colaboradores de la institución (Universidad Nacional de Chimborazo, 2024).

El problema central identificado es la presencia de síntomas asociadas al síndrome de Burnout en el personal universitario, particularmente en el área administrativa. Las principales causas encontradas han sido; la sobre carga laboral, la presión institucional, la escasa valoración de trabajo realizado y la monotonía de las tareas diarias. Como aporte, este estudio propone la bailoterapia como una estrategia lúdica, dinámica y accesible que puede contribuir significativamente a reducir los niveles de Burnout, mejorar el estado de ánimo y fortalecer el bienestar general del personal universitario.

## **1.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo impacta la bailoterapia en el síndrome de Burnout en personal universitario?

## **1.5 OBJETIVO**

### **1.5.1 General**

Analizar el impacto de la bailoterapia en el síndrome de Burnout en personal universitario de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### **1.5.2 Específicos**

- Evaluar el síndrome de Burnout del personal universitario de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Desarrollar un programa de bailoterapia enfocado en los niveles del síndrome de Burnout.
- Comparar el pre y post test del síndrome de Burnout en el personal universitario de la Universidad Nacional de Chimborazo.

## **CAPÍTULO II.**

### **MARCO TEÓRICO.**

#### **2.1 Bailoterapia**

La bailoterapia es un tipo de terapia que tiene dos momentos, uno terapéutico y otro preventivo que se expresa en la capacidad de desarrollar determinadas potencialidades que fortalecen al organismo evitando así la aparición de determinantes enfermedades (Proaño, 2025). Por lo tanto, es eficaz para mantener la salud mental y física, ayudando a calmar factores de riesgos asociados al síndrome de Burnout y otras patologías relacionadas con el estrés laboral.

Según Fierro, (2025), la bailoterapia tiene una incidencia positiva en el fortalecimiento muscular, mejora de forma significativa el estado emocional y promueve la integración social de quienes participan en dicha actividad física.

##### **2.1.1 Conceptualización de la bailoterapia**

La bailoterapia es una disciplina físico-recreativa que combina la danza con ejercicios aeróbicos, orientada a promover la salud física, mental y social de quienes la practican. Su principal característica radica en la utilización del movimiento corporal al ritmo de la música, lo que genera una experiencia dinámica, lúdica y terapéutica. De acuerdo con (Vinueza Jimenez, 2021), la bailoterapia constituye una técnica de intervención que utiliza la danza como medio de expresión emocional y de integración psicofísica, contribuyendo al equilibrio entre cuerpo y mente.

Por su naturaleza integral, la bailoterapia se ha convertido en una estrategia eficaz dentro del campo de la promoción de la salud, ya que estimula tanto los sistemas fisiológicos como los psicológicos y sociales del ser humano (Soler Cruz et al., 2015). En este contexto (Arévalo-Arévalo, 2018), una práctica que no solo busca mejorar la condición física, sino también incidir positivamente en el bienestar emocional, ejerciendo una liberación de tensiones, mejorando la autoestima y favoreciendo la socialización.

Dentro de contextos contemporáneos, la bailoterapia es enmarcada dentro de los programas de actividad física adaptativa, orientados a mejorar la calidad de vida de grupos poblacionales diversos. (Salguero Proaño, 2025), su carácter accesible y motivador la convierte en una herramienta idónea para contextos institucionales, como las universidades, donde los empleados enfrentan rutinas sedentarias y cargas psicológicas elevadas.

##### **2.1.2 Características de la bailoterapia**

Según Marchena de Armas, 2020 citado (Veloz, 2024), cuando se habla de características de la bailoterapia, se refiere a la integración de componentes del ejercicio físico, la expresión corporal y enfoque terapéutico, con el objetivo de fomentar el bienestar

en todos los aspectos del individuo., algunas de sus características principales son las siguientes:

La bailoterapia es más que una rutina de ejercicios; es una experiencia dinámica que combina movimiento, música y emoción, uno de sus mayores atractivos es la variedad de estilos que integra, en una misma sesión pueden convivir ritmos como salsa, merengue, bachata, hip hop, tango o danza contemporánea, esta diversidad permite que cada participante encuentre un estilo con el que se identifique y, además, las coreografías pueden adaptarse según las habilidades, preferencias y nivel físico de quienes participan (Veloz, 2024).

Su enfoque es integral, a nivel físico, contribuye al fortalecimiento cardiovascular, mejora la resistencia, tonifica los músculos, incrementa la flexibilidad y favorece la coordinación, sin embargo, sus beneficios no se limitan al cuerpo, en el plano mental, ayuda a disminuir el estrés, mejora el estado de ánimo y fortalece la autoestima, emocionalmente, ofrece un espacio seguro para expresarse, liberar tensiones y reconectar con uno mismo a través del movimiento (Veloz, 2024).

Otro aspecto esencial es el ambiente social que genera, la bailoterapia crea un espacio comunitario donde las personas no solo comparten una actividad física, sino también experiencias, risas y motivación mutua, este sentido de pertenencia fortalece los vínculos interpersonales y promueve la cohesión grupal, algo especialmente valioso en contextos laborales o institucionales (Veloz, 2024).

Además, se trata de una actividad accesible, puede ser practicada por personas de diferentes edades y niveles de condición física, sin necesidad de equipamiento complejo, basta con ropa cómoda y, en algunos casos, calzado adecuado, esta sencillez facilita su implementación tanto en gimnasios y centros comunitarios como en espacios abiertos o incluso en casa (Veloz, 2024).

En cuanto a su estructura, las sesiones suelen comenzar con un calentamiento que prepara el cuerpo para el movimiento, posteriormente, se desarrollan secuencias coreográficas al ritmo de la música, combinando intensidad y coordinación, y finalmente se culmina con ejercicios de estiramiento y relajación que permiten recuperar el equilibrio corporal y mental (Veloz, 2024).

Desde una perspectiva terapéutica, la bailoterapia ofrece un espacio para la creatividad y la improvisación, a través del movimiento, las personas pueden explorar sus emociones, canalizar tensiones y fortalecer su autoconocimiento, la música cumple aquí un papel fundamental, ya que actúa como un estímulo motivador que intensifica la experiencia y facilita la conexión emocional con la actividad (Veloz, 2024).

Entre sus características principales destaca su naturaleza aeróbica, al realizarse mediante movimientos continuos y rítmicos, estimula la resistencia cardiovascular, la coordinación motora y la tonificación muscular (Jiménez González et al., 2015). A diferencia

de los ejercicios tradicionales, la incorporación de ritmos tropicales, latinos o contemporáneos genera un entorno más participativo y motivador.

Asimismo, su estructura es altamente adaptable. Las sesiones pueden organizarse con diferentes niveles de intensidad, ajustándose a las capacidades individuales, esto permite que tanto jóvenes como adultos mayores o personas con baja condición física puedan participar de forma segura y progresiva (MejorConSalud, 2022).

Según Roca Albertos (2021), el componente emocional y social es otro pilar fundamental, explica que el baile estimula la liberación de endorfinas y dopamina, neurotransmisores asociados con la sensación de bienestar y relajación, este proceso no solo mejora el estado de ánimo, sino que también fortalece la autoestima y contribuye a disminuir síntomas de ansiedad o depresión, en el plano social, favorece la empatía, la interacción positiva y el trabajo en equipo.

Finalmente, como señala Fierro (2025), la bailoterapia facilita la autorregulación emocional, el movimiento acompasado con la música permite canalizar la tensión acumulada y recuperar el equilibrio interno, convirtiéndose así en una herramienta valiosa para promover un estilo de vida saludable y emocionalmente equilibrado, asimismo, fortalece la percepción positiva del cuerpo y promueve la conciencia corporal, lo cual contribuye a una mejor relación entre el individuo y su entorno.

### **2.1.3 Fundamentos teóricos**

La bailoterapia se fundamenta en tres bases teóricas principales: la teoría del bienestar psicofísico, la teoría de la expresión corporal y la teoría de la actividad física como medio de salud ocupacional.

**Teoría del bienestar psicofísico:** Desde este enfoque, se considera que el cuerpo y la mente forman una unidad integral. La práctica del baile, al igual que otras actividades rítmicas, promueve la homeostasis emocional mediante la liberación de endorfinas y la activación de circuitos neuromotores placenteros, estas reacciones fisiológicas contribuyen a reducir los niveles de cortisol, hormona del estrés, mejorando la percepción de bienestar (Roca Albertos, 2021).

**Teoría de la expresión corporal:** La bailoterapia utiliza el movimiento como forma de comunicación y de autorregulación emocional. La danza no es únicamente un movimiento coordinado al ritmo de la música; es, ante todo, una forma profunda de expresión. a través de ella, las personas pueden exteriorizar emociones que muchas veces permanecen reprimidas, liberar tensiones acumuladas y experimentar una sensación de libertad tanto corporal como mental, en el contexto laboral, este proceso cobra especial relevancia, ya que permite aliviar el agotamiento emocional y reducir la despersonalización, dos componentes centrales del síndrome de Burnout que afectan directamente el bienestar y el desempeño profesional Arévalo (2018).

Desde la perspectiva de la teoría de la actividad física aplicada a la salud ocupacional, múltiples investigaciones coinciden en que la práctica regular de ejercicio no solo mejora la condición física, sino que también fortalece el equilibrio psicosocial, la actividad física actúa como un regulador natural del estrés, favoreciendo la estabilidad emocional, la resiliencia y una mejor adaptación a las demandas del entorno laboral. Según Hernández et al. (2020), demostraron que la danza terapéutica en docentes redujo el cansancio emocional y mejoró la percepción del clima laboral. De manera similar, Jiménez González et al. (2015), hallaron que la bailoterapia disminuye la vulnerabilidad al estrés, reforzando su valor como herramienta preventiva en contextos de alta demanda.

#### **2.1.4 Beneficios de la bailoterapia**

La bailoterapia es beneficiosa para el desarrollo físico, mental social y cognitivos del personal universitario. En la actualidad varios de ellos se ven afectados por diferentes circunstancias que se viven día a día entre los cuales suelen ser familiares, laborales, sociales, entre otros.

En una investigación, se ha reconocido varios beneficios sumamente importantes, entre los cuales se puede destacar: la autorregulación, siendo aquella que hace referencia a un aprendizaje en base de la tolerancia frente a las experiencias que se generan en consecuencias a los movimientos realizados durante la danza, permitiendo que el ser humano constituya una conciencia interna y de esta manera aprenda a redirigir los pensamientos y emociones de forma más sana y positiva; relaciones interpersonales, además el baile fomenta la formación de vínculo entre los participantes a partir del empleo del movimiento creativo y espontáneo, la bailoterapia no solo moviliza el cuerpo; también fortalece el interior de la persona.

Según Jiménez (2022), destaca que esta práctica contribuye al restablecimiento de la seguridad, la confianza y la autoestima, aspectos fundamentales cuando el estrés o la rutina laboral han debilitado la percepción personal, al moverse al ritmo de la música, el participante recupera la sensación de dominio sobre su cuerpo y, progresivamente, sobre sus emociones.

Sus beneficios son amplios y se manifiestan tanto en el ámbito fisiológico como en el psicológico. En el plano físico, la bailoterapia mejora la capacidad cardiorrespiratoria, favorece una mayor oxigenación del organismo, tonifica la musculatura y optimiza la coordinación motora (Soler Cruz et al., 2015).

Además, la combinación de movimientos repetitivos y variados estimula la flexibilidad articular y promueve una mejor postura corporal. Todo ello contribuye a contrarrestar los efectos del sedentarismo, un factor de riesgo frecuente en el personal universitario y en otros contextos laborales donde predominan actividades prolongadas en posición estática, en el aspecto psicológico, la práctica de la bailoterapia favorece el estado de ánimo, reduce el estrés, fortalece la autoestima y mejora las relaciones interpersonales (Pérez & Rodríguez, 2020).

Estos beneficios derivan de la liberación de endorfinas y serotonina, hormonas asociadas con la sensación de placer y bienestar, la música y la dinámica grupal refuerzan la motivación intrínseca, promoviendo un entorno emocional positivo, asimismo, en investigaciones realizadas con poblaciones laborales y educativas, se ha evidenciado que la participación en programas de bailoterapia aumenta la sensación de logro personal y la percepción de eficacia, factores protectores frente al *Burnout* (Villavicencio & Ruiz, 2021).

De este modo, la bailoterapia se configura como una intervención holística que involucra el cuerpo, la mente y las emociones, contribuyendo al equilibrio integral del individuo.

### **2.1.5 La bailoterapia como estrategia en contextos laborales y universitarios**

En entornos laborales, la bailoterapia ha sido reconocida como una estrategia de promoción del bienestar y prevención del estrés ocupacional. De acuerdo con Pérez & Rodríguez (2020), incorporar actividades físico-recreativas dentro de la jornada laboral favorece la productividad y disminuye los índices de ausentismo. En el contexto universitario, estas actividades resultan especialmente relevantes, ya que el personal administrativo enfrenta cargas mentales y emocionales significativas.

Según Vinueza Jiménez (2022), plantea que la bailoterapia no solo contribuye al fortalecimiento físico, sino que genera un ambiente más ameno y colaborativo, donde el movimiento y la música se convierten en herramientas de cohesión institucional, este tipo de iniciativas promueven valores como la empatía, la comunicación efectiva y la resiliencia emocional.

Por tanto, la bailoterapia se considera un recurso innovador, económico y replicable en distintas instituciones. Su implementación sistemática podría formar parte de los programas de salud ocupacional universitaria, contribuyendo a reducir los efectos del síndrome de *Burnout*, mejorar la moral del personal y fortalecer la cultura organizacional.

Investigaciones dirigidas bajo la tutoría de docentes de la UNACH han vinculado la actividad física con la variación de niveles de estrés en población escolar. Por ejemplo, en *Efectividad de disparo al arco y el nivel de estrés en niños*, se analizó cómo el nivel de estrés se relaciona con prácticas físicas dirigidas, respaldando la idea de que la actividad física influye en dimensiones psicosociales relevantes para la salud emocional (Paredes Freire, 2023).

## **2.2 Síndrome Burnout**

### **2.2.1 Historia**

El estudio se inició por Freudenberg (1974), en la clínica que laboraba recibía continuamente voluntarios, observó que, después de un año de trabajo repetitivo comenzaban a manifestarse pérdida de energía, con síntomas de agotamiento; que conducía al desarrollo de cuadros de ansiedad y depresión, seguían asistiendo a la clínica y haciendo

su trabajo, pero sin ningún tipo de motivación, haciendo sufrir el trato con los pacientes, ya que por lo regular los voluntarios se mostraban agresivos y apáticos hacia ellos, hizo uso del término de burnout para referirse al desgaste ocasionado por demandas crónicas y excesivas de un trabajo (Lovo, 2020).

### **2.2.2 Definición**

Se considera un síndrome psicológico, de agotamiento emocional, despersonalización y disminuida realización personal, que puede ocurrir en personas normales. Esto implica que, cuando decimos que un profesional está “quemado”. La presentación de burnout es la secuencia predecible de la persistencia de un estresor dentro del ámbito laboral (Lovo, 2020).

Por lo tanto, no solo se trata de estar cansado o estresado ocasionalmente, sino de una sensación constante de agotamiento físico y mental que impacta directamente en la calidad del trabajo y en la salud mental del ser humano. El síndrome de *Burnout*, también conocido como síndrome del trabajador quemado, constituye una respuesta prolongada ante factores de estrés crónico en el ámbito laboral, caracterizada por agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal (Lovo,2020).

Según Maslach y Jackson (1981), fueron las primeras investigadoras en conceptualizar este fenómeno, definiéndolo como “una respuesta al estrés laboral crónico que afecta principalmente a los profesionales que trabajan en contacto directo con personas”. Posteriormente, Maslach y Leiter (2016), ampliaron su definición señalando que el *Burnout* implica un deterioro progresivo de la energía emocional, un distanciamiento interpersonal y una pérdida del sentido de eficacia profesional.

En términos psicológicos, el *Burnout* se entiende como un proceso multidimensional que impacta tanto en la esfera individual como en la organizacional, este síndrome surge de un desequilibrio entre las demandas laborales y los recursos personales disponibles, generando una sensación de sobrecarga y desmotivación, su desarrollo es gradual y, de no ser abordado oportunamente, puede derivar en cuadros depresivos, ausentismo, insomnio o incluso abandono laboral Gil-Monte (2019).

Desde la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), el *Burnout* ha sido incorporado en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) como un “síndrome ocupacional” resultante del estrés laboral crónico no gestionado adecuadamente, reafirmando su relevancia en la salud pública y en la gestión de recursos humanos.

### **2.2.3 Causas ante la aparición del burnout**

El síndrome de burnout está relacionado con las actividades laborales que implica una atención directa al cliente, ocurriendo principalmente en personal sanitario como médicos, psicólogos, enfermeros, consultores, trabajadores sociales, profesores, deportistas de élite, entre otros, se da sobre todo en profesionales con largas jornadas de trabajo, altos

niveles de exigencia, necesidad de excelencia y otra causa es no obtener el resultado esperado por un trabajo realizado (Tapia, 2022). Por lo tanto, esta situación genera frustración y un sentimiento de impotencia que va creciendo con el tiempo. La falta de apoyo institucional, el ambiente laboral tenso o poco colaborativo, y la escasa posibilidad de descansar o desconectarse del trabajo también son factores que favorecen la aparición del síndrome de burnout.

#### **2.2.4 Características del Síndrome de Burnout**

Según Durán (2024), el síndrome de Burnout está compuesto por tres componentes fundamentales: emocional, despersonalización y falta de autorrealización.

**Aspecto Emocional:** hace referencia a que el cúmulo laboral puede incurrir en sentimientos de cansancio, fatiga y agotamiento en los trabajadores. Lo cual esto es causado por presiones externas, situaciones familiares, entre otros.

**Despersonalización:** alude a la acción de alejarse, desentenderse de la relación con pacientes y allegados, desde el punto de vista afectivo.

**Falta de autorrealización:** se refiere a situaciones en la cual las personas experimentan sensaciones como la de estar laborando mecánicamente, sin sentirse comprometidos, con sensación de apatía, desidia (Durán, 2024).

#### **2.2.5 Dimensiones del síndrome de Burnout**

Maslach y Jackson (1981), establecieron tres dimensiones fundamentales que permiten identificar y evaluar este fenómeno:

**Agotamiento emocional:** Se refiere al sentimiento de cansancio físico y mental causado por la sobreexigencia laboral. Las personas experimentan falta de energía, dificultad para concentrarse y sensación de no poder afrontar nuevas demandas (Maslach & Leiter, 2016). Este componente es el núcleo del síndrome y constituye el primer indicador del deterioro psicológico.

**Despersonalización:** Implica una actitud negativa, distante o cínica hacia los demás, especialmente en profesiones de servicio, señala que esta dimensión refleja un mecanismo de defensa ante la sobrecarga emocional, mediante el cual el trabajador reduce su implicación afectiva como forma de autoprotección Gil-Monte (2019).

**Baja realización personal:** Representa la percepción de ineficacia y falta de logro profesional, los individuos sienten que sus esfuerzos no producen resultados significativos, lo que afecta su autoestima y sentido de propósito (Maslach & Leiter, 2016).

Estas tres dimensiones interactúan entre sí, generando un círculo de desgaste emocional que compromete tanto la productividad como la salud integral del trabajador.

## **2.2.6 Factores causales del síndrome de Burnout**

El origen del Burnout es multifactorial e involucra elementos personales, organizacionales y sociales. Entre los factores personales, se destacan la falta de habilidades de afrontamiento, la baja tolerancia al estrés, el perfeccionismo y las altas expectativas profesionales (Gil-Monte, 2019).

Según Maslach y Leiter (2016), los factores organizacionales incluyen la sobrecarga de trabajo, los horarios extensos, la ambigüedad de roles, la falta de reconocimiento y el liderazgo autoritario, las deficiencias en la gestión institucional como la falta de apoyo social o la ausencia de participación en decisiones incrementan significativamente el riesgo de desarrollar Burnout.

Por otro lado, los factores sociales están relacionados con la carencia de redes de apoyo, las relaciones laborales conflictivas y las presiones externas del entorno, en el caso del personal universitario, Villavicencio y Ruiz (2021), evidenciaron que las exigencias administrativas, los plazos académicos y la escasa valoración del esfuerzo laboral son detonantes frecuentes de agotamiento emocional y desmotivación.

## **2.2.7 Manifestaciones y consecuencias del síndrome de Burnout**

El Burnout afecta la esfera física, psicológica y conductual del individuo. En el ámbito físico, se manifiesta mediante cefaleas, insomnio, fatiga crónica, tensión muscular y alteraciones gastrointestinales, en el plano psicológico, el síndrome de Burnout se manifiesta a través de síntomas que afectan profundamente el bienestar emocional de la persona, entre ellos se encuentran la irritabilidad constante, la ansiedad, la sensación de inutilidad y la despersonalización emocional, es decir, una especie de desconexión afectiva frente al trabajo y hacia quienes forman parte del entorno laboral (Pando-Moreno et al., 2018). Estos síntomas no aparecen de forma repentina; suelen instalarse progresivamente, debilitando la motivación y el equilibrio interno.

Sus efectos también se reflejan con claridad en el ámbito laboral, la disminución del rendimiento, el aumento del ausentismo, los conflictos interpersonales y la rotación frecuente de personal son algunas de las consecuencias más visibles. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) advierte que el Burnout no impacta únicamente al individuo, sino que repercute directamente en la eficiencia institucional, afectando la calidad del servicio y generando costos organizacionales significativos.

En el contexto ecuatoriano, diversas investigaciones han evidenciado una relación directa entre la carga laboral administrativa y el incremento de los niveles de Burnout en universidades.

Identificaron que más del 60 % del personal administrativo presenta síntomas de agotamiento emocional y una baja percepción de realización personal, estos hallazgos no solo describen una problemática, sino que ponen en evidencia la necesidad urgente de

implementar programas preventivos y estrategias de apoyo psicosocial dentro de las instituciones de educación superior (Villavicencio y Ruiz (2021).

### **2.2.8 Estrategias de prevención y afrontamiento del Burnout**

El abordaje del síndrome de Burnout no puede limitarse a una sola dimensión. Requiere acciones coordinadas tanto a nivel organizacional como personal. Maslach y Leiter (2016) señalan que entre las estrategias más efectivas se encuentran la promoción de ambientes laborales saludables, una distribución más equilibrada de las cargas de trabajo, la capacitación en manejo del estrés y el fortalecimiento de la comunicación institucional. Estas medidas no solo previenen el desgaste profesional, sino que también favorecen un entorno más humano y sostenible.

Desde la perspectiva individual, el fortalecimiento de recursos psicológicos resulta igualmente fundamental, el desarrollo de la resiliencia, la práctica regular de actividad física y la implementación de pausas activas durante la jornada laboral son estrategias que contribuyen a restaurar el equilibrio emocional. En este contexto, Pérez y Rodríguez (2020) destacan que actividades como la bailoterapia al combinar movimiento corporal, música y expresión emocional se convierten en una herramienta eficaz para disminuir el estrés y mejorar el estado de ánimo, por ello, pueden integrarse como intervenciones complementarias dentro de los programas de salud ocupacional en el ámbito universitario.

De igual manera, investigaciones realizadas en América Latina (Hernández et al., 2020; Jiménez González et al., 2015) evidencian que las actividades físico-recreativas con enfoque terapéutico no solo reducen el agotamiento emocional, sino que también fortalecen la cohesión grupal, este fortalecimiento del vínculo entre compañeros impacta positivamente en el clima laboral, generando espacios de mayor colaboración, empatía y bienestar colectivo.

### **2.2.9 El síndrome de Burnout en el contexto universitario**

En las instituciones de educación superior, el Burnout se ha convertido en un fenómeno preocupante, la carga administrativa, la presión por el cumplimiento de metas y la falta de reconocimiento generan un ambiente propicio para el desarrollo del síndrome (Villavicencio & Ruiz, 2021).

En particular, el personal administrativo enfrenta tareas repetitivas, poca movilidad física y jornadas extensas frente a un computador, lo que intensifica la fatiga y el sedentarismo, de este modo, el análisis del síndrome de Burnout en el personal universitario adquiere relevancia académica y social, ya que posibilita comprender los factores de riesgo psicosocial y orientar acciones concretas que favorezcan la salud laboral y el bienestar integral.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGIA.**

#### **3.1 Enfoque de investigación**

##### **3.1.1 Cuantitativo**

La presente investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, puesto que busca analizar mediante la medición y el procesamiento estadístico los efectos de la bailoterapia sobre los niveles del síndrome de Burnout en el personal universitario. (Hernández Sampieri et al., 2014), el enfoque cuantitativo se caracteriza por la recolección de datos numéricos y su análisis objetivo, lo que permite establecer relaciones entre variables y validar hipótesis a través de procedimientos estadísticos confiables.

Este enfoque metodológico adquiere especial relevancia porque permite identificar con claridad los cambios que se producen en los niveles de Burnout antes y después de la intervención, la utilización de un instrumento validado internacionalmente, como el Maslach Burnout Inventory (MBI), garantiza rigurosidad en la medición y confiabilidad en los resultados obtenidos.

Además, este procedimiento no solo cuantifica variaciones, sino que aporta evidencia empírica sólida que sustenta la eficacia de la bailoterapia como estrategia de intervención. De esta manera, se fortalece el argumento de que este tipo de actividades puede contribuir significativamente al mejoramiento del bienestar emocional y del clima laboral en el personal administrativo universitario, respaldando la propuesta desde una base científica y verificable.

#### **3.2 Tipo de investigación**

##### **3.2.1 Crítico propositivo**

La presente investigación se enmarca dentro del tipo de investigación crítico–propositivo, ya que no se limita únicamente a la descripción o análisis de una realidad problemática, sino que busca interpretarla de manera reflexiva y plantear alternativas de solución viables y contextualizadas, desde este enfoque, el estudio asume una postura crítica frente a las condiciones laborales que inciden en la aparición del síndrome de Burnout en el personal universitario, identificando sus causas, manifestaciones y consecuencias.

El carácter crítico de la investigación se refleja en el análisis riguroso y sistemático de la problemática estudiada, a partir de la recopilación y evaluación de datos empíricos obtenidos mediante la aplicación del pretest, fue posible diagnosticar con precisión los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal en la población analizada, este proceso permitió no solo identificar cifras, sino comprender las debilidades existentes en el bienestar emocional del personal universitario y reconocer la necesidad real de implementar estrategias orientadas a su fortalecimiento.

Por su parte, el enfoque propositivo se concreta en el diseño y ejecución de un programa de bailoterapia como alternativa de intervención frente a los niveles de Burnout detectados, la propuesta no surge de manera improvisada ni teórica, sino que se sustenta en principios relacionados con la actividad física, el bienestar integral y la salud mental, respondiendo directamente a las necesidades observadas en el contexto universitario, la aplicación del postest permitió evaluar objetivamente su efectividad, evidenciando mejoras significativas en las dimensiones del síndrome.

En este sentido, la investigación crítico–propositiva adquiere una intencionalidad transformadora, no se limita a describir una realidad problemática, sino que busca intervenir en ella para generar cambios positivos y sostenibles, así, el estudio no solo aporta conocimiento científico, sino que también propone soluciones prácticas que contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida laboral del personal universitario y que pueden ser replicadas o adaptadas en otros contextos similares.

### **3.3 Diseño de investigación**

#### **3.3.1 Cuasi experimental con pretest y postest en un solo grupo**

El diseño metodológico adoptado es cuasi experimental, con aplicación de pretest y postest en un solo grupo. Este diseño permite comparar los niveles del síndrome de Burnout antes y después de la implementación de la intervención (bailoterapia), con el objetivo de identificar los posibles cambios producidos en la variable dependiente.

Según (Hernández Sampieri et al., 2014), los diseños cuasi experimentales son apropiados cuando no se dispone de asignación aleatoria a los grupos, pero se puede manipular una variable independiente y observar sus efectos sobre otra. En este estudio, se aplicará un programa de bailoterapia estructurado en sesiones semanales durante un período determinado, con el fin de observar la variación en los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal del personal administrativo.

El diseño de la investigación es cuasi experimental de tipo pretest–postest con un solo grupo, el cual permite comparar los niveles del síndrome de Burnout antes y después de la aplicación del programa de bailoterapia.

Este diseño posibilita evaluar el impacto de la intervención mediante la medición de las mismas variables en dos momentos distintos, garantizando la comparación intra-sujeto. De acuerdo con Hernández Sampieri et al. (2014), este tipo de diseño es adecuado cuando no es posible conformar un grupo de control, pero se requiere medir cambios derivados de una intervención específica.

El uso de diseños cuasi experimentales comparativos pretest–postest ha sido aplicado frecuentemente en investigaciones desarrolladas en el programa académico de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la UNACH. Por ejemplo, en estudios recientes bajo la dirección del Mg. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo se ha adoptado este tipo de diseño para

evaluar efectos de intervenciones en variables relacionadas con la actividad física y el estrés (Lema Castillo, 2024).

### **3.4 Técnica e instrumento de recolección de datos**

#### **3.4.1 Técnica**

La técnica seleccionada es la encuesta estructurada, la cual posibilita recopilar información cuantitativa de manera uniforme y objetiva antes y después de la intervención, este método resulta especialmente pertinente en estudios de tipo correlacional y experimental, ya que permite aplicar cuestionarios previamente validados y obtener información comparable en distintos momentos de medición, gracias a esta característica, es posible analizar con claridad los cambios que se producen a lo largo del proceso investigativo, fortaleciendo la consistencia de los resultados.

La encuesta constituye una herramienta eficaz cuando se pretende recopilar información sobre variables psicológicas y conductuales, particularmente en investigaciones que buscan medir percepciones, actitudes o niveles de bienestar dentro de una población específica, en el presente estudio, su utilización permite evaluar de manera sistemática las tres dimensiones del síndrome de Burnout, asegurando la fiabilidad y coherencia de los datos recogidos, así como una interpretación fundamentada de los hallazgos Bernal (2010).

#### **Instrumento**

El instrumento de recolección de datos será el Maslach Burnout Inventory (MBI), desarrollado por Maslach y Jackson (1981) y adaptado al español por Seisdedos (1997). Este cuestionario evalúa tres dimensiones fundamentales del síndrome de Burnout: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, consta de 22 ítems, distribuidos en una escala tipo Likert de frecuencia, que mide la intensidad con la que el individuo experimenta los síntomas asociados al estrés laboral crónico.

El MBI ha sido ampliamente utilizado y validado en estudios internacionales y latinoamericanos, demostrando una alta confiabilidad, su aplicación permitirá obtener una visión cuantitativa y objetiva del nivel de Burnout en el personal universitario, tanto antes como después de la intervención con bailoterapia.

### **3.5 Población y muestra**

#### **3.5.1 Población**

La población objeto de estudio está conformada por los 87 miembros del personal administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo. Este grupo se selecciona por su alta exposición a factores de riesgo psicosocial, derivados de la carga laboral, las responsabilidades administrativas y la naturaleza sedentaria de sus funciones.

De acuerdo con Villavicencio y Ruiz (2021), los trabajadores administrativos en universidades ecuatorianas presentan mayores niveles de estrés y agotamiento emocional en comparación con otros grupos institucionales, lo que justifica la pertinencia de esta población para el desarrollo del estudio.

### 3.5.2 Muestra

La muestra estará integrada por los colaboradores del área de Talento Humano de la Universidad Nacional de Chimborazo, seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional. Este tipo de muestreo se justifica porque los participantes cumplen características específicas relacionadas con los objetivos de la investigación: pertenecer al personal administrativo, laborar a tiempo completo y participar voluntariamente en el programa de bailoterapia.

La muestra incluirá únicamente a quienes otorguen su consentimiento informado para participar. El tamaño de la muestra se definió en función de la disponibilidad de participantes y la viabilidad de la intervención, procurando un número representativo que permita realizar análisis estadísticos significativos (10) acordes a la siguiente distribución.

*Tabla 1*

*Muestra por género*

<b>Genero</b>	<b>Número de participantes</b>
<b>Masculino</b>	3
<b>Femenino</b>	7

### 3.6 Procedimiento de la investigación

El desarrollo metodológico se llevará a cabo en tres fases:

Fase diagnóstica (Pretest): Se aplicó el Maslach Burnout Inventory (MBI) a los participantes antes del inicio del programa de bailoterapia para determinar su nivel inicial de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

Fase de intervención: Se diseñó e implementó un programa de bailoterapia con una duración de doce semanas, compuesto por dos sesiones semanales de 30 minutos. Las sesiones estaban dirigidas y diseñadas con un enfoque terapéutico, empleando música variada, calentamiento, desarrollo coreográfico y estiramiento final.

Fase de evaluación (Postest): Una vez finalizada la intervención, se volvió a aplicar el MBI con el fin de comparar los resultados y determinar los cambios producidos en las dimensiones del Burnout. Posteriormente, los datos se procesaron estadísticamente mediante

análisis descriptivos y pruebas de normalidad, la cual mostro la realización (t de Student para muestras relacionadas), utilizando software estadístico especializado (SPSS y Excel).

### **3.7 Consideraciones éticas**

La investigación respetará los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y en el Código de Ética para la Investigación Científica. La participación fue voluntaria y anónima, garantizando la confidencialidad de los datos. Cada participante firmo un consentimiento informado antes de iniciar el estudio. Asimismo, se contó con la autorización institucional correspondiente por parte de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### **3.8 Hipótesis**

#### **3.8.1 Hipótesis alternativa ( $H_1$ ):**

La aplicación de un programa de bailoterapia reduce significativamente los niveles del síndrome de Burnout en el personal universitario.

#### **3.8.2 Hipótesis nula ( $H_0$ ):**

La aplicación de un programa de bailoterapia no produce cambios significativos en los niveles del síndrome de Burnout en el personal universitario.

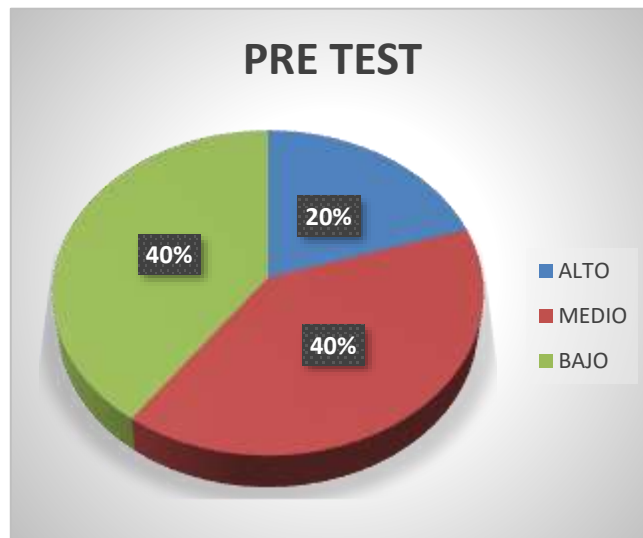
## CAPÍTULO IV.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Resultados del Pretest

Figura 1

Resultados del Pre test



Fuente: Elaboración propia

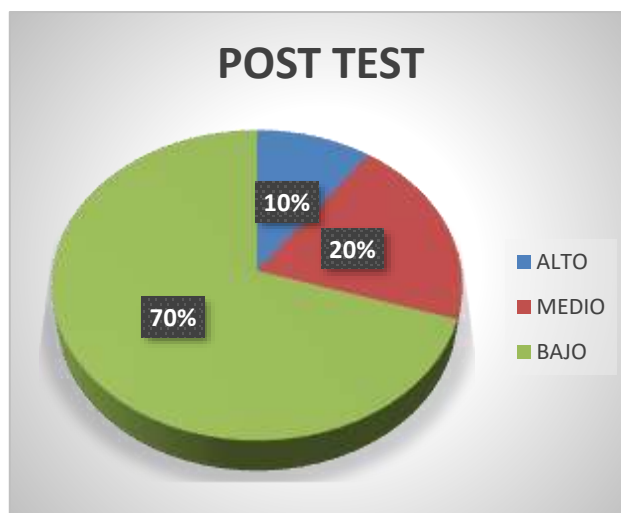
En la figura 1 se obtiene los resultados del pretest evidenciando la distribución porcentual del síndrome de Burnout. El nivel alto representa el 20%, lo que indica que los participantes presentan un alto nivel de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. El nivel medio representa el 40%, reflejando la presencia de desgaste físico y psicológico asociado a las exigencias laborales. Finalmente, el nivel bajo alcanza el 40%, lo que sugiere una media tendencia a actitudes distantes o negativas en el entorno de trabajo.

Este hallazgo concuerda con lo señalado por Maslach y Leiter (2022), quienes sostienen que el agotamiento emocional constituye el componente central del Burnout y suele ser el primer indicador del deterioro psicológico en contextos laborales exigentes.

## 4.2 Resultados del post test

Figura 2

Resultados del Post test



Fuente: Elaboración propia

En la figura 2 los resultados del post test evidenciaron variaciones en la distribución porcentual del síndrome de Burnout tras la intervención. El nivel alto se ubica en el 10 %, evidenciando una disminución en comparación con la medición inicial. Este resultado sugiere una mejora en la percepción de satisfacción y eficacia laboral por parte del personal evaluado. Por su parte, el nivel medio desciende al 20 %, lo que refleja una reducción en actitudes de distanciamiento interpersonal y una mayor apertura hacia el entorno laboral, y en cuanto al nivel bajo, este alcanza el 70 %, manteniéndose dentro de un rango moderado que indica estabilidad en la mayoría de los participantes.

En términos generales, los resultados obtenidos después de la aplicación del programa de bailoterapia muestran un impacto positivo en el bienestar del personal administrativo. La reducción en los indicadores de despersonalización y el incremento en la realización personal permiten inferir un fortalecimiento de las relaciones interpersonales y una percepción más favorable del propio desempeño laboral. Asimismo, la estabilización y ligera disminución del agotamiento emocional evidencian avances en la capacidad de regulación del estrés.

En conjunto, estos hallazgos no solo describen una mejora cuantitativa, sino que reflejan un cambio significativo en la dinámica emocional y laboral de los participantes, respaldando la efectividad de la bailoterapia como estrategia recreativa y preventiva frente al síndrome de Burnout en el contexto universitario.

### 4.3 Pruebas de normalidad

Tabla 2

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_test	0,14	10	,20*	0,96	10	0,83
post_test	0,19	10	,20*	0,86	10	0,08

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Elaboración propia

Previo a la aplicación de la prueba inferencial, se verificó el supuesto de normalidad de la variable diferencia pre test–post test considerando un tamaño muestral de  $n = 10$ , nos guiamos por la prueba de Shapiro-Wilk y un nivel de significancia de  $p = 0,05$  por lo que rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula, lo que indica que los datos tienen una distribución normal y aplicamos un estadístico paramétrico en este caso el estadístico más adecuado es la t de Student para muestras pareadas un antes y un después.

#### 4.4 Prueba t de Student

Tabla 3

Prueba t de Student para muestras relacionadas

Diferencias emparejadas								
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
pre_test de Burnout post_test de Burnout	-5,10	16,02	5,07	-16,56	6,36	-1,01	9,00	0,34

Fuente: Elaboración propia

La Tabla 3 corresponde a lo estadístico t de Student para muestras relacionadas evidencian diferencias significativas entre el síndrome de Burnout del pre y post test. Dado que el valor obtenido es  $p > 0,05$  se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, indicando que no existe diferencias significativas después de la intervención de 12 semanas, por lo cual se debería aumentar semanas y horas de planificación para que exista una mejora estadística.

#### 4.5 Discusión

Los resultados obtenidos permiten sostener que la bailoterapia constituye una estrategia pertinente para la intervención del síndrome de Burnout en el personal universitario, al evidenciar variaciones favorables en las dimensiones evaluadas tras la aplicación del programa. Si bien el análisis inferencial no mostró diferencias estadísticamente significativas al nivel convencional ( $p > 0,05$ ), el comportamiento descriptivo de las medias refleja una tendencia de mejora, particularmente en el agotamiento emocional y la realización personal, lo que sugiere un impacto positivo desde el punto de vista práctico y clínico.

Estos hallazgos guardan relación con investigaciones desarrolladas en el contexto ecuatoriano, como antecedente relevante, una tesis desarrollada en la Universidad Técnica de Ambato sobre actividad física recreativa y niveles de estrés laboral en personal administrativo reportó disminuciones significativas en la percepción de agotamiento emocional tras la aplicación de un programa de ejercicio estructurado, aunque dicha investigación no se centró específicamente en la bailoterapia, sus resultados coinciden en señalar que las intervenciones basadas en el movimiento corporal contribuyen de manera

efectiva a la regulación emocional y a la reducción de la carga psicológica asociada al trabajo institucional.

En comparación con ese estudio, la presente investigación incorpora un enfoque más integrador, al combinar ejercicio aeróbico moderado con estimulación musical, esta integración no solo favorece la adherencia y motivación de los participantes, sino que también potencia los efectos neurofisiológicos vinculados con la liberación de endorfinas y la disminución de los niveles de cortisol, asociados al estrés (Roca-Albertos, 2021).

De este modo, la bailoterapia no se limita a ser una actividad física, sino que actúa como un recurso terapéutico integral, por otra parte, los resultados relacionados con la dimensión de realización personal refuerzan la importancia de implementar intervenciones con enfoque psicosocial, cuando las actividades promueven la interacción, el sentido de pertenencia y la cohesión grupal, no solo mejoran los indicadores individuales de bienestar, sino que también fortalecen el clima organizacional, generando entornos laborales más colaborativos y saludables.

En este sentido Maslach y Leiter (2022), señalan que la prevención del Burnout requiere estrategias que actúen tanto sobre el individuo como sobre el contexto organizacional, la bailoterapia, al desarrollarse en modalidad grupal, no solo incide en el bienestar físico, sino que fortalece la interacción social y la percepción positiva del rol profesional, elementos que contribuyen a contrarrestar la despersonalización y el desgaste laboral.

Desde una perspectiva comparativa, diversas investigaciones ecuatorianas enfocadas en programas de actividad física dentro de contextos educativos han evidenciado mejoras en variables emocionales y motivacionales, no obstante, muchos de estos estudios comparten una limitación común: el tamaño reducido de la muestra, en el caso del presente trabajo, la participación de un grupo pequeño ( $n = 10$ ) pudo influir en la potencia estadística de los resultados, lo que ayuda a comprender por qué, a pesar de observarse una tendencia favorable, no se alcanzó significancia inferencial estricta.

Esta realidad no invalida los hallazgos, sino que los contextualiza, de hecho, coincide con lo reportado en investigaciones nacionales de intervención breve, donde el impacto práctico reflejado en mejoras visibles en el bienestar y la percepción emocional supera en ocasiones la evidencia estadística tradicional cuando se trabaja con poblaciones pequeñas, en estos casos, la relevancia del cambio se aprecia más en la transformación cualitativa que en el peso numérico de los datos.

En síntesis, los resultados de esta investigación no solo dialogan con la literatura internacional sobre intervenciones psicoeducativas basadas en actividad física, sino que también se articulan con evidencia producida en el contexto ecuatoriano, ello refuerza la viabilidad de la bailoterapia como estrategia complementaria dentro de los programas de salud ocupacional universitaria, su carácter accesible, de bajo costo y fácilmente adaptable la convierte en una herramienta preventiva con alto potencial de aplicación institucional.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

El diagnóstico inicial permitió identificar niveles moderados y altos de agotamiento emocional y bajos niveles de realización personal, confirmando la presencia del síndrome de Burnout en el personal universitario, en concordancia con estudios recientes sobre estrés laboral administrativo.

La implementación del programa de bailoterapia enfocado en los niveles del síndrome de Burnout demostró que la actividad física rítmica constituye una estrategia efectiva para la regulación emocional en contextos laborales.

La comparación entre el pretest y el postest evidenció cambios positivos en los niveles del síndrome de Burnout. Aunque no se alcanzó una reducción total, se observó una mejora, lo que sugiere que la actividad física contribuye favorablemente, siendo necesario un abordaje integral que incluya factores sociales y laborales.

#### **5.2 Recomendaciones**

Se recomienda a las autoridades universitarias incorporar programas permanentes de bailoterapia dentro de las estrategias de salud ocupacional, como medida preventiva frente al síndrome de Burnout.

Es pertinente promover espacios institucionales que integren actividad física, música y recreación, fortaleciendo el clima laboral y la cohesión interpersonal.

Para futuras investigaciones, se sugiere ampliar el tamaño de la muestra e incorporar un grupo de control, intervenir en las relaciones sociales y tratar de variar el entorno laboral con el fin de fortalecer la validez externa de los resultados, asimismo desarrollar estudios longitudinales que permitan evaluar el impacto sostenido de la bailoterapia en el bienestar laboral a mediano y largo plazo.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1 Título de la propuesta**

Programa de bailoterapia para la prevención y reducción del síndrome de Burnout en el personal universitario administrativo.

#### **6.2 Fundamentación de la propuesta**

La presente propuesta surge como respuesta a los resultados obtenidos en la investigación, los cuales evidenciaron la eficacia de la bailoterapia como estrategia de intervención para reducir los niveles del síndrome de Burnout en el personal universitario. Considerando que el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal constituyen factores de riesgo que afectan el desempeño laboral y la salud mental, se hace necesaria la implementación de acciones preventivas y correctivas sostenibles dentro del ámbito institucional.

Desde un enfoque de salud ocupacional, la Organización Mundial de la Salud (2022) reconoce la actividad física regular como un componente esencial para la promoción del bienestar integral y la prevención del estrés laboral crónico. En este sentido, la bailoterapia se presenta como una alternativa accesible, de bajo costo y alto impacto, al integrar ejercicio físico, música y dinámica grupal, favoreciendo la regulación emocional y la cohesión social.

Asimismo, estudios recientes señalan que los programas de actividad física grupal en contextos laborales contribuyen significativamente a la mejora del clima organizacional y al fortalecimiento del sentido de pertenencia institucional (Maslach & Leiter, 2022; Pérez & Rodríguez, 2022), lo que respalda la pertinencia de la presente propuesta.

#### **6.3 Objetivos de la propuesta**

##### **6.3.1 Objetivo general**

Implementar un programa sistemático de bailoterapia orientado a la prevención y reducción del síndrome de Burnout en el personal universitario administrativo.

##### **6.3.2 Objetivos específicos**

1. Disminuir los niveles de agotamiento emocional del personal universitario mediante sesiones periódicas de bailoterapia.
2. Reducir la despersonalización laboral a través de actividades físicas grupales que fortalezcan la interacción social.
3. Incrementar la realización personal y la percepción de bienestar laboral en los participantes del programa.

## 6.4 Población beneficiaria

La propuesta está dirigida al personal universitario administrativo, considerando a adultos en edad laboral activa que desempeñan funciones caracterizadas por jornadas prolongadas y alta carga de responsabilidades, factores asociados al desarrollo del síndrome de Burnout.

## 6.5 Descripción de la propuesta

El programa de bailoterapia se desarrollará mediante sesiones grupales estructuradas, con una duración aproximada de 45 a 60 minutos, a realizarse dos veces por semana. Las sesiones integrarán ejercicios de calentamiento, coreografías de intensidad moderada y actividades de relajación final, adaptadas a las características y capacidades de los participantes.

La intervención será conducida por un facilitador capacitado en actividad física y bienestar, garantizando un enfoque inclusivo, motivador y seguro. La música y el movimiento se utilizarán como herramientas para favorecer la expresión corporal, la liberación del estrés y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

## 6.6 Plan de actividades

Actividad	Descripción	Frecuencia	Responsable
Sesiones de bailoterapia	Ejercicios rítmicos y coreografías grupales	2 veces por semana	Facilitador del programa
Calentamiento físico	Movilidad articular y estiramientos	Inicio de cada sesión	Facilitador
Actividades de relajación	Respiración y estiramientos finales	Final de cada sesión	Facilitador
Evaluación de bienestar	Aplicación de instrumentos	periódica de	

Fuente: Elaboración propia

## 6.7 Planificaciones

**PLANIFICACIÓN SEMANA 1**

**Recurso Materiales:** Coliseo, USB, Parlante, Música

**Objetivo:** Promover el bienestar físico, mental y emocional

PARTE S	CONTENIDO/ ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	SER/REP	
I N I C I A L	<b>Bienvenida</b> <b>Lubricación Articular:</b> Movimiento de las articulaciones suaves y controladas que movilizan todas las articulaciones principales del cuerpo. <b>Calentamiento Especifico canción Piel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadilla y levantamiento de hombros.</li> <li>• Movimiento de cintura a lado derecho e izquierdo.</li> <li>• Movimiento de cintura hacia delante y atrás.</li> <li>• Pequeños saltos.</li> <li>• Pequeñas zancadas rotativas combinando brazos.</li> <li>• Pequeñas zancadas hacia adelante y atrás.</li> <li>• Elevación de brazos formando un círculo y bajando lentamente.</li> <li>• Levantamiento de manos hacia arriba y a los costados, alternando derecha e izquierda.</li> </ul>	2'	3 REP	<b>Empleo de la palabra:</b> Indicaciones y órdenes. <b>Método repetitivo:</b> Ejercicios de bajo impacto
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pequeñas zancadas rotativas combinando brazos.</li> <li>• Pequeñas zancadas hacia adelante y atrás.</li> <li>• Elevación de brazos formando un círculo y bajando lentamente.</li> <li>• Levantamiento de manos hacia arriba y a los costados, alternando derecha e izquierda.</li> </ul>	3'	3 REP	
P R I N C I P A L	<b>Ritmos variados (Merengue, Salsa, Reggaetón, Cumbia)</b> Ritmo Merengue canción Vale la pena <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mover los pies de forma alternada, de izquierda a derecha pisando en el lugar.</li> <li>• Al paso básico se añade un sutil movimiento de cadera hacia el lado del pie que recibe el peso.</li> <li>• Movimiento hacia los lados (lado-junta, lado-junta)</li> <li>• Movimiento de cadera de izquierda a derecha</li> </ul>	5'	3series de 2rep	<b>Corrección de errores:</b> Mantener rodillas ligeramente flexionadas para dar soltura.  Mantener pasos cortos y controlados.  Concentrar el movimiento en la pelvis y zona media.  Acompañar con balanceo suave de cadera y brazos.
	Ritmo Salsa canción Vivir Mi Vida <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso Básico Adelante y Atrás.</li> <li>• Balanceo en el sitio</li> <li>• Movimiento a los lados, con el pie tocando o juntándose</li> <li>• Movimiento hacia atrás y delante de forma circular.</li> </ul>	5'	4series de 3rep	
	Ritmo Reggaetón canción La Gasolina <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento de cadera hacia adelante y atrás.</li> <li>• Llevar el peso del cuerpo de izquierda a derecha.</li> <li>• Subir y bajar el cuerpo flexionado y extendiendo un poco más las rodillas.</li> </ul>	5'	5series de 3rep	
	Ritmo Cumbia canción Paloma Ajena <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar un paso hacia atrás con el Pie Izquierdo, ligeramente en diagonal.</li> <li>• El Pie Derecho pisa en el lugar, tomando el peso del cuerpo.</li> <li>• El PI avanza y regresa a la posición inicial, juntándose casi con el PD.</li> <li>• Mantener el peso en el PI, preparándonos para empezar con el otro pie.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	

<b>F I N A L</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración profunda.</li> <li>• Relajación muscular.</li> <li>• Estiramiento de las articulaciones desde la parte superior hasta la parte inferior.</li> </ul>	5'	10 REP	<b>Método repetitivo:</b> Ejercicios vuelta a la calma.
----------------------------------	--	----	--------	--

**PLANIFICACIÓN SEMANA 2**

**Recurso Materiales:** Coliseo, USB, Parlante, Música

**Objetivo:** Disminuir el estrés laboral mediante la bailoterapia.

PARTE S	CONTENIDO/ ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	SER/REP	
<b>I N I C I A L</b>	<b>Bienvenida</b> <b>Lubricación Articular:</b> Movimiento de las articulaciones suaves y controladas que movilizan todas las articulaciones principales del cuerpo. <b>Calentamiento Especifico canción Suavemente</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha en el lugar elevando ligeramente las rodillas.</li> <li>• Sentadilla suave combinada con elevación de brazos.</li> <li>• Movimiento de cintura derecha e izquierda.</li> <li>• Desplazamiento lateral (lado–junta) con balanceo de brazos.</li> <li>• Pequeñas zancadas hacia adelante y atrás.</li> <li>• Elevación de brazos en círculo y descenso controlado.</li> </ul>	2'	3 REP	Método repetitivo.  Movimientos controlados.
<b>P R I N C I P A L</b>	<b>Ritmos variados (Merengue, Bachata, Salsa, Cumbia)</b> Ritmo Merengue canción Abusadora <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso lateral lado–junta marcando cuatro tiempos.</li> <li>• Movimiento suave de cadera con cambio de peso.</li> <li>• Desplazamiento corto hacia adelante y atrás.</li> <li>• Balanceo coordinado de brazos a la altura del pecho.</li> </ul> Ritmo Bachata canción Propuesta Indecente <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso básico lateral marcando ritmo constante.</li> <li>• Toque de pie con ligera elevación de cadera.</li> <li>• Movimiento semicircular de brazos hacia los lados.</li> <li>• Giro suave manteniendo base estable.</li> </ul> Ritmo Salsa canción Robarte un Beso <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso adelante y atrás coordinando brazos alternados.</li> <li>• Balanceo en el sitio marcando tiempos fuertes.</li> <li>• Desplazamiento lateral con giro suave de hombros.</li> <li>• Movimiento circular de brazos acompañando el ritmo.</li> </ul> Ritmo Cumbia canción Nunca es Suficiente <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso atrás en diagonal con cambio de peso controlado.</li> <li>• Movimiento alternado de pies manteniendo ritmo constante.</li> <li>• Balanceo corporal suave con brazos abiertos.</li> <li>• Desplazamiento lateral corto manteniendo coordinación.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	<b>Corrección de errores:</b> Rodillas ligeramente flexionadas.  Evitar movimientos bruscos.  Coordinar brazos y piernas progresivamente.  Controlar respiración durante la ejecución.

<b>F</b> <b>I</b> <b>N</b> <b>A</b> <b>L</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración profunda.</li> <li>• Relajación muscular.</li> <li>• Estiramiento de las articulaciones desde la parte superior hasta la parte inferior.</li> </ul>	5'	10 REP	<b>Método repetitivo:</b> Ejercicios vuelta a la calma.
--	--	----	--------	--

**PLANIFICACIÓN SEMANA 3**

**Recurso Materiales:** Coliseo, USB, Parlante, Música

**Objetivo:** Reducir el agotamiento emocional a través del movimiento rítmico.

PARTE S	CONTENIDO/ ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	SER/REP	
I N I C I A L	<b>Bienvenida</b> <b>Lubricación Articular:</b> Movimiento de las articulaciones suaves y controladas que movilizan todas las articulaciones principales del cuerpo. <b>Calentamiento Especifico canción Limbo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha activa en el lugar elevando rodillas moderadamente.</li> <li>• Desplazamiento lateral (lado–junta) coordinando brazos al frente.</li> <li>• Flexión ligera de rodillas con movimiento de cadera adelante y atrás.</li> <li>• Elevación alternada de brazos formando ángulos a 90°.</li> </ul>	2'	3 REP	Método repetitivo.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha activa en el lugar elevando rodillas moderadamente.</li> <li>• Desplazamiento lateral (lado–junta) coordinando brazos al frente.</li> <li>• Flexión ligera de rodillas con movimiento de cadera adelante y atrás.</li> <li>• Elevación alternada de brazos formando ángulos a 90°.</li> </ul>	3'	3 REP	Movimientos progresivos de intensidad moderada.  Mantener respiración constante y postura erguida.
P R I N C I P A L	<b>Ritmos variados (Salsa, Merengue, Reggaetón, Cumbia)</b> Ritmo Salsa canción La Rebelión <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso básico adelante y atrás marcando cuatro tiempos.</li> <li>• Desplazamiento lateral coordinando brazos abiertos.</li> <li>• Movimiento suave de hombros acompañando el ritmo.</li> <li>• Giro controlado hacia ambos lados manteniendo equilibrio.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	<b>Corrección de errores:</b> Mantener el abdomen ligeramente activado para mejorar el equilibrio.
	Ritmo Merengue canción La Dueña del Swing <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso alternado en el lugar con cambio de peso constante.</li> <li>• Movimiento de cadera suave y continuo.</li> <li>• Desplazamiento corto hacia adelante y atrás.</li> <li>• Balanceo de brazos a la altura del pecho.</li> </ul>	5'	4series de 3rep	
	Ritmo Reggaetón canción Moviendo Caderas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento de cadera adelante y atrás de forma rítmica.</li> <li>• Flexión ligera de rodillas coordinando brazos laterales.</li> <li>• Desplazamiento lateral marcando cuatro tiempos.</li> <li>• Movimiento alternado de hombros siguiendo el ritmo.</li> </ul>	5'	5series de 3rep	Evitar inclinar excesivamente el tronco hacia adelante.
	Ritmo Cumbia canción Cómo Te Voy a Olvidar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso atrás en diagonal con cambio de peso controlado.</li> <li>• Movimiento alternado de pies manteniendo base firme.</li> <li>• Balanceo corporal suave coordinando brazos abiertos.</li> <li>• Desplazamiento lateral corto manteniendo ritmo constante.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	Realizar los cambios de peso de forma suave y controlada.
F I N A L	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración profunda.</li> <li>• Relajación muscular.</li> <li>• Estiramiento de las articulaciones desde la parte superior hasta la parte inferior.</li> </ul>	5'	10 REP	<b>Método repetitivo:</b> Ejercicios vuelta a la calma.

**PLANIFICACIÓN SEMANA 4**

**Recurso Materiales:** Coliseo, USB, Parlante, Música

**Objetivo:** Favorecer la relajación física y mental del personal universitario.

PARTE S	CONTENIDO/ ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	SER/REP	
I N I C I A L	<b>Bienvenida</b> <b>Lubricación Articular:</b> Movimiento de las articulaciones suaves y controladas que movilizan todas las articulaciones principales del cuerpo. <b>Calentamiento Especifico canción Waka Waka</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha activa en el lugar elevando rodillas moderadamente.</li> <li>• Desplazamiento lateral (lado-junta) coordinando brazos al frente.</li> <li>• Movimiento de cadera adelante y atrás de forma suave.</li> <li>• Elevación alternada de brazos arriba y a los costados.</li> </ul>	2'	3 REP	Método repetitivo.  Intensidad moderada progresiva.
		3'	3 REP	Mantener respiración constante.
P R I N C I P A L	<b>Ritmos variados (Salsa, Merengue, Reggaetón, Cumbia)</b> Ritmo Salsa canción La Vida es un Carnaval <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso básico adelante y atrás marcando cuatro tiempos.</li> <li>• Desplazamiento lateral coordinando brazos abiertos.</li> <li>• Movimiento suave de hombros siguiendo el ritmo.</li> <li>• Giro controlado manteniendo base estable.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	<b>Corrección de errores:</b> Mantener espalda recta.
	Ritmo Merengue canción El Baile del Perrito <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso alternado en el lugar con cambio de peso constante.</li> <li>• Movimiento continuo de cadera suave.</li> <li>• Desplazamiento corto hacia adelante y atrás.</li> <li>• Balanceo coordinado de brazos a la altura del pecho.</li> </ul>	5'	4series de 3rep	Evitar movimientos bruscos.
	Ritmo Reggaetón canción Baila Baila Baila <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento de cadera adelante y atrás marcando ritmo.</li> <li>• Flexión ligera de rodillas coordinando brazos laterales.</li> <li>• Desplazamiento lateral en cuatro tiempos.</li> <li>• Movimiento alternado de hombros con base firme.</li> </ul>	5'	5series de 3rep  3series de 2rep	Seguir el ritmo musical.
	Ritmo Cumbia canción La Cumbia del Río <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso atrás en diagonal con cambio de peso controlado.</li> <li>• Movimiento alternado de pies manteniendo ritmo constante.</li> <li>• Balanceo corporal suave con brazos abiertos.</li> <li>• Desplazamiento lateral corto coordinando hombros.</li> </ul>	5'		Controlar la respiración.
F I N A L	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración profunda.</li> <li>• Relajación muscular.</li> <li>• Estiramiento de las articulaciones desde la parte superior hasta la parte inferior.</li> </ul>	5'	10 REP	<b>Método repetitivo:</b> Ejercicios vuelta a la calma.

**PLANIFICACIÓN SEMANA 5**

**Recurso Materiales:** Coliseo, USB, Parlante, Música

**Objetivo:** Mejorar el estado de ánimo mediante sesiones de bailoterapia.

PARTE S	CONTENIDO/ ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	SER/REP	
I N I C I A L	<b>Bienvenida</b>			
	<b>Lubricación Articular:</b> Movimiento de las articulaciones suaves y controladas que movilizan todas las articulaciones principales del cuerpo. <b>Calentamiento Especifico canción Dance The Night</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha activa en el lugar elevando rodillas moderadamente.</li> <li>• Desplazamiento lateral (lado–junta) coordinando brazos al frente.</li> <li>• Movimiento de cadera adelante y atrás de forma suave.</li> <li>• Elevación alternada de brazos arriba y a los costados.</li> </ul>	2'	3 REP	Método repetitivo.
P R I N C I P A L	<b>Ritmos variados (Salsa, Merengue, Reggaetón, Cumbia)</b> Ritmo Salsa canción Deja que Te Bese <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso cruzado al frente alternando derecha e izquierda.</li> <li>• Desplazamiento lateral con toque de punta sin juntar completamente.</li> <li>• Giro de medio cuerpo con brazos extendidos al costado.</li> <li>• Paso en V (adelante–abre, atrás–cierra) marcando cuatro tiempos.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	<b>Corrección de errores:</b> Evitar encorvar la espalda.
	Ritmo Merengue canción La Gozadera <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso en V (abre adelante – junta atrás) alternando piernas.</li> <li>• Desplazamiento diagonal con toque de talón al frente.</li> <li>• Giro completo en ocho tiempos con brazos elevados.</li> <li>• Paso lateral con rodilla arriba en el cuarto tiempo.</li> </ul>	5'	4series de 3rep	No exagerar los movimientos.
	Ritmo Reggaetón canción Despechá <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso lateral amplio con arrastre del pie contrario.</li> <li>• Movimiento de cadera en forma de círculo continuo.</li> <li>• Flexión de rodillas con rebote suave marcando el ritmo.</li> <li>• Paso atrás alternado con toque de punta al costado.</li> </ul>	5'	5series de 3rep	Mantener coordinación brazos–piernas.
	Ritmo Cumbia canción Cumbia a la Gente <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso cruzado atrás alternando piernas.</li> <li>• Desplazamiento lateral con giro de hombros.</li> <li>• Movimiento de brazos en forma de péndulo al frente.</li> <li>• Paso corto adelante con leve inclinación de torso.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	Controlar el ritmo.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración profunda.</li> <li>• Relajación muscular.</li> <li>• Estiramiento de las articulaciones desde la parte superior hasta la parte inferior.</li> </ul>	5'	10 REP	<b>Método repetitivo:</b> Ejercicios vuelta a la calma.

**PLANIFICACIÓN SEMANA 6**

<b>Recurso Materiales:</b> Coliseo, USB, Parlante, Música				
<b>Objetivo:</b> Disminuir la tensión laboral mediante actividad física musicalizada.				
<b>PARTE S</b>	<b>CONTENIDO/ ACTIVIDADES</b>	<b>DOSIFICACIÓN</b>		<b>INDICACIONES METODOLÓGICAS</b>
		<b>TIEMPO</b>	<b>SER/REP</b>	
<b>I N I C I A L</b>	<b>Bienvenida</b>			
	<b>Lubricación Articular:</b> Movimiento de las articulaciones suaves y controladas que movilizan todas las articulaciones principales del cuerpo. <b>Calentamiento Especifico canción Pepas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso dinámico en el lugar marcando cuatro tiempos.</li> <li>• Desplazamiento lateral con brazos extendidos al frente.</li> <li>• Elevación alternada de rodillas con activación de core.</li> <li>• Movimiento de hombros arriba y abajo siguiendo el ritmo.</li> </ul>	2'	3 REP	Trabajo progresivo de intensidad.
<b>P R I N C I P A L</b>	<b>Ritmos variados (Salsa Choque, Urbano Latino, Eléctrico Latino, Dance Latino)</b> Ritmo Salsa Choque canción Ras Tas Tas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso corto adelante con rebote ligero de rodillas.</li> <li>• Movimiento alternado de brazos al frente en cuatro tiempos.</li> <li>• Desplazamiento lateral con ligera inclinación de torso.</li> <li>• Paso atrás con giro rápido de medio cuerpo.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	<b>Corrección de errores:</b> Evitar rigidez en hombros.
	Ritmo Urbano Latino canción TQG <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso lateral amplio con arrastre controlado del pie.</li> <li>• Movimiento de cadera en ocho continuo.</li> <li>• Flexión de rodillas con extensión de brazos arriba.</li> <li>• Paso cruzado adelante alternando piernas.</li> </ul>	5'	4series de 3rep	No bloquear rodillas.
	Ritmo Eléctrico Latino canción Don't You Worry <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha rápida en el lugar con brazos activos.</li> <li>• Desplazamiento diagonal alternado derecha-izquierda.</li> <li>• Giro completo en ocho tiempos con brazos elevados.</li> <li>• Paso en V con apertura amplia y cierre controlado.</li> </ul>	5'	5series de 3rep	Mantener ritmo constante.
	Ritmo Dance Latino canción Calm Down (Remix) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso lateral continuo marcando tiempos fuertes.</li> <li>• Movimiento circular de brazos hacia adelante.</li> <li>• Paso atrás alternado con toque de talón.</li> <li>• Balanceo corporal suave con activación abdominal.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	Distribuir bien el peso corporal.
<b>F I N A L</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración profunda.</li> <li>• Relajación muscular.</li> <li>• Estiramiento de las articulaciones desde la parte superior hasta la parte inferior.</li> </ul>	5'	10 REP	<b>Método repetitivo:</b> Ejercicios vuelta a la calma.

**PLANIFICACIÓN SEMANA 7**

**Recurso Materiales:** Coliseo, USB, Parlante, Música

**Objetivo:** Reducir la fatiga física y emocional mediante bailoterapia rítmica.

PARTES	CONTENIDO/ ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	SER/REP	
I N I C I A L	<p><b>Bienvenida</b></p> <p><b>Lubricación Articular:</b> Movimiento de las articulaciones suaves y controladas que movilizan todas las articulaciones principales del cuerpo.</p> <p><b>Calentamiento Especifico canción Titanium</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha activa con brazos en ángulo de 90°.</li> <li>• Paso lateral con apertura amplia y cierre firme.</li> <li>• Elevación alternada de rodillas con leve impulso.</li> <li>• Movimiento coordinado de brazos arriba-abajo en cuatro tiempos.</li> </ul>	2'	3 REP	Control del espacio individual.
			3'	3 REP
P R I N C I P A L	<p><b>Ritmos variados (Merengue, Salsa, Urbano, Cumbia)</b></p> <p>Ritmo Merengue canción Súbeme la Radio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso doble rápido en el lugar alternando peso.</li> <li>• Desplazamiento lateral con toque de talón al frente.</li> <li>• Giro en cuatro tiempos con brazos elevados.</li> <li>• Paso cruzado atrás alternando piernas.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	<b>Corrección de errores:</b> Evitar tensión en cuello.
	<p>Ritmo Salsa canción Vivir Lo Nuestro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso en línea adelante con marcación de hombros.</li> <li>• Desplazamiento lateral con brazos extendidos.</li> <li>• Giro de medio cuerpo con base firme.</li> <li>• Paso en V alternado marcando tiempos fuertes.</li> </ul>	5'	4series de 3rep	No exagerar los giros.
	<p>Ritmo Urbano canción LALA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso lateral amplio con arrastre suave del pie.</li> <li>• Movimiento de cadera en forma circular continua.</li> <li>• Flexión de rodillas con brazos cruzados al frente.</li> <li>• Paso atrás alternado con toque de punta lateral.</li> </ul>	5'	5series de 3rep	Mantener abdomen activado.
	<p>Ritmo Cumbia canción Te Olvidé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso cruzado adelante alternando piernas.</li> <li>• Desplazamiento lateral con balanceo de brazos.</li> <li>• Movimiento de hombros en cuatro tiempos.</li> <li>• Paso corto atrás con cambio controlado de peso.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	Seguir el conteo musical.
F I N A L	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración profunda.</li> <li>• Relajación muscular.</li> <li>• Estiramiento de las articulaciones desde la parte superior hasta la parte inferior.</li> </ul>	5'	10 REP	<b>Método repetitivo:</b> Ejercicios vuelta a la calma.

**PLANIFICACIÓN SEMANA 8**

**Recurso Materiales:** Coliseo, USB, Parlante, Música

**Objetivo:** Promover la liberación de tensiones acumuladas.

PARTE S	CONTENIDO/ ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	SER/REP	
I N I C I A L	<b>Bienvenida</b> <b>Lubricación Articular:</b> Movimiento de las articulaciones suaves y controladas que movilizan todas las articulaciones principales del cuerpo. <b>Calentamiento Especifico canción Physical</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha activa con brazos extendidos hacia los lados.</li> <li>• Paso lateral con apertura amplia y cierre rápido.</li> <li>• Elevación alternada de rodillas con leve impulso.</li> <li>• Movimiento coordinado de brazos arriba-abajo en cuatro tiempos.</li> </ul>	2'	3 REP	Trabajo de coordinación global.
		3'	3 REP	Movimientos fluidos y continuos.  Adaptación individual de intensidad.
P R I N C I P A L	<b>Ritmos variados (Salsa, Merengue, Afrobeat Latino, Cumbia)</b> Ritmo Salsa canción La Gozadera Remix <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso cruzado adelante alternando piernas.</li> <li>• Desplazamiento lateral con giro parcial de torso.</li> <li>• Paso atrás con elevación ligera de rodilla.</li> <li>• Movimiento alternado de brazos en línea diagonal.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	<b>Corrección de errores:</b> Evitar movimientos rígidos.
	Ritmo Merengue canción El Amante <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso rápido en el lugar con cambio continuo de peso.</li> <li>• Desplazamiento diagonal alternando derecha-izquierda.</li> <li>• Giro completo en ocho tiempos con brazos abiertos.</li> <li>• Paso lateral con toque de punta al frente.</li> </ul>	5'	4series de 3rep	No perder el equilibrio en giros.
	Ritmo Afrobeat Latino canción Water <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento de cadera en forma de ocho continuo.</li> <li>• Paso lateral suave con rebote ligero.</li> <li>• Flexión de rodillas con brazos extendidos al frente.</li> <li>• Paso atrás alternado con balanceo corporal.</li> </ul>	5'	5series de 3rep	Mantener ritmo constante.
	Ritmo Cumbia canción Nunca Es Suficiente (Remix) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso cruzado atrás alternando piernas.</li> <li>• Desplazamiento lateral con balanceo de hombros.</li> <li>• Movimiento de brazos en péndulo al frente.</li> <li>• Paso corto adelante con cambio controlado de peso.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	Coordinar brazos y piernas.
F I N A L	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración profunda.</li> <li>• Relajación muscular.</li> <li>• Estiramiento de las articulaciones desde la parte superior hasta la parte inferior.</li> </ul>	5'	10 REP	<b>Método repetitivo:</b> Ejercicios vuelta a la calma.

**PLANIFICACIÓN SEMANA 9**

**Recurso Materiales:** Coliseo, USB, Parlante, Música

**Objetivo:** Disminuir síntomas asociados al síndrome de burnout.

PARTES	CONTENIDO/ ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	SER/REP	
I N I C I A L	<b>Bienvenida</b> <b>Lubricación Articular:</b> Movimiento de las articulaciones suaves y controladas que movilizan todas las articulaciones principales del cuerpo. <b>Calentamiento Especifico canción Flowers</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha activa en el lugar con balanceo de brazos.</li> <li>• Paso lateral amplio con apertura y cierre en cuatro tiempos.</li> <li>• Elevación alternada de rodillas con control postural.</li> <li>• Movimiento coordinado de brazos en diagonal ascendente.</li> </ul>	2'	3 REP	Ritmo progresivo de menor a mayor intensidad.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha activa en el lugar con balanceo de brazos.</li> <li>• Paso lateral amplio con apertura y cierre en cuatro tiempos.</li> <li>• Elevación alternada de rodillas con control postural.</li> <li>• Movimiento coordinado de brazos en diagonal ascendente.</li> </ul>	3'	3 REP	Enfatizar coordinación corporal.  Corrección individual durante la ejecución.
P R I N C I P A L	<b>Ritmos variados (Salsa, Bachata, Urbano, Cumbia)</b> Ritmo Salsa canción Conteo Regresivo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso básico lateral con marcación fuerte en el cuarto tiempo.</li> <li>• Desplazamiento en línea recta adelante y atrás.</li> <li>• Giro de medio cuerpo con brazos extendidos.</li> <li>• Paso cruzado al frente alternando piernas.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	<b>Corrección de errores:</b> Evitar sobrecargar rodillas.
	Ritmo Bachata canción Darte un Beso <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso suave alternado en el lugar.</li> <li>• Desplazamiento lateral con rodilla elevada en el cuarto tiempo.</li> </ul>	5'	4series de 3rep	No acelerar el ritmo.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giro completo en ocho tiempos con brazos arriba.</li> <li>• Paso atrás alternado con cambio dinámico de peso.</li> </ul>	5'	5series de 3rep	Mantener equilibrio en giros.
	Ritmo Urbano canción Monotonía <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso lateral con arrastre suave del pie contrario.</li> <li>• Movimiento de cadera en ocho continuo.</li> <li>• Flexión de rodillas con brazos cruzados al frente.</li> <li>• Paso atrás alternado con toque de talón lateral.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	Coordinar respiración y movimiento.
	Ritmo Cumbia canción La Cumbia Tribal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso cruzado atrás alternando piernas.</li> </ul>	5'		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento lateral con giro de hombros.</li> <li>• Movimiento de brazos en péndulo hacia adelante.</li> <li>• Paso corto adelante con leve inclinación del torso.</li> </ul>			
<b>F I N A L</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración profunda.</li> <li>• Relajación muscular.</li> <li>• Estiramiento de las articulaciones desde la parte superior hasta la parte inferior.</li> </ul>	5'	10 REP	<b>Método repetitivo:</b> Ejercicios vuelta a la calma.

**PLANIFICACIÓN SEMANA 10**

**Recurso Materiales:** Coliseo, USB, Parlante, Música

**Objetivo:** Promover el manejo saludable del estrés laboral.

PARTE S	CONTENIDO/ ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	SER/REP	
I N I C I A L	<b>Bienvenida</b> <b>Lubricación Articular:</b> Movimiento de las articulaciones suaves y controladas que movilizan todas las articulaciones principales del cuerpo. <b>Calentamiento Especifico canción Can't Stop the Feeling</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha dinámica en el lugar con brazos activos.</li> <li>• Paso lateral amplio con apertura y cierre en cuatro tiempos.</li> <li>• Elevación alternada de rodillas con leve impulso.</li> <li>• Movimiento coordinado de brazos en diagonal ascendente.</li> </ul>	2'	3 REP	Énfasis en fluidez corporal.
			3'	3 REP
P R I N C I P A L	<b>Ritmos variados (Salsa, Cumbia, Dance Latino, Afro Latino)</b> Ritmo Salsa canción Valió la Pena <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso en línea adelante con marcación de hombros.</li> <li>• Desplazamiento lateral con brazos extendidos al costado.</li> <li>• Giro controlado en ocho tiempos.</li> <li>• Paso cruzado atrás alternando piernas.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	<b>Corrección de errores:</b> Mantener espalda alineada.
	Ritmo Cumbia canción El Embrujo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso lateral continuo marcando tiempos fuertes.</li> <li>• Movimiento suave de hombros en cuatro tiempos.</li> <li>• Paso adelante con toque de punta y retorno.</li> <li>• Balanceo corporal con brazos en péndulo.</li> </ul>	5'	4series de 3rep	
	Ritmo Dance Latino canción Rain On Me <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso en V amplio con apertura energética.</li> <li>• Giro completo con brazos elevados.</li> <li>• Desplazamiento diagonal alternado.</li> <li>• Flexión de rodillas con extensión de brazos arriba.</li> </ul>	5'	5series de 3rep	No perder el conteo musical.
	Ritmo Afro Latino canción Bamboleo (Remix 2023) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso cruzado adelante alternando piernas.</li> <li>• Movimiento circular de cadera continuo.</li> <li>• Desplazamiento lateral con brazos abiertos.</li> <li>• Paso atrás alternado con cambio firme de peso.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	Distribuir bien el peso corporal.
F I N A L	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración profunda.</li> <li>• Relajación muscular.</li> <li>• Estiramiento de las articulaciones desde la parte superior hasta la parte inferior.</li> </ul>	5'	10 REP	<b>Método repetitivo:</b> Ejercicios vuelta a la calma.

**PLANIFICACIÓN SEMANA 11**

**Recurso Materiales:** Coliseo, USB, Parlante, Música

**Objetivo:** Fomentar la motivación y energía positiva.

PARTE S	CONTENIDO/ ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	SER/REP	
I N I C I A L	<b>Bienvenida</b>	2'	3 REP	Enfatizar energía y actitud positiva.
	<b>Lubricación Articular:</b> Movimiento de las articulaciones suaves y controladas que movilizan todas las articulaciones principales del cuerpo. <b>Calentamiento Especifico canción Don't Start Now</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha dinámica con brazos en ángulo de 90°.</li> <li>• Paso lateral amplio con cierre rápido.</li> <li>• Elevación alternada de rodillas marcando ritmo fuerte.</li> <li>• Movimiento de brazos cruzados al frente y apertura lateral.</li> </ul>	3'	3 REP	Mantener fluidez en las transiciones.  Ajustar intensidad según condición física.
P R I N C I P A L	<b>Ritmos variados (Merengue, Salsa, Urbano, Cumbia)</b> Ritmo Merengue canción El Tiburón <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso rápido alternado con cambio continuo de peso.</li> <li>• Desplazamiento lateral con toque de talón al frente.</li> <li>• Giro completo en ocho tiempos con brazos elevados.</li> <li>• Paso atrás alternado con marcación fuerte en el cuarto tiempo.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	<b>Corrección de errores:</b> Evitar descoordinar brazos y piernas.
	Ritmo Salsa canción La Cintura <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso cruzado adelante alternando piernas.</li> <li>• Desplazamiento lateral con giro parcial de torso.</li> <li>• Paso en línea atrás con brazos extendidos.</li> <li>• Movimiento coordinado de hombros marcando ritmo.</li> </ul>	5'	4series de 3rep	No exagerar los giros.
	Ritmo Urbano canción Dance Crip <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso lateral amplio con arrastre controlado.</li> <li>• Movimiento de cadera continuo en ocho.</li> <li>• Flexión de rodillas con brazos arriba en impulso.</li> <li>• Paso cruzado atrás alternando piernas.</li> </ul>	5'	5series de 3rep	Mantener postura firme.
	Ritmo Cumbia canción Qué bello <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso lateral continuo marcando tiempos fuertes.</li> <li>• Movimiento suave de hombros alternando lados.</li> <li>• Paso adelante con toque de punta y retorno.</li> <li>• Balanceo corporal con brazos en péndulo.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	Seguir el ritmo musical.
F I N A L	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración profunda.</li> <li>• Relajación muscular.</li> <li>• Estiramiento de las articulaciones desde la parte superior hasta la parte inferior.</li> </ul>	5'	10 REP	<b>Método repetitivo:</b> Ejercicios vuelta a la calma.

**PLANIFICACIÓN SEMANA 12**

<b>Recurso Materiales:</b> Coliseo, USB, Parlante, Música				
<b>Objetivo:</b> Consolidar la reducción del estrés laboral.				
<b>PARTE S</b>	<b>CONTENIDO/ ACTIVIDADES</b>	<b>DOSIFICACIÓN</b>		<b>INDICACIONES METODOLÓGICAS</b>
		<b>TIEMPO</b>	<b>SER/REP</b>	
<b>I N I C I A L</b>	<b>Bienvenida</b> <b>Lubricación Articular:</b> Movimiento de las articulaciones suaves y controladas que movilizan todas las articulaciones principales del cuerpo. <b>Calentamiento Especifico canción Uptown Funk</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha dinámica en el lugar con brazos activos.</li> <li>• Paso lateral amplio con apertura y cierre firme.</li> <li>• Elevación alternada de rodillas con leve impulso.</li> <li>• Movimiento coordinado de brazos arriba y abajo en cuatro tiempos.</li> </ul>	2'	3 REP	Favorecer movimientos naturales y fluidos.
			3'	3 REP
<b>P R I N C I P A L</b>	<b>Ritmos variados (Salsa, Merengue, Urbano, Cumbia)</b> Ritmo Salsa canción Que Manera de Quererte <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso lateral continuo marcando el tiempo fuerte en el cuarto conteo.</li> <li>• Desplazamiento en línea diagonal alternando derecha e izquierda.</li> <li>• Giro en seis tiempos con brazos extendidos al costado.</li> <li>• Paso en V (abre adelante – cierra atrás) con cambio firme de peso.</li> </ul>	5'	3series de 2rep	<b>Corrección de errores:</b> Evitar rigidez corporal.
	Ritmo Merengue canción El Africano <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso doble rápido alternando talón–planta en el lugar.</li> <li>• Desplazamiento lateral con elevación ligera de rodilla.</li> <li>• Movimiento continuo de cadera en cuatro tiempos marcados.</li> <li>• Paso cruzado atrás con giro parcial de torso.</li> </ul>	5'	4series de 3rep	No acelerar el ritmo.  Mantener equilibrio en giros.
	Ritmo Urbano canción Hips Don't Lie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento continuo de cadera en forma circular.</li> <li>• Paso lateral amplio con arrastre controlado.</li> <li>• Flexión de rodillas con brazos arriba en impulso.</li> <li>• Paso cruzado atrás alternando piernas.</li> </ul>	5'	5series de 3rep	Coordinar respiración y movimiento.
	Ritmo Cumbia canción La Pollera Colorá <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso atrás en diagonal con cambio de peso firme.</li> <li>• Desplazamiento lateral continuo marcando tiempos fuertes.</li> <li>• Movimiento suave de hombros alternando lados.</li> <li>• Balanceo corporal con brazos en péndulo al frente.</li> </ul>		3series de 2rep	
<b>F I N A L</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración profunda.</li> <li>• Relajación muscular.</li> <li>• Estiramiento de las articulaciones desde la parte superior hasta la parte inferior.</li> </ul>	5'	10 REP	<b>Método repetitivo:</b> Ejercicios vuelta a la calma.

## BIBLIOGRAFÍA

- Jiménez González, J. F., Díaz Medina, R., & Álvarez Tartabull, A. J. (2015). *Programa de bailoterapia y su incidencia en la vulnerabilidad al estrés*. **Revista Universidad y Sociedad**, 7(3), 79–87. Recuperado de [https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202015000300012&script=sci\\_arttext](https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202015000300012&script=sci_arttext)
- Hernández, M. K., Sotelo Hernández, Y., & Hurtado Zeledón, Y. (2020). *Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí*. **Revista Científica de FAREM-Estelí**, 9(34), 77–90. <https://doi.org/10.5377/farem.v0i34.10008>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry*. **World Psychiatry**, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Pérez, G., & Rodríguez, S. M. (2020). *Bailoterapia y bienestar psicológico: una revisión sistemática*. **Revista Cubana de Medicina del Deporte y Cultura Física**, 15(1), 33–45. Recuperado de <https://revistamedicinadeporte.sld.cu/>
- Polanco-Zuleta, K. M. (2025). *Efectos del baile en la salud mental de estudiantes universitarios*. **Retos: Revista de Ciencias de la Educación Física y el Deporte**. Recuperado de <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/110393>
- Villavicencio, S. E., & Ruiz, L. A. (2021). *Estrés laboral y síndrome de Burnout en personal administrativo universitario ecuatoriano*. **Revista Científica UISRAEL**, 8(2), 45–57. <https://doi.org/10.35290/rcui.v8n2.2021.383>
- Jiménez González, J. F., Díaz Medina, R., & Álvarez Tartabull, A. J. (2015). *Programa de bailoterapia y su incidencia en la vulnerabilidad al estrés*. **Revista Universidad y Sociedad**, 7(3), 79–87. Recuperado de [https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202015000300012&script=sci\\_arttext](https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202015000300012&script=sci_arttext)
- Hernández, M. K., Sotelo Hernández, Y., & Hurtado Zeledón, Y. (2020). *Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí*. **Revista Científica de FAREM-Estelí**, 9(34), 77–90. <https://doi.org/10.5377/farem.v0i34.10008>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry*. **World Psychiatry**, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Pérez, G., & Rodríguez, S. M. (2020). *Bailoterapia y bienestar psicológico: una revisión sistemática*. **Revista Cubana de Medicina del Deporte y Cultura Física**, 15(1), 33–45. Recuperado de <https://revistamedicinadeporte.sld.cu/>

- Arévalo-Arévalo, C. I. (2018). *La bailoterapia: una vía para el fortalecimiento de la condición física, emocional y comunitaria*. **Revista de Cultura Física**, 35(1), 87–96. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6210758.pdf>
- Fierro, L. E. P. (2025). *Efectos de la bailoterapia en el fortalecimiento muscular en adultos mayores*. **Mentor: Revista de Investigación Educativa y Deportiva**, 4(10), 510-531. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.8911>
- Hernández, M. K., Sotelo Hernández, Y., & Hurtado Zeledón, Y. (2020). *Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí*. **Revista Científica de FAREM-Estelí**, 9(34), 77–90. <https://doi.org/10.5377/farem.v0i34.10008>
- Jiménez González, J. F., Díaz Medina, R., & Álvarez Tartabull, A. J. (2015). *Programa de bailoterapia y su incidencia en la vulnerabilidad al estrés*. **Revista Universidad y Sociedad**, 7(3), 79-87. Recuperado de [https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202015000300012&script=sci\\_arttext](https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202015000300012&script=sci_arttext)
- MejorConSalud. (2022). *Bailoterapia: 5 beneficios y cómo practicarla en casa*. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/bailoterapia-beneficios/>
- Pérez, G., & Rodríguez, S. M. (2020). *Bailoterapia y bienestar psicológico: una revisión sistemática*. **Revista Cubana de Medicina del Deporte y Cultura Física**, 15(1), 33-45. Recuperado de <https://revistamedicinadeporte.sld.cu/>
- Roca Albertos, E. (2021). *El baile y la salud mental: ¿cómo se relacionan?* Nara Psicología. Recuperado de <https://narapsicologia.es/publicaciones/el-baile-y-la-salud-mental-como-se-relacionan/>
- Soler Cruz, L. O., Peraza Zamora, C., Acosta Ramírez, Y., Robles Ortiz, Y., & González Castellano, J. (2015). *La bailoterapia, una alternativa para el mejoramiento del trabajo aeróbico en los alumnos del centro mixto “Rodolfo Carballosa”*. **Revista Edu-Física: Ciencias Aplicadas al Deporte**, 7(16), 60-74.
- Villavicencio, S. E., & Ruiz, L. A. (2021). *Estrés laboral y síndrome de Burnout en personal administrativo universitario ecuatoriano*. **Revista Científica UISRAEL**, 8(2), 45–57. <https://doi.org/10.35290/rcui.v8n2.2021.383>
- Vinueza Jiménez, B. A. (2022). *Eficacia de la bailoterapia como tratamiento en usuarios con trastornos de la personalidad* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio UCE. Recuperado de <https://repositorio.uce.edu.ec/handle/25000/26531>
- Gil-Monte, P. R. (2019). *Cuestionario para la evaluación del síndrome de quemarse por el trabajo (CESQT)*. **Manual técnico**. Madrid: TEA Ediciones.

- Hernández, M. K., Sotelo Hernández, Y., & Hurtado Zeledón, Y. (2020). *Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí*. **Revista Científica de FAREM-Estelí**, *9*(34), 77–90. <https://doi.org/10.5377/farem.v0i34.10008>
- Jiménez González, J. F., Díaz Medina, R., & Álvarez Tartabull, A. J. (2015). *Programa de bailoterapia y su incidencia en la vulnerabilidad al estrés*. **Revista Universidad y Sociedad**, *7*(3), 79–87. Recuperado de [https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202015000300012&script=sci\\_arttext](https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202015000300012&script=sci_arttext)
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. **Journal of Occupational Behavior**, *2*(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry*. **World Psychiatry**, *15*(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases (ICD-11)*. Ginebra: OMS. Recuperado de <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon>
- Pando-Moreno, M., León-Rubio, J. M., & Díaz-Villanueva, A. (2018). *El síndrome de Burnout y su relación con la salud física y mental: revisión sistemática*. **Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones**, *34*(2), 87–98. <https://doi.org/10.5093/jwop2018a10>
- Pérez, G., & Rodríguez, S. M. (2020). *Bailoterapia y bienestar psicológico: una revisión sistemática*. **Revista Cubana de Medicina del Deporte y Cultura Física**, *15*(1), 33–45. Recuperado de <https://revistamedicinadeporte.sld.cu/>
- Villavicencio, S. E., & Ruiz, L. A. (2021). *Estrés laboral y síndrome de Burnout en personal administrativo universitario ecuatoriano*. **Revista Científica UISRAEL**, *8*(2), 45–57. <https://doi.org/10.35290/rcui.v8n2.2021.383>
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (3.ª ed.). Pearson Educación.
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. **Journal of Occupational Behavior**, *2*(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Seisdedos, N. (1997). *MBI: Inventario Burnout de Maslach: Manual*. TEA Ediciones.

Villavicencio, S. E., & Ruiz, L. A. (2021). *Estrés laboral y síndrome de Burnout en personal administrativo universitario ecuatoriano*. **Revista Científica UISRAEL**, 8(2), 45–57. <https://doi.org/10.35290/rcui.v8n2.2021.383>

## ANEXOS

### Anexo A. Solicitud para desarrollar la intervención



Carrera de Pedagogía  
de la Actividad Física y Deporte  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



Riobamba, 11 de septiembre del 2025  
Oficio No. 789-CPAFYD-FCEHT-2025

Abogado  
Jorge Vallejo Lara  
**DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE TALENTO HUMANO  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
Presente. –

*De mi consideración:*

*Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de la población y calidad de vida de nuestro país.*

*Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación del estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo, Srta. **Heidy Pamela Ramírez Reinoso** portador de la C.I.1754566139 y de la Srta. **Angela Tatiana Reyes Sánchez** portador de la C.I.1850371483, con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada **“La bailoterapia en el síndrome de Burnout en personal universitario”** trabajo que será desarrollado con el acompañamiento de la docente PhD. Edda Lorenzo B, en calidad de tutor. El proyecto de investigación tendrá una duración de intervención mínimo de 12 semanas.*

*Solicitud que realizo en virtud que la obtención de resultados de la presente investigación será en beneficio de la institución y de la sociedad educativa, al compartir los resultados y conclusiones de la investigación.*

*Por la atención que dé a la presente, anticipo mi agradecimiento y reitero mi sentimiento de alta estima y consideración.*

*Atentamente,*



**Mgs. Susana Paz Viteri**  
**DIRECTORA DE CARRERA**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

*Adjunto copia*

## Anexo B. Autorización para desarrollar la intervención



Rectorado



Memorando Nro. UNACH-R-2025-5104-M

Riobamba, 22 de septiembre de 2025

**PARA:** Mgs. Yolanda Elizabeth Salazar Granizo  
**Vicerrectora Administrativa**

**ASUNTO:** Autorización: Actividades de integración - Bailoterapia

Saludándole cordialmente,

En atención al Memorando UNACH-VADM-2025-1029-M y considerando que se trata de una actividad contemplada en el Plan Integral de Clima Laboral, Cultura y Desarrollo Organizacional 2025, autorizo la participación voluntaria de los servidores universitarios en la actividad denominada: "La bailoterapia en el síndrome de Burnout en personal universitario".

Esta actividad contará con el apoyo de la Mgtr. Susana Paz Viteri, Directora de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y del Deporte, así como de dos estudiantes de dicha carrera, como parte del desarrollo de su investigación. Las sesiones se realizarán los días martes y jueves a partir de las 17h00, durante un período de 12 semanas consecutivas desde su inicio.

Lo comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

***Documento firmado electrónicamente***

Dr. Gonzalo Nicolay Samaniego Erazo, PhD.  
**RECTOR**

**Referencias:**

- UNACH-VADM-2025-1029-M

**Anexos:**

- PLANIFICACION DE ACTIVIDADES 2025-abril-ACTIVIDADES-signed.pdf  
- PERFIL DE TESIS RAMÍREZ Y REYES.pdf  
- YD 2025  
docx-signed-signed-signed-signed-signed-signed-signed-signed-signed-signed-signed.pdf

**Copia:**

Mgs. Jorge Santiago Vallejo Lara  
**Director de Administración de Talento Humano**

## Anexo C. Certificado del desarrollo de la intervención



Dirección De Administración  
del Talento Humano  
VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO

Riobamba, 4 de diciembre de 2025

### CERTIFICACIÓN

En mi calidad de Director de Administración del Talento Humano de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, tengo a bien CERTIFICAR.

Que, las Srtas. **RAMÍREZ REINOSO HEIDY PAMELA**, con C.I. Nro. **1754566139**, y **REYES SÁNCHEZ ANGELA TATIANA**, con C.I. Nro. **1850371483**; estudiantes de octavo semestre de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; ejecutaron su trabajo de intervención, correspondiente al Proyecto de investigación denominado "**LA BAILOTERAPIA EN EL SÍNDROME DE BURNOUT EN PERSONAL UNIVERSITARIO**". A partir del 16 de septiembre al 4 de diciembre de 2025, es decir 12 semanas de actividad física.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo hacer uso el presente certificado como a bien tuviere.

Atentamente,

Abg. Jorge Vallejo L. MG.  
Director de Administración del Talento Humano.



**Anexo D. Galería de Fotos**



